

# Compasión sin cálculo

POR NORMAN FISHER, MARZO 17 DE 2022

¿Cómo practicamos conducta ética, o *sila*, sin caer en juicios ni ignorar la complejidad de cada momento? Según Norman Fischer, el camino siempre ha estado ahí.

*Sila Paramita* es la paramita de la conducta ética, de la purificación, de la disciplina moral. Es limpiar tus actos, enderezar tu comportamiento, para que puedas practicar con eficacia. En la tradición judeocristiana, la disciplina moral es la obediencia a un Dios que te exige que seas bueno y no malo, que recompensa y castiga en consecuencia. Esta idea, sin una interpretación humana, puede crear un sentimiento de coerción que conduce a la culpa y a todo tipo de confusión moral, incluida la atracción por lo prohibido y la inmoralidad perpetrada como rebelión. Por el contrario, *sila paramita* reconoce la disciplina moral como, por un lado, el objetivo de la práctica: armonizar de tal manera con la realidad despierta que tu conducta sea naturalmente hermosa y compasiva, y, por otro lado, una necesidad práctica para continuar con la práctica, porque la mala conducta perturba la mente y el corazón, y una mente y un corazón asentados y enfocados son necesarios para despertar.

Existe una conexión observable entre la práctica de la meditación y la conducta ética. En la práctica de la meditación, comienzas a notar la conexión entre tu cuerpo agitado y tu mente, entre tus diversos dolores emocionales y físicos y tu conducta.

Ves que mientras más honesta es tu conducta diaria, más fácil, más enfocada y tranquila se vuelve tu práctica de sentarte. En los sesshines largos (retiros Zen intensivos), a veces experimentas esto dramáticamente, sintiendo que tu dolor físico en el cojín se convierte repentinamente en una desgarradora sensación de remordimiento por algo que hiciste o dejaste de hacer en el pasado.

Ves cómo una mente y un cuerpo llenos de resentimiento, ira y reactividad, causados por respuestas emocionales a lo que sucedió en tu vida, no pueden quedarse quietos sin sufrir. Y cuando tu mente se calma y eres más tolerante y paciente contigo mismo y con los demás, te sientas con más felicidad. Cualquier conducta de mala calidad o irreflexiva de cuerpo, palabra o mente crea sombras en tu corazón que, tan pronto como te sientas y comienzas a practicar, no podrás evitar. De esta manera, *sila paramita* es una consecuencia natural de su práctica de sentarse.

En el budismo clásico, hay tres prácticas principales, cada una de las cuales es un requisito previo para la siguiente: *sila*, *dhyana* (meditación), *prajna* (sabiduría). La sabiduría, específicamente la sabiduría que ve la impermanencia y la naturaleza de la realidad, conduce de inmediato al despertar, al final del sufrimiento que, como he dicho, conduce naturalmente a una conducta similar a la de Buda.

En Zen, practicamos estas tres al mismo tiempo, entendiéndolas como inseparables.

La práctica sentada te hace más consciente; te sensibiliza a los pequeños cortes y magulladuras a los que está sujeto el corazón. Las cosas hirientes que solías decir y hacer, las cosas dolorosas que te decían y te hacían y que antes ignorabas o apenas notabas, ahora las ves como dolorosas. Te duele decir, incluso pensar, cosas hirientes, y te das cuenta aún más —aunque probablemente lo hayas notado antes— cuando

te dicen o te hacen tales cosas. Cuanto más te familiarices con todo esto en tu propia mente, cuyos giros y vueltas aparecen cada vez más a medida que continúas practicando, más te das cuenta de que los demás también son así. Ves que no eres único, hay un patrón humano aquí. La mente humana es un torbellino de actividad centrada principalmente en la autopreservación y la autojustificación (que, curiosamente, a veces puede tomar la forma de auto recriminación) y todo tipo de intrigas para salirse con la suya. Después de cierta consternación inicial, te das cuenta de que esto es normal. Eres un desastre, y todos los demás también. Y cuando no tomas en cuenta el desorden, cuando insistes en fingir que no existe, que es razonable tomarse en serio todas las heridas, los desaires y la confusión y retorcerse en ellos, empeoras mucho las cosas. Pero aprecia el desorden, reconoce que es un desorden compartido e incluso ten sentido del humor al respecto, y podrás ser mucho más indulgente y generoso con ti mismo y con los demás. Entonces, naturalmente, tus pensamientos, palabras y acciones en relación con los demás serán más relajados, generosos y amables.

Por lo general, pensamos en la disciplina moral como algo rígido. Una persona vigilante en todo momento a su forma de pensar y de hablar, austera y excesivamente cautelosa en sus hábitos personales. Esto podría no ser tan malo. Estar preocupado por tu forma de hablar y pensar, tus consumos, tus hábitos, no es tan malo; no ser mezquino ni malhumorado al respecto, sino reflexivo. Cuanto más envejeces, más sentido tiene esto. Un poco de exceso es muy útil después de cierta edad. Y en algún momento, comienza a parecer una tontería meterse en discusiones y peleas; es menos probable que seas menospreciado por un comentario o una mirada. ¿Quién tiene tiempo para eso? Mantener hábitos regulares se vuelve más cómodo, más fácil.

Cierta moderación ética también es buena cuando eres más joven. El cultivo de la atención plena implica que naturalmente estás prestando atención todo el tiempo a tu vida y que llegas a saber qué es bueno para ti y qué no, y que sin muchos problemas eliges lo primero. No interponerse en tu propio camino hace que la práctica sea mucho más fácil.

Pero la moralidad tiene que ver más con los demás que contigo. Principalmente, la esfera de la conducta ética tiene que ver con la forma en que interactúas con los demás. Algunas personas piensan que la meditación hace que una persona que ya se preocupa por sí misma sea hiperconsciente, lo que aumenta las causas de preocupación y malestar. Puede haber algo de verdad en esto. Pero, sobre todo, la práctica de la meditación tiene el efecto contrario: hace mucho más vívido el sentimiento de que estás viviendo en un mundo con otras personas cuyas vidas, corazones, necesidades y dolores importan tanto como los tuyos. La meditación aumenta la empatía. Te hace que te sientas poco dispuesto a lastimar a alguien; ves que lastimar a alguien es lo mismo que lastimarte a ti mismo. De hecho, es peor. Prefieres lastimarte a ti mismo que lastimar a alguien más. Si te lastimas, puedes lidiar con eso, de alguna manera. Pero si lastimas a alguien más, no necesariamente puedes ayudarlo a lidiar con eso. Están atascados en los efectos de lo que les has hecho. Y tú también. Tienes que vivir con eso. La moralidad surge de esta sensibilidad y empatía. La bondad hacia los demás y hacia uno mismo es de lo que se trata fundamentalmente la moralidad. No es un conjunto de reglas.

En el Zen, los dieciséis preceptos del bodhisattva describen la práctica de sila. Los tres primeros, el triple refugio en Buda, Dharma y Sangha, expresan el principio profundo en el que se basa toda moralidad: la fe en la bondad humana esencial. El reconocimiento de que obtener lo que necesitamos y deseamos, protegernos a nosotros mismos y a nuestra familia, a nuestro clan, defendernos de los enemigos e intentar acumular riqueza no es lo que hace que una vida humana sea noble y valiosa. No es que hacer todo eso sea malo. Es solo que, como seres humanos plenamente conscientes, más o menos íntegros, sentimos que se requiere algo más de nosotros. Esto no es particular del zen o el budismo: todas las religiones enseñan esto. Tenemos que ser buenos, buscar la verdad y ser responsables y cuidarnos los unos a los otros, no solo a nuestra familia, a quienes nos cuidan y protegen, sino a todos. Tenemos que desarrollar el amor. Es por eso por lo que los refugios en Buda, Dharma y Sangha también son los tres primeros preceptos. Refugio no expresa

meramente lealtad a un maestro, una enseñanza y una comunidad; en su forma más profunda, el refugio en el triple tesoro es el reconocimiento de nuestra trascendente obligación con la verdad, el amor y la comprensión: con la sabiduría y al despertar (Buda), con vivir un camino de sabiduría y despertar (dharma), y con hacerlo en concierto amoroso con todos los seres (sangha).

Los siguientes tres preceptos se llaman los Preceptos Puros. Expresan el panorama general de la conducta moral. El primero es abstenerse de causar daño. Dado que todos somos más o menos íntegros, es decir, no completamente íntegros, todos tenemos impulsos de egoísmo, autoprotección, codicia y todo tipo de acaparamiento y maldad. Nos sentamos en meditación y vemos esto. Entonces, la práctica de sila comienza con la restricción de esos impulsos.

El segundo precepto puro es la otra cara de la moneda: hacer el bien de manera amplia. Deleitarse en hacer el bien. Hacer el bien significa hacer lo que generalmente consideramos bueno: actos y palabras amables, caridad, apoyo y ayuda a los demás.

Pero hacer el bien también significa deleitarse con los actos religiosos y rituales, que pueden ser más satisfactorios y atractivos que ir a bares o fiestas. Las actividades religiosas son buenas, condicionan la mente en direcciones positivas y tienen el efecto de abrir la mente y el corazón en lugar de adormecerlos, distraerlos o simplemente entretenerlos. El segundo precepto puro nos pide que amplíemos y fortalezcamos nuestro amor y deleite en la bondad; incluso podemos deleitarnos en la moderación, una vez que la entendamos. Refrenarse de hacerse daño a sí mismo o a los demás puede sentirse como un placer en lugar de una privación.

El tercer precepto puro es beneficiar a los demás. Esto significa que cuando sigues los dos primeros preceptos puros, lo haces también con la motivación de beneficiar a los demás. En el camino del bodhisattva, la práctica de sila se superpone por completo con el espíritu de amor y compasión que impregna las seis paramitas. Esto se debe a que *prajnaparamita* la sabiduría que conoce la vacuidad impregna los seis, y la vacuidad es libertad, infinitud y amor.

El camino del bodhisattva comienza con *bodichita*, una certeza repentina o gradual de que lo único que tiene sentido en esta vida es ser útil, amar, ser amado y expresar ese amor a través de todas tus acciones. *Bodhicitta* reorienta completamente tu vida y abre el camino. Mientras que antes habías estado buscando alivio de tu sufrimiento, o instrucción sobre lo que considerabas iluminación trascendente, ahora ves que la iluminación es, de hecho, amor y compasión, y que esto es en sí mismo el alivio del sufrimiento.

La pregunta entonces es, ¿cómo puedo lograr esto? ¿Qué debo hacer para expresar, desarrollar y mantener la compasión? Y la respuesta es, realiza las seis prácticas: generosidad, moralidad, paciencia, energía, meditación y sabiduría. Esa es la manera de desarrollar la compasión.

Para los bodhisattvas, sila paramita es una conducta serena y amorosa. Es hablar, actuar y pensar desde el amor y el deseo de servir, una práctica que te ayuda a desarrollar más el amor por los demás, lo que hace que los demás te amen. Hay muchas enseñanzas acerca de cómo otros se sentirán atraídos hacia ti y cooperarán contigo cuando practiques *sila paramita*. Beneficiar a los demás es influir en ellos para el bien, atrayéndolos a la amabilidad y la bondad, y sirviendo como ejemplo de ello. Pero esto se hace inocentemente y sin intencionalidad. Los Bodhisattvas no tienen cálculo.

Entonces, un lado de sila paramita es la práctica de amar y ser amado, cultivando el amor. El otro lado nos recuerda que estemos atentos a que no nos dejemos arrastrar, que mantengamos un sentido de atención y vigilancia, para no terminar haciendo daño con nuestro entusiasmo.

Los diez preceptos del zen dan un esbozo del tipo de conducta de la que queremos abstenernos, pero también del tipo de conducta que queremos promover. Son, en efecto, una versión más completa de los dos primeros preceptos puros. En el Zen, tradicionalmente los diez preceptos se dan como prohibiciones: no matar, robar, etc. Pero hay una versión atribuida al difunto Kobun Chino Roshi llamada Las diez mentes claras, expresada tanto en su formulación positiva como en la negativa.

Hago el voto de apreciar la vida, de no matar.

Hago el voto de aceptar regalos, de no robar.

Hago el voto de respetar a los demás, de no abusar de la sexualidad.

Hago el voto de practicar la veracidad, de no mentir.

Hago el voto de practicar la claridad, de no intoxicar la mente ni el cuerpo.  
de uno mismo o de los demás.

Hago el voto de hablar con amabilidad, de no calumniar.

Hago el voto de practicar la modestia, de no elogiarme a mí mismo a expensas de los demás.

Hago el voto de practicar la generosidad, de no ser posesivo con nada.

Hago el voto de practicar el amor, de no albergar mala voluntad.

Hago el voto de cuidar y hacer brillar los Tres Tesoros.

Es claro que estos preceptos expresan amplias aspiraciones de conducta. Exactamente cómo se aplican en situaciones específicas puede parecer a veces poco claro, y dado que los preceptos no son exactamente reglas que deben cumplirse, los practicantes nunca se acusan unos a otros de violar los preceptos, aunque pueden cuestionar la sabiduría de tal o cual acción por parte de otro. Pero una persona puede llegar a sentir que ha quebrantado un precepto. El discernimiento de la conducta de uno es un proceso continuo. Y dado que a veces los preceptos deben romperse al servicio de bienes mayores, como amar, proteger y promover el bienestar de los demás, practicar los preceptos puede ser un gran desafío.

Cuando extendemos la práctica de los preceptos más allá de lo personal e interpersonal, a nuestra responsabilidad social y global, el discernimiento se vuelve aún más difícil. ¿Qué es “no robar” en un mundo plagado de robos institucionales? ¿Qué es “no albergar mala voluntad” en un mundo donde a veces se necesita una fuerte energía de oposición para derrocar los males sociales? La práctica de sila es, por un lado, simple y clara: sabemos la diferencia entre actuar egoístamente y actuar con buena voluntad para con los demás. Y cuanto más practicamos, más clara parece esta diferencia. Pero nos enfrentamos a muchos dilemas morales. A veces la pregunta es, ¿qué es lo menos malo que se puede hacer? Me parece que en este mundo todos estamos comprometidos; ninguno de nosotros puede reclamar pureza moral. En un mundo injusto, todos tienen la responsabilidad, excepto quizás los más oprimidos.

Aun así, practicar sila no nos deja moralmente paralizados. Los tres refugios y los tres preceptos puros son bastante claros. Mientras trabajemos todos los días para desarrollar nuestra claridad moral y nuestra bondad y amor por los demás, podemos tener la confianza de que podemos decidir qué hacer en función de lo que nos parezca mejor desde nuestro punto de vista actual. Si resulta que está mal, y a menudo nos equivocaremos, sabemos que podemos disculparnos, practicar el remordimiento y el arrepentimiento, y pasar a la siguiente elección que tenemos que hacer.

Pena y arrepentimiento son una parte clave de la práctica de sila. Suponemos que cometeremos, y hemos cometido, muchos errores. Al verlos, sentimos arrepentimiento y remordimiento. Estos son sentimientos positivos que cultivamos. Nos sentimos terribles cuando lastimamos a alguien, incluso si no quisimos

hacerlo. El sentimiento de pena nos ayuda a mantenernos honestos. Conduce al arrepentimiento, es decir, a la disculpa, a la reparación y al compromiso de no volver a hacer lo mismo. Los errores son parte del proceso y, sin remordimientos, no podemos aprender de nuestros errores.

Sin embargo, hay una gran diferencia entre lamentarse por una acción dañina que hemos hecho y dar el paso completamente insoportable de pensar, con profunda vergüenza, que de alguna manera somos inherentemente malas personas que hacemos cosas malas. En la práctica budista, no existe una persona fija, y mucho menos una persona inherentemente mala o inadecuada. Esta es una de las intuiciones fundamentales de Buda: no hay personas, solo sucede lo que sucede. Asumimos la responsabilidad de lo que sucede porque es bueno para nosotros y para los demás hacerlo. Pero no hay nadie a quien culpar.

Como he dicho, *silā paramita*, como todas las paramitas, está impregnada de *prajñāparamita*, la visión más profunda del Buda sobre la naturaleza de las cosas: que, al estar vacías de "ser propio", las cosas no existen en la forma en que nosotros pensamos que lo hacen. Como dice el Sutra del Diamante, un sutra clave sobre el vacío, no hay dador, ofrenda ni receptor; *dāna paramita*, la paramita de la generosidad, está vacía de generosidad. Del mismo modo tampoco hay nadie que lastime, nada que lastime, nadie que pueda ser lastimado.

Fundamentalmente, no hay moralidad ni inmoralidad. Decir esto puede sonar aterrador, como si todo vale y se puede, que una vez que apreciamos el vacío, podemos cometer tantos pecados como queramos. Pero este no es el caso. Ver que no hay personas reales, que todo es sólo el fluir del amor, que eso es el ser, hace que nos apasionemos mucho más por hacer el bien y no hacer el mal. La percepción del vacío no borra nuestro sentido moral; lo hace más flexible, alegre, abierto y clemente. Sabemos que nunca podemos condenar a nadie, ni a nosotros mismos ni a ninguna persona. Todos están haciendo lo que pueden, al igual que nosotros. A veces es necesario el autocontrol o volver a entrenar al otro. Pero tal restricción se entiende como un acto de bondad, no como un castigo basado en la superioridad moral.

Al final, *silā paramita* es realmente *silā prajñāparamita*. No hay ningún indicio de intolerancia moral, ningún indicio de arrogancia, ningún sentido de pureza o impureza moral. Sólo amor y perdón y el más amplio aprecio posible por todo.



#### **ACERCA DE NORMAN FISCHER**

Es un poeta, ensayista y sacerdote budista Soto Zen que ha publicado más de treinta volúmenes de prosa y poesía, incluyendo el último *When You Greet Me I Bow*. Es el fundador del Zen de cada día, una comunidad ubicada en el área de la bahía de San Francisco también fue abad del San Francisco Zen Center. Él y su esposa, Kathie Fischer, también sacerdote Soto Zen, tienen dos hijos y tres nietos y viven en Muir Beach, California.