



# Aceptación Radical

Tara Brach-Aceptación Radical - Cap.9

## CAPÍTULO 9

Ampliar los círculos de la compasión: el camino del bodhisattva

*Vivo mi vida en círculos concéntricos Que se extienden por el mundo. Quizá no llegue a completar el último, Pero me entregaré a ello.*

RANIER MARIA RIKLE

Cuando mi hijo NARAYAN cumplió seis años, le regalé un terrario de hormigas. Él se pasaba horas enteras observando, fascinado, cómo trabajaban las pequeñas criaturas para crear su red de galerías como por arte de magia. Puso nombre a varias, y seguía con atención sus progresos y sus dificultades. Al cabo de unas semanas localizó el cementerio de las hormigas y contempló con asombro cómo varias de ellas arrastraban los cuerpos de sus compañeras muertas y los depositaban allí. Al día siguiente, cuando recogí a Narayan después de clase, estaba visiblemente aigido. Me contó que algunos chicos, en el patio de la escuela, se habían puesto a jugar a pisotear hormigas. Él estaba horrorizado de que hicieran daño a aquellas amigas suyas a las que tanto admiraba.

Yo intenté consolarlo explicándole que, cuando convivimos de verdad con los demás seres vivos (como había hecho él con las hormigas), descubrimos que son reales. Son seres animados, cambiantes, sociales, que sienten hambre. Su vida es frágil, como la nuestra, y también ellos quieren seguir viviendo. Dije a Narayan que sus compañeros no habían tenido la oportunidad de conocer a las hormigas como las había conocido él. De lo contrario, ellos tampoco habrían querido hacerles daño.

Siempre que prestamos atención de todo corazón a la persona con quien estamos, o al árbol de nuestro jardín, o a una ardilla que está sentada en una rama, esta energía viva pasa a ser una parte íntima de quienes somos nosotros. El maestro espiritual J. Krishnamurti escribió que «prestar atención significa que algo nos importa, lo que significa a su vez que amamos de verdad». La atención es el amor en su forma más básica. Al prestar atención, nos dejamos tocar por la vida, y nuestros corazones se vuelven más abiertos y más participativos de manera natural.



El Dalái Lama comentó una vez: «No sé por qué me aprecia tanto la gente. Debe de ser porque valoro el bodhichitta [el corazón/mente despiertos]. No puedo jactarme de practicarlo; pero lo valoro». Apreciamos el corazón despierto porque, como una or abierta, es la realización completa de nuestra naturaleza. Sentirnos amados, y amar, nos importa más que cualquier otra cosa. Cuando más nos sentimos como «quienes somos» es cuando nos sentimos conectados unos con otros, y con el mundo que nos rodea; cuando tenemos los corazones abiertos, generosos y llenos de amor. Aunque sintamos el corazón tenso o insensible, sigue importándonos el cariño.

Mahama Gandhi, hablando de su propio desarrollo espiritual, dijo: «Me considero incapaz de odiar a ningún ser que haya sobre la Tierra. Tras largo tiempo de disciplina y oración, llevo más de cuarenta años sin odiar a nadie. Sé que esto parece mucho decir. Pero yo lo digo con toda humildad». Cuando contemplamos nuestras propias vidas, y toda la historia de la humanidad, nos damos cuenta de que el odio, la ira y las aversiones de todo tipo constituyen una parte natural y generalizada del hecho de estar vivos. La aversión surge porque estamos muy condicionados para sentirnos separados y distintos de los demás. Como descubrió Gandhi, solo podemos disolver esta tendencia y abrazar a todos los seres con Aceptación Radical por medio de algún tipo de formación y entrenamiento voluntario.

Para la Madre Teresa, atender a los pobres y a los moribundos de Calcuta era una práctica por la que veía en cada persona a «Cristo en su apariencia angustiada». Por ello fue capaz de ver más allá de las diferencias que podrían haberle endurecido el corazón, y de servir con compasión incondicional a cada una de las personas con las que entraba en contacto. Cuando nos entrenamos para aprender a ver más allá de las apariencias superficiales, reconocemos que todos somos lo mismo. Para la Madre Teresa, esto quería decir que toda persona tiene una chispa de divinidad. Según las enseñanzas del Buda, nuestra naturaleza verdadera es consciencia intemporal y resplandeciente. Aceptarnos a nosotros mismos y a los demás con compasión incondicional significa reconocer, por una parte, la consciencia pura que es nuestra esencia, pero también nuestra vulnerabilidad humana.

Hasta aquí, a lo largo del libro, hemos estudiado el modo de traer a nuestra vida interior la atención plena y la compasión de la Aceptación Radical. Así como despertamos la compasión hacia nosotros mismos al tocar nuestro propio miedo, nuestra ira y nuestro duelo, del mismo modo nuestros corazones se vuelven abiertos y tiernos cuando ponemos atención clara en la vulnerabilidad de otros. La compasión con nosotros mismos nos conduce de manera natural a la compasión con los demás. Si nuestro sentimiento básico de relación es el amor, la compasión con los demás es esa variedad del amor que surge cuando vemos esta verdad de nuestro sufrimiento común.



Vivir con corazón prudente y compasivo es la esencia del camino del bodhisattva. Como vimos en el capítulo anterior, la aspiración del bodhisattva, «que toda circunstancia sirva para despertar la compasión» puede orientarnos para que acojamos con aceptación y con cariño lo que surja en nuestra vida. Cuando transformamos el sufrimiento en compasión, descubrimos nuestra conexión mutua con todo lo vivo. Este descubrimiento profundo da paso a un segundo aspecto clave de la aspiración del bodhisattva: «Que mi vida sea beneficiosa para todos los seres».

En los textos tradicionales, esta aspiración se expresa en el voto que hace el bodhisattva de renunciar a entrar en el nirvana (liberación definitiva) hasta que se hayan liberado también los demás seres. Si bien la fórmula de este voto se puede interpretar de varios modos, su intención está clara. El bodhisattva, movido por la compasión, dedica su vida y su práctica a aliviar el sufrimiento. El espíritu de entrega de este voto nos invita a que recordemos nuestra integración y a que amplíemos nuestra capacidad para la compasión sin límites. Podemos aspirar, como el bodhisattva de la compasión, a hacernos lo bastante amplios y tiernos para acoger con cariño el sufrimiento de todos los seres. En este capítulo veremos cómo se extiende en círculos cada vez más amplios nuestra compasión, a base de atender a los sufrimientos de los demás. Como descubrió Gandhi, podemos entrenarnos para dar cabida en nuestro corazón a todo el mundo.

## ESTAMOS METIDOS EN ESTO TODOS

Cuando Kim se presentó, en un retiro de Año Nuevo sobre el tema de «Despertar el corazón de la compasión», se sentía absolutamente humillada por un percance que había tenido en el trabajo. Después de haber imprimido cinco mil folletos de su empresa, había descubierto que se le habían pasado por alto varias erratas muy evidentes. Kim había tenido una discusión desagradable con un compañero en la que, puesta a la defensiva, había intentado quitarse de encima una parte de la culpa, sugiriendo que si su compañero hubiera atendido al teléfono, en vez de haberse quedado hasta tan tarde en la fiesta de la empresa, ella quizá no se habría distraído tanto. Para subrayar sus comentarios, Kim había tirado al suelo con un gesto airado un montón de folletos que estaban sobre su escritorio en una pila ordenada. Ahora que estaba a solas con su mente, repasaba aquella escena una y otra vez, encogiéndose de vergüenza al recordar el tono de su propia voz y cómo se había quedado plantada de pie mientras su compañero se agachaba a recoger los folletos.

En nuestra primera entrevista, animé a Kim a que soltara la historia y se dejara caer sin más en los sentimientos de miedo y de vergüenza según le iban surgiendo en el cuerpo y en la mente. Me dijo que sentía un dolor profundo en el pecho y como una argolla que le oprimía la garganta. Basándonos en la



meditación tradicional de compasión, que ya habíamos practicado en aquel retiro, orienté a Kim para que empezara por despertar la compasión hacia sí misma.

—Acogiendo con cariño esas zonas doloridas, puedes repetir las palabras que aprendiste: «Aprecio este sufrimiento. Que me libere del sufrimiento».

Cuando vi que Kim se había relajado, le pregunté si era capaz de pensar en algún familiar o amigo suyo que también se hubiera sentido avergonzado por los errores y por la reactividad emocional.

Kim pensó en su madre y en su hermano. Cuando recordó ocasiones en que estos se habían sentido avergonzados y humillados, sintió que se le iba acumulando la ternura hacia ellos. Kim susurró en voz baja, pensando en su madre y en su hermano:

—Aprecio vuestro sufrimiento; que os liberéis del sufrimiento. Prosiguiendo con la práctica de la compasión, Kim amplió el círculo de su cariño pensando en personas que le resultaban familiares pero a las que no conocía bien: en otros asistentes al retiro, en personas a las que veía hacer ejercicio en el gimnasio, en padres de los amigos de sus hijos... Sintiendo todavía la crudeza de su propias dudas sobre sí misma, Kim fue capaz de imaginarse cómo detrás de la altivez o de la arrogancia, de la actitud atareada o defensiva que advertía en algunas de estas personas, podría encontrarse alguna versión de aquel mismo miedo que sentía ella. Cuando Kim daba entrada a una noción de la vulnerabilidad de cada persona y elevaba su oración de cariño, sentía que se establecía un vínculo íntimo.

Kim, que ya sentía el corazón más abierto, pensó entonces en el compañero de trabajo con el que se había sentido tan irritada. Recordó la expresión de dolor que había visto en sus ojos cuando ella había tenido aquel arrebato airado. Recordó el aspecto habitual de inquietud de aquella persona, su tensión física y sus habituales comentarios llenos de humildad, y comprendió que también él temía sentirse falto de valía e incompetente. Kim sintió una oleada de remordimientos, y después de tristeza, al darse cuenta de que debía de haber herido a su compañero en un punto muy vulnerable. Con atención plena y centrada, siguió ofreciéndole durante unos momentos su cariño, orando por que se liberara del miedo.

Guié a Kim hasta el último paso de la práctica de la compasión: abrir sin límites el corazón y la atención, extendiendo el cariño a todos los seres que sufren, a todos los que se sienten inseguros y alienados. Cuando Kim hubo terminado la meditación y abrió los ojos, tenía la cara más suave y el cuerpo más relajado. Recostándose en su silla, depositó las manos en su regazo con soltura y comodidad. Me dirigí



una sonrisa que era dulce y triste a la vez, y dijo:

—Cuando recuerdo que otras personas sufren una inseguridad como la mía, entonces no me parece que sea mala... No soy más que humana.

Hizo una pausa y añadió: —Ahora siento que estamos metidos en esto todos. Esta práctica de reflexión intencionada sobre el sufrimiento, tanto sobre el nuestro como sobre el de los demás, constituye la forma básica de las meditaciones budistas de compasión. Incluimos en círculos concéntricos los sufrimientos de las personas que más apreciamos, los de aquellas a las que apenas conocemos, los de aquellas cuyo trato nos resulta difícil y los de las que no conocemos. Aunque no reflexionemos formalmente en cada meditación sobre cada una de las personas de cada círculo, esta práctica acrecienta nuestra capacidad para la compasión. Tal como descubrió Kim, cuando reflexionamos sobre el sufrimiento de los demás, comprendemos que no estamos solos con nuestro dolor. Estamos conectados unos con otros por nuestra vulnerabilidad.

Si no tenemos una verdadera disposición a abrirnos al sufrimiento de los demás, nuestra práctica espiritual se queda vacía. El padre Theophane, místico cristiano, cuenta en uno de sus libros un incidente que sucedió cuando se tomó unos días libres en su parroquia para viajar a un monasterio remoto en busca de renovación espiritual. Había oído hablar de un monje de aquel monasterio al que muchos respetaban por su sabiduría, y fue a hablar con él. Ya habían advertido a Theophane que aquel hombre sabio solo impartía consejos bajo la forma de preguntas. Theophane, deseoso de recibir un tema propio para la reflexión, dijo al monje:

—Soy cura párroco y he venido aquí a hacer un retiro. ¿Me puede proporcionar una pregunta para que medite sobre ella?

—Ah, sí —le respondió el sabio—. La pregunta que le doy es la siguiente: ¿Qué necesitan?

Theophane, un poco desilusionado, le dio las gracias y se retiró. Después de haberse pasado algunas horas meditando sobre la pregunta, y con la impresión de que no estaba llegando a ninguna parte, decidió volver a consultar al maestro.

—Perdone —le dijo—; quizá no me haya expresado bien. Su pregunta me ha resultado útil, pero tampoco me interesaba tanto pensar en mi apostolado durante este retiro. Más bien quería reflexionar a fondo sobre mi propia vida espiritual. ¿Podría darme usted alguna pregunta para mi propia vida espiritual?



—Ah, ya veo —respondió el sabio—. Entonces la pregunta que le doy es: ¿Qué necesitan de verdad?

El padre Theophane había supuesto, como suponemos muchos, que la verdadera reflexión espiritual se centra en nuestro yo solitario. Pero, como le recordó el sabio, el despertar espiritual está relacionado inseparablemente con los demás. Cuando Theophane se centrara en las necesidades de aquellas personas a cuyo servicio lo habían puesto, reconocería la vulnerabilidad y el anhelo de amor de estas personas... y se daría cuenta de que tenían unas necesidades que no eran distintas de las de él mismo. La pregunta que le propuso el sabio estaba pensada admirablemente para despertar en Theophane la verdadera profundidad espiritual, que proviene de prestar atención estrecha a los demás seres humanos.

#### EL TRANCE DEL «OTRO» IRREAL

Cuando estamos atrapados en nuestro propio drama, que está centrado en nosotros mismos, todos los demás se convierten en «otros» para nosotros. El mundo se convierte en decorado de nuestra propia vivencia especial y todos los que están en él hacen de actores secundarios; algunos, de rivales; otros, de aliados; la mayoría, de meros figurantes sin importancia. Como nuestra implicación en nuestros deseos y preocupaciones personales nos impide prestar atención estrecha a cualquier otro ser, entonces los que nos rodean (incluso nuestros familiares y amigos) se pueden convertir en figuras de cartón, irreales y planas, en vez de en personajes humanos con deseos, con miedos y con corazones palpitanes.

Cuanto más distinto de nosotros nos parezca alguien, más irreal nos puede resultar. Es demasiado fácil hacer caso omiso o despreciar a las personas que son de una raza o religión distinta, o cuando pertenecen a una «clase» socioeconómica diferente. Nos distanciamos de ellas clasificándolas como superiores o inferiores, mejores o peores, importantes o intrascendentes. Fijándonos en las apariencias (en su aspecto, en su manera de comportarse y de hablar), las catalogamos con unas etiquetas determinadas. La persona es seropositiva o alcohólica, izquierdista o fundamentalista, criminal o manipuladora, feminista o filántropa. A veces imponemos las etiquetas atendiendo más bien al temperamento: se trata de una persona aburrida o narcisista, necesitada de amor o exigente, angustiada o deprimida. Esta tipificación de los demás, ya sea extrema o sutil, nos cierra el corazón y hace que el verdadero ser humano nos resulte invisible a los ojos.

Todos tenemos nuestro respectivo sistema para clasificar a los demás, un sistema complejo e inconsciente en gran medida. Cuando leo el periódico o veo las noticias en televisión, yo misma suelo toparme con la rabia y el desagrado que me producen los personajes públicos que son ricos, blancos, generalmente varones, poderosos y conservadores. Asida fuertemente a mis conceptos del bien y del mal,



clasifico a esos senadores, presidentes de empresas y directores de periódicos con la etiqueta de «los malos», de los que son la causa de los problemas. Dejan de ser seres humanos vivos que respiran, para convertirse en personajes de una película desagradable.

Ursula Hegi, en su novela *Las piedras del río*, que transcurre en la Alemania nazi, desvela de manera sorprendente el sufrimiento del «otro». El relato se cuenta desde el punto de vista de Trudy, una mujer valiente que arriesga la vida para esconder a los judíos que viven en su pueblo. Trudy es un personaje atractivo y lleno de visión. Además, es enana. A lo largo de la novela empezamos a ver, por los ojos de Trudy, el dolor de ser «el otro». Trudy anhela que sus vecinos y que la gente del pueblo la conozca, que vean en ella algo más que su cuerpo pequeño y deforme, y su cara demasiado grande y ancha. Trudy se puede identificar fácilmente con las personas a las que brinda refugio, porque ella también sufre los desprecios, silenciosos o pronunciados en voz alta, que le hacen saber que no está integrada.

Esta novela me conmovió cuando la leí, y me hizo abrir los ojos. Me pregunté a cuánta gente era incapaz yo de ver y de tratar cada día porque, sin saberlo, las clasificaba de «otros». Si hubiera vivido en el pueblo de Trudy, me habría resultado muy fácil volver la cabeza con incomodidad cuando me cruzara con ella por la calle, por no querer mirar demasiado a aquella «rareza» humana. Nuestra capacidad de apartar la vista de la realidad de los demás y de sus sufrimientos tiene consecuencias horribles. Una buena parte del mundo apartó la vista durante años de la terrible situación de los judíos en la Alemania nazi. En nuestros tiempos, podemos no reconocer la realidad del número inmenso de personas que mueren de sida, de los horrores de la vida en Oriente Medio, en Afganistán, en los muchos países de este planeta que están destrozados por la guerra y devastados por la pobreza.

En el verano de 1991, yo volaba de una ciudad de los Estados Unidos a otra y hablaba con la mujer que iba sentada junto a mí en el avión. Me dijo que su hijo estaba en las fuerzas aéreas y que había regresado sano y salvo de la operación Tormenta del Desierto, la guerra contra Irak. Por fin, se inclinó hacia mí con una sonrisa y me confió en voz baja:

—Ha ido muy bien, ¿sabe? Han muerto muy pocos de nuestros muchachos.

Se me cayó el corazón a los pies. ¿Y qué hay de los muchachos iraquíes, de las mujeres y de los niños? ¿Y qué hay de los millones que morirían por la contaminación radiactiva, o de hambre y enfermedades, durante el embargo económico posterior a la guerra? Nuestros muchachos.

Cuando alguien se ha convertido un «otro» irreal, perdemos de vista su dolor. Como no lo concebimos



como ser con sentimientos, no solo no le hacemos caso, sino que podemos causarle dolor sin cargo de conciencia. El no ver que los otros son reales lleva a un padre a renegar de su hijo por ser gay, o a los padres divorciados a emplear a sus hijos como armas. Todos los sufrimientos enormes de la violencia y de la guerra provienen de esta falta esencial nuestra de no ver que los otros son reales.

Nuestra reacción inmediata de atracción o de aversión, de interés o de falta de atención, forma parte de nuestra programación biológica para la supervivencia. El aspecto de una persona, su olor y su manera de hablar, nos avisa de si pertenece o no a nuestra misma tribu. Cuando estamos atrapados en este trance biológico, solo somos capaces de interpretar las conductas y las opiniones como señales de «amigo» o de «enemigo». Aunque este condicionamiento evolutivo que nos hace captar las diferencias es potente, también tenemos la capacidad de quitarnos la coraza. Podemos ampliar nuestro sentido de tribu. Esta vivencia de la Aceptación Radical se encuentra en el centro mismo del camino del bodhisattva. Podemos aprender a ver nuestra vulnerabilidad común y a descubrir nuestra integración con todos los seres.

#### AMPLIAR NUESTRA TRIBU: VER MÁS ALLÁ DE LAS APARIENCIAS

A mediados de la década de los setenta trabajé en Worcester, en Massachusetts, como activista a favor de los derechos de los inquilinos pobres. Organizando asociaciones de inquilinos, queríamos intentar presionar a los propietarios de viviendas para que ofrecieran alquileres justos y condiciones de vida dignas. Una de estas asociaciones estaba compuesta por familias cuyas viviendas de alquiler pertenecían a uno de los propietarios más explotadores de la ciudad. Denise, presidenta de la asociación, era una mujer enérgica y expresiva que trabajaba mucho para conseguir movilizar al grupo en contra de una fuerte subida de los alquileres que nadie podría pagar.

A lo largo de los muchos meses que se tardó en levantar la asociación, yo me hice amiga de Denise y de su familia. Iba a cenar con ellos, jugaba con los niños y era testigo de sus dificultades. Su apartamento había sido destrozado por vándalos varias veces y no había manera de mantener a raya a las ratas ni a las cucarachas. El hijo mayor de Denise estaba en la cárcel, y otro era drogadicto. El marido actual de ella estaba en paro y los dos tenían deudas. Denise tenía que afrontar constantemente el desafío de dar de comer a sus hijos menores y de vestirlos, y de que siguiera funcionando la calefacción. Yo admiraba su disposición a dedicar tanto esfuerzo a su cargo de presidenta de la asociación, cuando tenía tantas cosas de que ocuparse en su casa.

Dos días antes de que comenzásemos una huelga de pago de alquileres que estaba coordinando De-



nise, encontré que esta me había pasado una nota por debajo de mi puerta. Decía que abandonaba la asociación. Me sorprendí y me sentí decepcionada; pero me hacía una idea de lo que había pasado. Era frecuente que los propietarios favorecieran a los líderes de las asociaciones para debilitar estas. Resultó que habían comprado a Denise ofreciéndole una cerradura de seguridad nueva, una rebaja del alquiler y un trabajo a tiempo parcial para su hijo.

Los demás inquilinos se sintieron traicionados y desmoralizados. Decían que Denise era una «falsa» y una «cobarde». Cuando la veían por la acera, pasaban al otro lado de la calle para no cruzarse con ella. No dejaban que sus hijos jugaran con los de ella. Se había convertido en una extraña, en uno de «ellos». En tiempos pasados yo me había sentido de la misma manera cuando los líderes de las asociaciones se habían vendido. Estaban obstaculizando nuestro avance.

El caso de Denise era distinto. Yo entendía sus esfuerzos desesperados por sacar adelante a su familia. Había visto como Denise sentía, como yo, angustia por su vida; cómo quería amor, como lo quería yo. El poeta Longfellow escribió: «Si pudiésemos leer la historia secreta de nuestros enemigos, encontraríamos en la vida de cada uno pena y sufrimientos suficientes para desmontar toda nuestra hostilidad». Yo había leído lo suficiente de la historia secreta de Denise como para que fuera real para mí; la apreciaba.

Por otra parte, si bien me resultaba posible mantener una postura generosa para con Denise a pesar de sus actos, desde luego que no sentía lo mismo hacia los propietarios. A estos los tenía clasificados en la categoría de «los malos». Algunos años más tarde tuve una oportunidad perfecta para encontrarme cara a cara con una persona de esta categoría y mirar más a fondo. Un amigo mío conocía al presidente de una gran empresa que quería establecer un programa de atención plena para sus trabajadores. Mi amigo me pidió que fuera a comer con aquel hombre para debatir con él el programa. El presidente encajaba perfectamente en mi estereotipo del varón blanco rico. Había sido objeto de un pleito muy aireado por la prensa por haber negado sistemáticamente a las mujeres las mismas oportunidades de promoción que a los hombres. La discriminación era especialmente sangrante en el caso de las mujeres afroamericanas. Yo accedí a hablar con él, pero me sentía incómoda pensando en la reunión, pues esperaba que los dos perteneceríamos a planetas muy distintos y enfrentados entre sí.

Visto de cerca, resultó ser muy humano y muy real. Era algo fanfarrón, y saltaba a la vista que quería caer bien. A su madre le habían hecho un triple bypass coronario hacía unas semanas. Su hijo mayor tenía diabetes juvenil. Su mujer se quejaba de que no pasaba el tiempo suficiente con sus hijos los fines de semana. Y él quería estar con ellos, estaba loco por ellos, pero siempre recibía llamadas urgentes por el móvil que le obligaban a dejar las partidas de ping pong, las barbacoas o las películas que estaban



viendo juntos. Me preguntó:

—¿La atención plena me puede servir para relajarme cuando no hago más que encontrarme con nuevas exigencias a cada paso?

El hecho de que seguramente estaríamos en desacuerdo sobre casi todos los temas políticos y sociales no tenía importancia. Yo lo apreciaba, y quería que fuera feliz.

Aunque no nos guste una persona, ver su vulnerabilidad nos permite abrir el corazón hacia ella. Puede que votemos en su contra en unas elecciones, puede que no la invitemos nunca a entrar en nuestra casa, e incluso nos puede parecer que deberían meterla en la cárcel para proteger a los demás. Pero, a pesar de todo, no es necesario que nuestros sentimientos habituales de atracción y de aversión se impongan sobre nuestra capacidad esencial de ver que esa persona, como nosotros, sufre y anhela ser feliz. Cuando vemos a quién tenemos delante en realidad, no queremos que sufra. Nuestro círculo de compasión se amplía de manera natural para dar cabida a esa persona.

#### VIVIR EN UN MUNDO EN QUE TODAS LAS PERSONAS SON REALES

Una de las características más notables que he apreciado en el Dalái Lama es que trata a todo el mundo por igual. En un periódico aparece su foto abrazando con amor a Jesse Helms, y en otra se le ve rodeando con sus brazos a un pobre refugiado tibetano. Cuando el Dalái Lama dice: «Mi religión es la bondad», está expresando su compromiso de vivir con el corazón incondicionalmente abierto y amoroso de la compasión. La bondad es una de las caras de la joya de la compasión. Es el deseo de ayudar que surge cuando recordamos que estamos conectados con todos los seres vivos con que nos encontramos. Cada persona es preciosa; cada persona es frágil; cada persona tiene importancia.

En el funeral de un rabino muy querido, un joven que llevaba poco tiempo estudiando con el rabino consultó a otro discípulo suyo que llevaba varias décadas con él.

—¿Qué es lo que importaba más a nuestro maestro? —preguntó el discípulo más joven.

El más veterano sonrió y respondió: —La persona con quien estaba en cada momento. Aquel rabino, tal como hace el Dalái Lama, no reservaba su tiempo ni su energía para las personas que tenían dinero y poder, ni solo para su familia ni para sus discípulos más íntimos. Dedicaba su atención de todo corazón a toda persona con la que se encontraba, y le ofrecía el don de un corazón plenamente compasivo y despierto.



Aunque no nos quitemos de encima a la gente con ira ni con odio, es muy fácil que no prestemos atención a las personas y que las privemos de nuestra bondad sin darnos cuenta. Esto puede resultar especialmente notable en el caso de esas personas a las que llamamos «neutras» en las prácticas budistas de compasión, es decir, las que no nos evocan una respuesta ni negativa ni positiva. Puede tratarse del cartero, de los compañeros de clase de nuestros hijos, del cónyuge de un amigo o amiga, de un pariente lejano nuestro. Cuando enseño prácticas de compasión, pido a veces a los estudiantes que elijan a una persona a la que suelen ver con regularidad, pero con la que no mantengan un trato personal. Cuando han evocado a esa persona, les invito a que se planteen: «¿Qué necesita esta persona?», «¿Qué teme esta persona?», «¿Cómo es la vida para esta persona?».

Vicki vino a hablar conmigo después de una de estas meditaciones y me contó que le había pasado una cosa maravillosa desde que había empezado a realizar esta práctica. Cuando veía a sus compañeros de trabajo, a los vecinos que salían a pasear con sus perros, a los dependientes de las tiendas, les había estado diciendo mentalmente: «eres real»; «eres real». Y estaba descubriendo que dejaban de ser meros decorados de su rutina diaria y que cobraban vida para ella. Advertía en aquellas personas un brillo de curiosidad en los ojos, una sonrisa generosa, un apretar de dientes nervioso, unos hombros caídos por el desengaño y la resignación, una mirada baja de tristeza. Si aguantaba un momento más, también era capaz de sentir la tristeza de aquella persona, su timidez o su miedo.

—Cuanto más reales son para mí, más real y más cálida y más viva me siento yo misma —me dijo Vicki—. Siento una intimidad en el mero hecho común de ser humanos. No me importa quienes sean..., siento que puedo aceptarlos como parte de mi mundo.

Si nos detenemos a prestar atención a los demás, a ver que son reales, descubrimos el vínculo oculto que existe entre todos los seres. En su poesía «Bondad», Naomi Shihab Nye nos dice que:

Antes de aprender la tierna gravedad de la bondad debes viajar hasta encontrarte a un indio con un poncho blanco, tendido en la cuneta, muerto. Debes ver que podrías ser tú, que también él era alguien que viajaba por la noche con planes y con el aliento sencillo que lo mantenía vivo.

Todos viajamos por la noche con planes, respirando esta vida misteriosa. La «tierna gravedad de la bondad» se despierta de manera natural cuando prestamos atención a los demás.