



La genuina compasión Su Santidad el Dalai Lama

En nuestra condición de seres humanos, de animales sociales, para nosotros es muy natural amar. Incluso amamos a animales e insectos, como las abejas, que producen y acumulan miel. Yo admiro realmente el sentido de responsabilidad común de las abejas. Si observamos una colmena, vemos que esos pequeños insectos que llegan de tan lejos, sólo se toman unos segundos de descanso y vuelven enseguida a volar. Son fieles a su responsabilidad. Aunque a veces luchan entre sí, básicamente tienen un gran sentido de la unidad y la cooperación. Se supone que nosotros, los seres humanos, estamos mucho más avanzados, pero a veces nos quedamos a la zaga de esos bichitos.

Los humanos, como animales sociales que somos, no podemos sobrevivir solos. Si fuésemos solitarios por naturaleza, no existirían los pueblos o las ciudades. Dada nuestra naturaleza, debemos vivir en un entorno cooperativo. La gente que carece de sentido de la responsabilidad hacia la sociedad o de sentido del bien común actúa en contra de la naturaleza humana. Para que el género humano pueda sobrevivir, necesitamos mantener una cooperación genuina basada en un sentimiento de fraternidad y solidaridad. Los amigos nos hacen sentir seguros. Sin ellos nos encontramos muy solos. A veces, como no tenemos a la persona apropiada con la que poder comunicarnos y compartir nuestro afecto, podemos preferir tener la compañía de un animal, como un perro o un gato. Esto nos demuestra que incluso los que han perdido a los amigos en quienes confiaban necesitan a alguien con quien comunicarse y compartir su afecto. A mí me gusta mi reloj de pulsera, ¡aunque nunca me demuestre ningún afecto! Para que nuestra mente esté satisfecha, como seres humanos, es mejor amar a otro ser humano, y si esto no es posible, a algún animal. Si mostramos un sincero afecto, recibiremos una respuesta que nos producirá satisfacción. Todos necesitamos tener amigos.

La amistad puede abordarse de distintos modos. A veces podemos pensar que para tener amigos necesitamos gozar de dinero y poder, pero esto es un error, ya que mientras seamos ricos esa clase de amigos pueden parecer leales, pero tan pronto desaparezca nuestra fortuna, nos abandonarán. No se trata de verdaderos amigos, sino de amigos del dinero o del poder. El alcohol es otro amigo en quien no podemos confiar. Si bebéis demasiado os vendréis abajo e incluso vuestros sueños serán desagradables.

Pero hay otra clase de amigos que, en cualquier circunstancia, siguen siéndonos fieles. Cuando nuestra fortuna asciende, podemos arreglárnoslas incluso sin amigos. Pero cuando desciende, necesitamos el apoyo de verdaderos amigos. Para conseguir amigos de verdad, debemos crear un ambiente agradable. Si nos posee la ira, no habrá demasiada gente que sienta deseos de estar cerca de nosotros. La compasión o altruismo, en cambio, atrae a muchos amigos. Es así de sencillo.

Todas las religiones del mundo recalcan la importancia de la compasión, el amor y el perdón. Cada una puede interpretados de distinto modo, pero, en términos generales, todas fundamentan su comprensión basándose en la fraternidad, la solidaridad y la compasión. Los que creen en Dios normalmente consideran el amor que sienten por sus semejantes como una expresión del amor que sienten hacia Dios. Pero si alguien dice: «Amo a Dios» y no da muestras de tener un amor sincero por sus semejantes, creo que esta conducta no significa seguir las enseñanzas de Dios. Muchas religiones conceden una gran importancia a perdonar a los demás. El amor y la compasión son la base del verdadero perdón. Sin ellos es difícil llegar a perdonar a los demás.

El amor y la compasión son cualidades humanas básicas. Desde el punto de vista budista, el amor es la actitud de desear ayudar a los seres sensibles a ser felices, y la compasión es el deseo de que los seres sensibles se liberen del sufrimiento. La compasión no es una actitud egoísta como pensar: «Son mis amigos y por eso quiero liberados del sufrimiento». Una genuina compasión puede extenderse incluso a nuestros enemigos, porque la misma base generadora de compasión es ver cómo otras criaturas vivas sufren, y esto incluye a nuestros enemigos. Cuando vemos que nuestros enemigos están sufriendo, somos capaces de desarrollar una auténtica compasión incluso hacia personas que nos han herido.

La compasión y el amor corrientes generan un sentimiento muy íntimo, pero es básicamente apego. Con esta clase de amor, mientras la otra persona nos parezca bella o buena, la seguiremos amando, pero tan pronto la veamos menos bella o buena, nuestro amor cambiará totalmente. Aunque creamos que alguien es nuestro entrañable amigo y le amemos mucho, a la mañana siguiente la situación puede cambiar totalmente. Aunque siga siendo la misma persona, la vemos como a un enemigo. En lugar de sentir compasión y amor hacia ella, sentimos ahora hostilidad. En cambio, con un amor y compasión genuinos, la apariencia o la conducta de otra persona no afectará nuestra actitud.

La verdadera compasión surge de ver el sufrimiento de otra persona. Experimentamos un sentido de responsabilidad y deseamos hacer algo por ella. Hay tres clases de compasión. La primera es el deseo espontáneo de que otros seres sensibles se liberen del sufrimiento. Su sufrimiento nos parece insoportable y deseamos aliviarlo. La segunda, no es sólo desear su bienestar, sino que adquirimos un verdadero sentido de responsabilidad, un compromiso de aliviar el sufrimiento de los seres sensibles y de liberarlos de sus indeseables circunstancias. Esta clase de compasión se consolida al comprender que los seres sensibles son impermanentes, pero como se empeñan en aferrarse a su identidad como si fuera permanente, experimentan una gran confusión y sufrimiento. Un auténtico sentido de la compasión genera un espontáneo sentido de responsabilidad de trabajar en beneficio de los demás y nos anima a asumirla. La tercera clase de compasión se consolida al reconocer que aunque los seres sensibles tengan una naturaleza interdependiente y carezcan de una existencia inherente, siguen empeñados en aferrarse a la idea de que su existencia es inherente por naturaleza. La compasión acompañada de esta clase de percepción es el nivel más alto de compasión que existe.

Para cultivar y desarrollar en nosotros una genuina compasión, necesitamos identificar la naturaleza del sufrimiento y el estado de sufrimiento que experimentan los seres sensibles. Como deseamos liberarlos del sufrimiento, debemos ante todo identificar qué es el sufrimiento. Cuando el Buda enseñó las Cuatro Nobles Verdades, habló de tres clases de sufrimiento: el sufrimiento evidente y agudo, como el dolor físico; el sufrimiento del cambio, como las experiencias placenteras que tienen el potencial de cambiar en sufrimiento; y el sufrimiento omnipresente, que es el factor básico de la existencia condicionada. Para cultivar la compasión, debéis reflexionar en primer lugar sobre el sufrimiento e identificarlo como tal. Al reflexionar a fondo sobre la naturaleza del sufrimiento, siempre es provechoso buscar otra alternativa, ver si es posible llegar a liberarnos del sufrimiento. Si esto no es posible, el hecho de reflexionar sobre él nos deprimirá y será una acción inútil. Si no hay posibilidad de liberarnos del sufrimiento, es mejor no reflexionar sobre él en absoluto.

Después de describir el origen del sufrimiento, el Buda habló sobre la extinción del sufrimiento y el sendero que conduce a su extinción. Cuando nos damos cuenta de que es posible eliminar la raíz que origina el sufrimiento, este conocimiento aumenta nuestra determinación de identificar el sufrimiento y reflexionar sobre él en sus tres distintos niveles, y esto nos inspira a buscar la liberación.

Después de reflexionar sobre la naturaleza del sufrimiento y de estar convencidos de que hay un sendero que conduce a la extinción del sufrimiento, es importante ver que los seres sensibles no quieren sufrir y desean ser felices. Todo el mundo tiene derecho a ser feliz, a vencer el sufrimiento. Al reflexionar en nosotros mismos, descubrimos que albergamos un deseo natural de ser felices y de vencer el sufrimiento, y que este deseo es justo y válido. Cuando vemos que todas las criaturas vivas tienen el derecho natural a ser felices, a vencer el sufrimiento y alcanzar sus deseos, experimentamos un sentimiento espontáneo de aprecio por nosotros mismos.

La única diferencia entre nosotros y los demás reside en el número. Nosotros *somos* únicamente uno y los demás un número infinito. Por muy importantes que seamos, sólo somos un ser sensible, un único yo, mientras que los demás son infinitos. Pero mantenemos una estrecha relación de interdependencia. Nuestro sufrimiento o nuestra felicidad están estrechamente vinculados a los demás. Esto es también una realidad. En estas circunstancias, si para salvar un dedo sacrificamos los nueve restantes, será una estupidez. Pero si sacrificamos uno para salvar a los nueve restantes, puede merecer la pena. Así es como vemos la importancia que tienen los derechos de los demás y los nuestros, y el bienestar de los demás y el propio. Como los demás son mucho más numerosos, los infinitos derechos de los demás y su bienestar se vuelven más importantes de manera natural. El bienestar de los demás no sólo es más importante a causa de su superioridad numérica,

sino porque si sacrificásemos la infinidad de seres para conseguir nuestra propia felicidad, en el fondo saldríamos perdiendo. En cambio, si pensamos más en los demás, nos preocupamos por sus derechos y les ayudamos, saldremos ganando.

No sólo es perjudicial sacrificar el bienestar y la felicidad de infinidad de seres en beneficio de nuestra propia felicidad cuando nos hemos comprometido con las prácticas meditativas del sendero del bodhisattva, ya que esto nos impide progresar en el camino espiritual, sino que si en nuestra vida cotidiana sacrificamos la felicidad y el bienestar de infinitos seres en beneficio de nuestra propia felicidad y bienestar, seremos en el fondo los que saldremos perdiendo y sufriremos las consecuencias.

Si queréis ser egoístas, no lo hagáis de un modo estúpido, sino inteligente. Si ayudáis a los demás con una motivación y un interés sinceros, ello os aportará más riqueza, más amigos, más sonrisas y más éxito. Pero si olvidáis el derecho de los demás y no os preocupáis por su bienestar, acabaréis estando muy solos.

Incluso nuestro enemigo nos es muy útil, porque para practicar la compasión necesitamos practicar la tolerancia, el perdón y la paciencia, los antídotos para la ira. Y para poder practicarlos, necesitamos que alguien nos cree algún problema. Desde este punto de vista, no tenemos por qué sentirnos furiosos hacia nuestro enemigo o hacia aquel que nos ha creado problemas. En realidad, debemos sentirnos agradecidos por la oportunidad que nos ofrece. Al margen de si ha intentado o no beneficiarnos, siempre que nos encontremos con alguien que nos ayuda, podemos aprovechar la oportunidad que nos brinda. Como es natural, podríamos alegar que el enemigo no pretendía ayudarnos, sino todo lo contrario, que tenía la intención de hacernos daño y que, por lo tanto, la ira que sentimos es justificada. Esto es cierto. Catalogamos a alguien como enemigo porque tiene la intención de hacernos daño. Sin embargo, si un cirujano ha de amputarnos un miembro, como generalmente no tiene la intención de hacernos daño, no lo calificamos de enemigo. Pero como nuestro enemigo tiene la intención de lastimarnos, lo calificamos y lo identificamos como un enemigo y, por lo tanto, nos ofrece la oportunidad de practicar la paciencia y la tolerancia hacia él.

Para poder practicar la compasión hacia todos los seres, es importante ser capaces de generar un auténtico sentimiento de paciencia y tolerancia hacia nuestros enemigos. y para aprender a cultivar una paciencia genuina hacia nuestros enemigos, hay cierto tipo de ejercicio mental. Por ejemplo, si hemos sido heridos por un disparo, y nos sentimos furiosos, debemos analizar la situación y pensar: ¿Por qué estoy enojado? Si estoy furioso con aquello que me ha herido, debería estar con la causa directa de mi herida, que es la bala. Pero si debo sentirme furioso con la causa última que me ha lastimado, debería estar con la ira del individuo que me ha disparado. Pero no es así. Yo no estoy furioso con la bala o con la ira de esa persona, sino con ésta última, que ha sido simplemente el medio. En otras circunstancias, esa persona podría haber sido un buen amigo mío.

Mientras la emoción negativa siga ahí, actúa como un enemigo. Pero cuando desarrollamos una motivación positiva, aquella persona se convierte en nuestro amigo. La misma persona puede cambiar en unas circunstancias distintas, dominada por diferentes factores mentales. De modo que, lógicamente hablando, si hay algo con lo que hubiéramos de sentirnos enojados por haber causado daño, debería ser con la *ira* que hay dentro de aquella persona. Así pues, del mismo modo que vemos lo destructiva que es la ira generada en nuestro interior, cómo destruye la paz de nuestra mente, nuestro equilibrio mental, etcétera, descubrimos que lo mismo ocurre con la ira generada en la mente de nuestro enemigo, ya que afecta a su mente y su felicidad.

Por consiguiente, cuando alguien dominado por la ira nos lastima, en lugar de sentirnos furiosos con él, debemos sentir compasión y piedad porque esa persona está sufriendo. El hecho de reflexionar así nos ayuda a disminuir la fuerza de nuestra ira. Y cuando ejercitamos nuestra mente de esta manera, poco a poco seremos capaces de extender nuestra compasión hacia todas las criaturas vivas, incluso hacia nuestros enemigos.

Yo mismo, en mi condición de monje budista, se supone que debo ser un practicante -aunque mi práctica sea muy perezosa y no esté demasiado satisfecho con ella-; incluso un practicante perezoso que no tenga suficiente tiempo, paso a paso, poco a poco, puede cambiar. Mi actitud mental puede llegar a cambiar y proporcionarme alegría verdadera y fuerza interior. Hermanos y hermanas, pensad, por favor, en estas líneas. Si creéis que podéis practicar hasta cierto punto, os ruego que intentéis hacerlo como una especie de experimen-

to. Y con el paso del tiempo puede que os resulte provechoso. Pero si creéis que no funcionará, no os preocupéis. En tal caso no lo tengáis en cuenta.

La compasión y la motivación altruista son realmente maravillosas. A veces me asombro al ver que los seres humanos podemos desarrollar esta clase de altruismo. Es en verdad una valiosa fuente de fuerza interior, felicidad y éxito futuro. ***

Extraído de
Mundos en Armonía, diálogos sobre la acción compasiva.
Por cortesía de Ediciones Oniro, S.A.