



## VIVIR EL ZEN Compasión - *Karuna*



© Can Stock Photo - csp41707079

### Prácticas Ilustrativas:

Empatía con personas que sufren.

Trato con amor bondadoso a otros seres.

Actos humanitarios a personas y otros seres.

Acogida y hospitalidad a personas y otros seres.

No discriminación en el trato a personas y otros seres.

Aceptación amorosa a las personas, otros seres y situaciones, tal como son.

Los pilares esenciales del Zen son la compasión, la sabiduría (las dos alas de un ave), y la práctica (el vuelo del ave). Cada uno de estos pilares tienen una imagen del Buda: *Avalokiteshvara*, el Buda de la compasión (*karuna*); *Manjushri*, el Buda de la sabiduría (*prajna*); y *Samantabhadra*, el Buda de la acción o práctica (*karma*). Los tres trabajan juntos para que alcancemos la iluminación o el despertar de nuestra naturaleza esencial y para que eliminemos el rencor, la codicia y la ignorancia, los venenos del alma<sup>1</sup> que obstaculizan el camino hacia la iluminación.

Muy a menudo, al practicar la compasión asumimos dos actitudes, la primera, no muy habilidosa ni salutífera, y la otra, ajustada al camino del *Bodhisattva*. Con la primera, sentimos lástima o pena por las otras personas (y otros seres), sin involucrarnos en su situación y sentimientos, y a menudo sintiéndonos alejados o por encima de ellas. Con la segunda, sentimos sincera empatía con la otra persona, que significa compartir los mismos sentimientos de la otra persona, abrazar y acoger como propia su situación.

La simpatía es un sentimiento humano que se manifiesta en el contacto emocional y la comprensión del sufrimiento de otro ser<sup>2</sup>. La compasión en el Budismo y en el zen significa amor incondicional. El amor se expresa como la preocupación por el bienestar de los demás, la acogida bondadosa de los demás en nuestro campo emocional; y es incondicional porque no espera el reconocimiento, la recompensa o alguna compensación a cambio.

Hay diferentes formas de manifestación de la compasión. La primera es la compasión por aquellos que están cercanos a nosotros, como nuestros familiares y amigos. En un segundo nivel, ya no discriminamos entre miembros familiares, amigos y desconocidos, o entre amigos y enemigos, y manifestamos compasión por todas las personas y seres. En este sentido, la compasión es similar a la meditación y práctica de *metta*, el amor bondadoso, una de las cuatro "virtudes imponderables". En estos niveles todavía estamos distinguiendo entre uno mismo, "yo" (el que es compasivo), el acto de la compasión y el objetivo de esa compasión.

La forma más elevada de la compasión es entregarnos espontáneamente, sin una referencia al "yo" y los "otros" o un sentimiento egóico de "ser compasivo". Es simplemente entregarse y desvanecerse en el amor incondicional.

El budismo y el cristianismo nos ofrecen señales similares sobre cómo practicar la compasión en la vida ordinaria, momento a momento. *Avalokiteshvara* es el "Buda que oye los lamentos del mundo" y aparece en la iconografía budista con mil cabezas y mil brazos para aliviar el sufrimiento de todos los seres. Se dice que este *Boshisattva* somos todos nosotros y que se manifiesta en la vida cotidiana de acuerdo con las circunstancias y en las formas más apropiadas para invitarnos al despertar: como el mendigo que se nos acerca, el niño desamparado de la calle, el enfermo que además padece soledad, pero también el conductor que no parece amigable, la persona que corta la fila, la persona que nos ignora. Cuando vemos y oímos el sufrimiento de los otros seres y respondemos a ese dolor con compasión, nosotros somos los oídos, los ojos y brazos de *Avalokiteshvara*.

El evangelio de Mateo (25:31-46) narra el siguiente diálogo inspirador: "Venid vosotros, benditos de mi Padre; heredad el reino preparado para vosotros desde la creación del mundo. Porque tuve hambre y me disteis de comer, tuve sed y me disteis de beber, fui forastero y me hospedasteis, estuve desnudo y me vestisteis, enfermo y me visitasteis, en la cárcel y vinisteis a verme. Entonces los justos le contestaron: Señor, ¿cuándo te vimos con hambre y te alimentamos, o con sed y te dimos de beber?; ¿cuándo te vimos forastero y te hospedamos, o desnudo y te vestimos?; ¿cuándo te vimos enfermo o en la cárcel y fuimos a verte? Y el Señor les dijo: "Os aseguro que cada vez que lo hicisteis con uno de estos, mis humildes hermanos, conmigo lo hicisteis".



<sup>1</sup> Avalokiteshvara (Kuan Yin, chino; Kannon, japonés); Manjushri (Wenshu Pusa, ch; Monju Bosatsu, jp); Samantabhadra (Puxian, ch; Fugen, jp).

<sup>2</sup> Compasión tiene su raíz en la palabra latina *cumpassio* y en el vocablo griego *συμπάθεια* (*sympathia*), que literalmente significa «sufrir juntos».



Para tener compasión hay que tener sabiduría. Si hay sabiduría, entonces no se genera ni causa emociones aflitivas ni conflictos ni desarmonías cuando se encuentra con situaciones difíciles o problemáticas en la vida. Cuando la sabiduría refuerza la compasión, no hay agitación en la mente-corazón aun en las circunstancias más difíciles, de manera que la respuesta a cada situación no está llena de prejuicios o juicios tales como: “Esto es realmente bueno,” o “Esto es realmente malo”.

Cuando reaccionamos sin compasión ni sabiduría en circunstancias difíciles, tendemos a crear más conflicto y desarmonías y con frecuencia las consecuencias negativas perduran largo tiempo en forma de resentimientos o culpa, tanto en nosotros mismos como en los demás. El principio de la práctica de la compasión es no confundirnos respecto a Realidad: las cosas son tal como son y **no son** las opiniones que tenemos sobre ellas.

En las relaciones que tenemos con los demás, nos gustan algunas personas, las percibimos como buenas, queremos estar cerca de ellas e incluso poseerlas; a las demás personas las vemos como malas y las rechazamos. Esta es una conducta no deseada, egocéntrica; es la conducta de aquellos que no tienen sabiduría. Y sin sabiduría, no seremos capaces de tratar a los demás con compasión.

Cuando el maestro Fukakusa no Gensei (1623-1668) ordenó monje a su discípulo Seiko, le dijo: "Seiko, te doy el nombre de *Jinin*, que significa “compasión y

paciencia”. Voy a explicarte el significado. Cuando un gran *Bodhisattva* enseña la Vía (el Tao) a los demás, es compasión. Cuando practica para sí mismo, es paciencia. Si no posees la compasión, no puedes practicar la paciencia y, a la inversa, si no posees paciencia, no puedes practicar la compasión. Si tienes compasión, te vuelves paciente; si eres paciente, te vuelves compasivo.

La Maestra Berta dice en una de sus enseñanzas: “la compasión y la sabiduría constituyen la luz interior que nos permite sentir el aliento divino dentro de nosotros y dentro de cada persona y ser; es la energía que nos permite confiar en nosotros mismos, en el prójimo y en todos los seres”. Continúa enseñándonos que para ser compasivos necesitamos ver el alma de las personas y de otros seres; que la compasión no es un mandamiento sino un modo de ver nuestro verdadero ser y a los demás como una luz que nos interpela y nos invita a participar amorosamente de la vida en comunidad, con sus bendiciones y desafíos.

La Maestra nos aclara que la compasión ha de surgir desde ese ámbito profundo y liberador de la experiencia de vacío, del verdadero Ser-Eso. Esa **experiencia** transformadora y liberadora de la compasión significa *padecer-con* y supone liberarse de uno mismo, del egocentrismo o, en palabras de Dogen Zenji (1200-1253), “olvidarse de uno mismo”, perder la vida para ganar la Vida. Si no es así, la compasión puede ser una especie de victimización. Sólo puede aliviar el sufrimiento humano

aquél que ha experimentado la interrelación, el inter-ser, y ha trascendido sus propias carencias o su propio dolor. Esto no quiere decir olvidar, ni reprimir, ni desfigurar el dolor y las insatisfacciones que la vida nos pone delante, sino el poder aceptarlas con ecuanimidad y trascenderlas, lo que sólo pueden hacerse desde ese nivel más profundo de uno mismo, donde uno se experimenta liberado radicalmente y anhela salvar a todos los seres que sufren.

Esto nos quiere decir que la verdadera COMPASIÓN, como energía de amor transformadora, es un acto de Iluminación perenne. No cesa de actuar hasta que todos los seres lleguen a experimentar el despertar, a la vez que busca caminos de solución a los problemas reales que la sociedad ha creado en su afán consumista y acaparador, y a través del reparto desigual de los bienes que genera.

