

**KAREN  
ARMSTRONG**

**DOCE  
PASOS  
HACIA**

**UNA  
VIDA  
COMPASIVA**

**Karen Armstrong**

**Doce pasos hacia  
una vida compasiva**



Título original: *Twelve Steps to a Compassionate Life*, de Karen Armstrong  
Publicado originalmente en inglés por The Brodley Head

*1.ª edición, septiembre de 2011*

*1.ª edición en esta presentación, septiembre de 2020*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Karen Armstrong, 2011

© de la traducción, María Tabuyo Ortega y Agustín Díaz Tobajas, 2011

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2011, 2020

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN 978-84-493-3746-8

Fotocomposición: Pleca Digital, S. L. U.

Depósito legal: B. 11.388-2020

Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Impreso en España – *Printed in Spain*

## Sumario

Agradecimientos . . . . .	9
Prólogo . . . . .	15
Primer paso: Aprende sobre la compasión . . . .	45
Segundo paso: Mira tu propio mundo . . . . .	97
Tercer paso: Compasión por ti mismo . . . . .	109
Cuarto paso: Empatía . . . . .	131
Quinto paso: <i>Mindfulness</i> . . . . .	149
Sexto paso: Acción . . . . .	155
Séptimo paso: Qué poco sabemos. . . . .	163
Octavo paso: ¿Cómo deberíamos hablarnos unos a otros? . . . . .	183
Noveno paso: Interés por todo el mundo . . . .	199
Décimo paso: Conocimiento. . . . .	215
Undécimo paso: Reconocimiento . . . . .	225
Duodécimo paso: Ama a tus enemigos . . . . .	241
Una última palabra . . . . .	259
Notas . . . . .	263
Sugerencias para otras lecturas . . . . .	281
Índice analítico y de nombres . . . . .	297

## PRIMER PASO

### Aprende sobre la compasión

Los doce pasos serán educativos en su sentido más profundo; el término latino *educere* significa «sacar», y este programa está concebido para dar a luz la compasión que, como hemos visto, existe potencialmente en todo ser humano, de manera que pueda llegar a ser una fuerza curadora en nuestras vidas y en el mundo. Tratamos de reconvertir nuestras respuestas y formar hábitos mentales que sean más amables, más tiernos y menos temerosos de los otros. Leer y aprender sobre la compasión será una parte importante del proceso y debería convertirse en un hábito para toda la vida, pero el proceso no se detiene ahí. No puedes aprender a conducir leyendo un manual de coches; tienes que entrar en el vehículo y practicar manejándolo hasta que la destreza que tan laboriosamente adquieres se convierta en tu segunda naturaleza. No puedes aprender a nadar sentándote junto a la piscina mientras ves cómo los demás se

divierten en el agua; tienes que lanzarte y aprender a flotar. Si perseveras, adquirirás una habilidad que al principio parecía imposible. Sucede lo mismo con la compasión: podemos aprender sobre la estructura neurológica del cerebro y los requisitos de nuestra tradición, pero, a menos que modifiquemos realmente nuestra conducta y aprendamos a pensar y a actuar con los demás de acuerdo con la Regla de Oro, no haremos ningún progreso.

Como paso inicial, podría ser útil como acto simbólico de compromiso visitar [www.charterforcompassion.org](http://www.charterforcompassion.org) y registrarte en la *Charter for Compassion*. Esta carta es esencialmente un llamamiento a la acción compasiva, y la *website* te permitirá mantener contacto, semana a semana, con el progreso de la carta en varias partes del mundo. Pero la carta era un documento conjunto y no refleja la visión de una tradición particular, por eso es importante integrarla con un mito que te motive. Ninguna enseñanza que sea simplemente una lista de directrices puede ser eficaz. Necesitamos una inspiración y una motivación que lleguen a un nivel de la mente más profundo que el racional y alcancen las emociones enraizadas en la región límbica del cerebro. Es, por lo tanto, importante que explores tu propia tradición, sea religiosa o secular, y que busques su enseñanza sobre la compasión. Esta te hablará de una manera que

te es familiar, resonará con alguna de tus aspiraciones, esperanzas y alguno de tus miedos más profundos, y te explicará lo que este viaje hacia la compasión supone.

En «Sugerencias para otras lecturas», hacia el final del libro, encontrarás títulos que te ayudarán a ampliar tu conocimiento de tu propia tradición y de las tradiciones de otros pueblos. Podría resultarte útil formar un grupo de lectura y discusión con quienes puedas recorrer los doce pasos. Asimismo, podría ser interesante incluir a personas de tradiciones religiosas y seculares diferentes, puesto que el estudio comparativo de otras creencias e ideologías puede enriquecer tu interpretación de la tuya. También te podría interesar escribir una antología personal de pasajes o poemas que te resulten particularmente inspiradores, tomando notas de lo que has aprendido sobre el mito que nos introduce en el significado más profundo de la compasión.

El concepto «mitología» necesita una explicación, pues en nuestro mundo científico moderno ha perdido gran parte de su fuerza original. Un mito no es un extravagante cuento de hadas. En el lenguaje popular, se usa a menudo la palabra «mito» para describir algo que sencillamente no es cierto. Acusado de un pecadillo en su vida pasada, es probable que un político proteste diciendo que esa historia es un «mito», que tal cosa no sucedió. Pero, en el mundo premoderno, el propósito

del mito no era comunicar una información fáctica o histórica. El término griego *mithos* deriva del verbo *mus-teion*, «cerrar la boca o los ojos». Se asocia con silencio, oscuridad y tinieblas. Un mito era el intento de expresar alguno de los aspectos elusivos de la vida que no se pueden transmitir fácilmente mediante el discurso lógico o conceptual. Un mito es *más* que historia: es el intento de explicar el significado más profundo de un acontecimiento. El mito ha sido bien descrito como algo que, en algún sentido, sucedió una vez, pero que también sucede continuamente. Trata de la verdad eterna, intemporal.<sup>1</sup>

Si alguien hubiera preguntado a los griegos antiguos si creían que había suficientes pruebas históricas del famoso relato de Deméter, diosa de la cosecha y el grano, y su querida hija Perséfone —¿fue Perséfone raptada realmente por Hades y encarcelada en el mundo inferior?, ¿consiguió verdaderamente Deméter su liberación?, ¿cómo se puede demostrar que Perséfone volvía al mundo superior todos los años?—, les habría parecido que estas preguntas son absurdas. La verdad del mito, podrían haber replicado, era evidente y todos podían verlo: era evidente en la manera que el mundo volvía a la vida cada primavera, en la sucesión periódica de las cosechas, y, sobre todo, en la verdad profunda de que la muerte y la vida son inseparables. No hay nueva

vida si la semilla no cae a la tierra y muere; no puede haber vida sin muerte. Los rituales asociados al mito, que se realizaban anualmente en Eleusis (donde se dice que Deméter permaneció durante su búsqueda de Perséfone), estaban cuidadosamente elaborados para ayudar a todo el mundo a aceptar su mortalidad; después, muchos descubrían que podían contemplar la perspectiva de su muerte con una mayor ecuanimidad.<sup>2</sup>

El mito, por lo tanto, solo tiene sentido si se traduce en acción, ya sea de forma ritual o conductual. Solo es comprensible si se comunica como parte de un proceso de transformación. Se ha descrito apropiadamente el mito como una forma temprana de psicología. Los relatos sobre dioses que buscan la salida de un laberinto o que luchan con monstruos describen más una verdad arquetípica que un acontecimiento fáctico. Su propósito era introducir al auditorio en el mundo laberíntico de la psique, mostrando cómo arreglárselas en este reino misterioso y cómo enfrentarse con los propios demonios. El mito del héroe contaba a las gentes lo que tenían que hacer para desbloquear su potencial heroico. Cuando Sigmund Freud y C. G. Jung plantearon su exploración científica moderna de la psique, se volvieron instintivamente hacia estas narraciones antiguas. Un mito podía colocarte en la postura espiritual correcta, pero te correspondía a ti dar el paso siguiente. En nuestro mun-

do, orientado científicamente, buscamos información sólida y hemos perdido el arte más antiguo de interpretar estos relatos simbólicos de dioses que salen de las tumbas o de mares que se abren en dos, y esto ha hecho que la religión se torne problemática. Si no se lleva a la práctica, el mito permanece tan opaco y abstracto como las reglas de un juego de mesa, que parece complicado y aburrido hasta que coges los dados y empiezas a jugar; entonces, inmediatamente todo encaja y tiene sentido. A medida que vayamos superando los pasos, examinaremos algunos de los mitos tradicionales para descubrir lo que nos enseñan sobre la compasión, y sobre cómo debemos actuar para integrarlos en nuestra vida. No es posible dar aquí una visión exhaustiva de la enseñanza de todas las tradiciones principales. He tenido que centrarme en unos pocos profetas y sabios seminales. Pero esta breve visión general puede proporcionarnos una idea de la universalidad del ideal compasivo y de las circunstancias en las que surgió.

Hemos visto que son los mecanismos cerebrales y las hormonas los que inducen emociones positivas como el amor, la compasión, la gratitud y el perdón, pero esas emociones no son tan poderosas como los reflejos instintivos más primitivos conocidos como las «cuatro efes», que surgen en nuestro «viejo» cerebro reptiliano. Los grandes sabios, sin embargo, comprendieron que

era posible reorientar la mente y, poniendo alguna distancia entre su yo pensante y estos instintos potencialmente destructivos, encontraron una paz nueva. No llegaron a esta intuición en solitarias cimas de montaña ni en el interior del desierto. Todos ellos vivían en sociedades parecidas a la nuestra, que atravesaban intensos conflictos políticos y experimentaban cambios sociales fundamentales. En todo caso, el catalizador para un cambio espiritual importante fue un fundamentado rechazo de la violencia, que había alcanzado niveles sin precedentes como resultado de esta agitación.<sup>3</sup> Estas nuevas espiritualidades aparecieron en una época en que el cerebro viejo estaba siendo complementado por el nuevo cerebro calculador y racional, emprendiendo como consecuencia caminos apasionantes que realzaban la vida, pero que para muchos resultaban profundamente perturbadores.

Durante milenios, los seres humanos vivieron en grupos pequeños y tribus aisladas, usando sus poderes racionales para organizar su sociedad de manera eficaz. En una época en que la supervivencia dependía de compartir recursos limitados, probablemente se apreciaba en un líder tribal la reputación de altruismo y generosidad, así como de fuerza física y sabiduría. Si no habías compartido tus recursos en los momentos de abundancia, ¿quién te ayudaría a ti y a tu gente cuando tuvieras

necesidades? El clan solo podía sobrevivir si sus miembros subordinaban sus deseos personales a los requerimientos del grupo y si estaban dispuestos a entregar la vida en beneficio de toda la comunidad. Era necesario para los seres humanos convertirse en una presencia positiva en la mente de los demás, aunque estuvieran ausentes.<sup>4</sup> Era importante suscitar afecto y preocupación en otros hombres y mujeres de la tribu, de manera que regresaran a buscarte si te perdías o resultabas herido durante una expedición de caza. Pero las «cuatro efes» eran cruciales también para el *ethos* tribal, tan esencial para el grupo como para el individuo. Por eso el tribalismo manifestaba con frecuencia un deseo de prestigio, un territorialismo agresivo, una lealtad reflexiva al jefe y al grupo, un recelo de los desconocidos y una determinación implacable de adquirir cada vez más recursos, aunque esto significara que otros grupos pasaran hambre. Probablemente, el tribalismo fue esencial para la supervivencia del *Homo sapiens*, pero pudo llegar a ser problemático cuando los seres humanos adquirieron la tecnología para fabricar armas más mortíferas y empezaron a competir por el territorio y los recursos a una escala mayor. No desapareció cuando los seres humanos empezaron a construir ciudades y naciones. Todavía hoy sale a la superficie en sociedades complejas y ricas que no tienen ninguna duda sobre su supervivencia.

Pero cuando los seres humanos estuvieron más seguros, lograron tener mayor control sobre su entorno y empezaron a construir pueblos y ciudades, algunos dispusieron de tiempo libre para explorar la vida interior y encontraron formas de controlar sus impulsos más destructivos. Desde, aproximadamente, el año 900 a.C. al 200 a.C., durante lo que el filósofo alemán Karl Jaspers denominó «Era Axial», se produjo una revolución religiosa que resultó clave para el desarrollo espiritual de la humanidad. En cuatro áreas distintas, sabios, profetas y místicos empezaron a desarrollar tradiciones que han seguido alimentando a hombres y mujeres. Hinduismo, budismo y jainismo, en el subcontinente indio, confucianismo y taoísmo, en China, monoteísmo, en Oriente Medio, y racionalismo filosófico, en Grecia.<sup>5</sup> Este fue el período de los Upanishads, Buda, Confucio, Laozi, Isaías, Ezequiel, Esdras, Sócrates y Esquilo. Nunca hemos superado las ideas de la Era Axial. En tiempos de crisis espiritual y social, la gente se ha vuelto en repetidas ocasiones hacia ellos en busca de guía. Se pueden haber interpretado los descubrimientos axiales de manera diferente, pero nunca se han superado. El judaísmo rabínico, el cristianismo y el islam, por ejemplo, fueron florecimientos de última hora de esta visión original, y tradujeron maravillosamente dicha visión a un idioma que resultaba directo y elocuente en las turbu-

lentas circunstancias de los tiempos que siguieron. La compasión sería un elemento clave en todos estos movimientos.

Los pueblos arios de la India estuvieron siempre en la vanguardia de esta transformación psicológica y espiritual, y desarrollaron una interpretación de los mecanismos de la mente particularmente elaborada. Guerreros agresivos y apasionados, adictos a atacar por sorpresa y robar el ganado de las colectividades vecinas, las tribus arias, que se habían instalado en lo que ahora es el Punjab, habían sacralizado su violencia. Sus rituales religiosos incluían la matanza sacrificial de animales, competiciones feroces, e incursiones y batallas fingidas en las que, con frecuencia, los participantes resultaban heridos o incluso muertos. Pero, en el siglo IX a.C., los sacerdotes empezaron sistemáticamente a excluir esta agresión de la liturgia, transformando estos peligrosos ritos en ceremonias más inofensivas. Finalmente, consiguieron convencer a los guerreros para que abandonaran sus juegos de guerra sagrados. Cuando los especialistas de estos rituales comenzaron a investigar las causas de la violencia en la psique, iniciaron un despertar espiritual.<sup>6</sup> Así, desde fecha muy temprana, apoyaron el ideal de la *ahimsa* («no-violencia»), que llegaría a ser fundamental en la espiritualidad india.

En el siglo VII a.C., los sabios que elaboraron los

tratados espirituales más antiguos, conocidos como Upanishads, dieron otro importante paso hacia delante. En vez de centrarse en la ejecución de ritos externos, empezaron a examinar su sentido interior. En esa época, la sociedad aria de la cuenca del Ganges se encontraba en las primeras etapas de la urbanización.<sup>7</sup> La élite tenía tiempo para examinar los mecanismos interiores de su mente, un lujo que el ser humano no había podido permitirse antes de liberarse de la lucha, completamente absorbente, por la subsistencia. El Brihadaranyaka Upanishad se compuso probablemente en el reino de Videha, estado fronterizo situado en el punto más oriental de la expansión aria, donde los arios se mezclaron con las tribus de Irán y con los pueblos indígenas.<sup>8</sup> Los primeros Upanishads reflejan la intensa emoción de estos encuentros. No se pensaba entonces en viajar a miles de kilómetros para consultar a un maestro, y reyes y guerreros debatían las cuestiones con tanto entusiasmo como los sacerdotes.

Los sabios y sus discípulos exploraban la complejidad de la mente, y descubrieron el inconsciente mucho antes de Jung y Freud; eran muy conscientes de los instintos naturales y reflexivos del cerebro humano recientemente explorados por los neurocientíficos. Sobre todo, estaban empeñados en descubrir el *atman*, el «yo» verdadero, que era la fuente de toda la actividad mental

y no podía, por tanto, ser idéntico a los pensamientos y sentimientos que caracterizan nuestra experiencia mental y psicológica ordinaria. «No puedes ver al Vidente que hace la visión —explicaba Yajñavalkya, uno de los más importantes sabios antiguos—; no puedes oír al Oyente que hace la audición; no puedes pensar el Pensador que hace el pensamiento; y no puedes percibir al Perceptor que hace la percepción.»<sup>9</sup> Los sabios estaban convencidos de que si podían acceder al núcleo más íntimo de su ser, alcanzarían la unidad con el Brahman, «el Todo», la energía indestructible e imperecedera que alimenta el cosmos, establece sus leyes y unifica las partes dispersas del universo.<sup>10</sup>

Los sabios y sus discípulos pretendían que sus ejercicios mentales, su estilo de vida disciplinado y sus discusiones intensamente dialécticas habían descubierto el *atman* y los habían introducido en un modo de ser más potente. La manera en que describían esta experiencia sugiere que tal vez se originó en el sistema blando del cerebro, que entra en funcionamiento cuando un animal está en reposo y libre de amenazas. La persona que conoce el *atman*, decía Yajñavalkya, es «apacible, tranquila, calmada, paciente y sosegada». Sobre todo, está «libre de miedo», frase que recorre como un hilo todos estos textos.<sup>11</sup> Pero la paz descubierta por los sabios era más que la mera relajación. Distinguían atenta y constante-

mente entre este conocimiento nuevo y la satisfacción pasajera, contingente, que es repetidamente abatida por las «cuatro efes». La actitud pacífica de un ternero descansando tranquilamente junto a su madre no puede resistir el mecanismo centrado en el incentivo o en el sustento: cuando tiene hambre, se pone en pie de un salto de forma refleja y busca comida a su alrededor. Si aparece un león en escena, el mecanismo centrado en la amenaza automáticamente lo invadirá de terror, un sentimiento que lo hará huir para salvar su vida. Pero el sabio upanishádico parecía haber logrado un nivel de inmunidad a estos impulsos intuitivos más permanente. Una vez que la persona había accedido al «*atman* inmenso y no nacido, que no envejece, no muere, es inmortal y está libre del miedo», se encontraba libre del terror y la inquietud.<sup>12</sup> No estaba ya tan completamente esclavizado por el impulso adquisitivo instintivo que lo obligaba a querer cada vez más cosas, a perseguir, a desear, a lograr y a consumir: «Las funciones vitales del hombre que no desea —que está liberado de todo deseo, cuyos deseos están satisfechos, cuyo único deseo es su *atman*— no desaparecen. Brahman es él y a Brahman va».<sup>13</sup>

Los sabios no veían este estado como algo sobrenatural; no les había sido otorgado por un dios, sino que podía ser alcanzado por cualquiera que tuviera la tenacidad y el talento necesarios para cultivarlo, aunque con

una inversión considerable de tiempo y esfuerzo. El aprendiz de asceta tenía que estudiar con su gurú durante doce años, y durante este tiempo su estilo de vida era tan importante como el contenido intelectual de su educación. La iluminación era imposible si no controlaba su ego agresivo, afirmativo; por eso vivía de una manera humilde y modesta, cuidando el fuego de su maestro, recogiendo leña del bosque, y mendigando su comida. Prohibida toda violencia, se esperaba que se comportara con una desapegada cortesía hacia todos. Incluso Indra, dios de la guerra, que nunca dejaba de jactarse de sus hazañas militares y amorosas, tuvo que estudiar durante ciento un años con un gurú humano, renunciar a la lucha y el sexo, limpiar la casa de su maestro y cuidar su fuego.<sup>14</sup> Una vez que se completara su preparación, el estudiante se iría a casa, se casaría y criaría a sus hijos, poniendo en práctica todo lo que había aprendido de su maestro: seguiría estudiando y meditando, abjurando de la violencia y tratando amable y pacíficamente a los demás.<sup>15</sup>

Cuando en la India progresó la urbanización, los sabios se sintieron inquietos por un nuevo nivel de agresión. Hacia el siglo VI a.C., se fueron desarrollando pequeños estados; estos aportaron un cierto grado de estabilidad a la región, pero los reyes solo podían imponer orden a sus súbditos por medio de sus ejércitos, que

utilizaban también para conquistar más territorios. La nueva economía basada en el mercado estaba alimentada por la codicia, y banqueros y comerciantes, enzarzados en una competencia incesante, se atacaban despiadadamente unos a otros. A algunos, la vida les parecía más violenta que en los tiempos en que el robo de ganado había sido la columna vertebral de la economía. La religión antigua no hablaba ya de forma significativa a los tiempos cambiantes. Cada vez más gente se sentía incómoda con la crueldad del sacrificio animal, que parecía no concordar con el ideal de *ahimsa*, y miraban con anhelo a los «renunciantes» (*sannyasins*), que habían dado la espalda a la sociedad para forjar un tipo de humanidad enteramente diferente.

La disciplina del yoga para cambiar la mente se había convertido en el eje de la espiritualidad india.<sup>16</sup> El yoga clásico no era un ejercicio aeróbico, sino un ataque sistemático al ego. La palabra *yoga* («uncir») es en sí misma significativa. Originalmente, los arios la usaban para describir la operación de uncir los animales de tiro al carro de guerra antes de una incursión; pero los hombres nuevos del yoga estaban empeñados en la conquista del espacio interior y en una incursión en los instintos inconscientes que esclavizan a los seres humanos a sus instintos de «primero yo». Para alcanzar un *ekstasis*, un «salir fuera de» la norma, el yogui hacía lo contrario de

lo que se hace naturalmente. En lugar de sucumbir al movimiento incesante que caracteriza a todos los seres sensibles, se sentaba tan inmóvil como una planta o una estatua. Controlaba su respiración, la más fundamental y automática de nuestras funciones físicas, con el objetivo de detenerla tanto tiempo como fuera posible entre la exhalación y la inhalación. Aprendía a dominar el flujo incesante de pensamientos, sensaciones y fantasías que corrían por su mente para concentrarse «en un solo punto» (*ekagrata*). Como resultado, descubrió que veía a los otros objetos y personas de manera diferente; puesto que había reprimido el aura de recuerdos y asociaciones personales que rodeaba a cada uno de ellos, no los veía ya a través del filtro de sus deseos y necesidades propios. El «yo» estaba desapareciendo de su pensamiento.

Pero antes de que se le permitiera practicar el ejercicio yóguico más simple, el yogui aspirante tenía que someterse a un largo aprendizaje, que equivalía a una colisión frontal con las «cuatro efes» o cuatro impulsos básicos. Tenía que observar cinco «prohibiciones» (*yamas*). La violencia de cualquier tipo estaba prohibida: no debía aplastar ni a un insecto, ni hablar de forma agresiva, ni hacer un gesto de irritación, ni dañar a ninguna criatura de ningún modo; estaba proscrito robar, lo que significaba también que no podía coger comida cuando tenía hambre, sino que simplemente debía aceptar lo

que se le daba cuando se lo ofrecían. Renunciando al instinto de adquisición, abjuraba de la avaricia y la codicia. Se le exigía que dijera siempre la verdad, no alterando lo que decía para protegerse a sí mismo o servir a sus intereses propios; y, finalmente, tenía que abstenerse del sexo y los tóxicos, que podían nublar su mente y dificultar su preparación yóguica. Hasta que su gurú no estaba convencido de que esta conducta era ya una segunda naturaleza para él, ni siquiera se le permitía sentarse en la postura yóguica. Pero, una vez que había dominado estas disciplinas, explicaba Patañjali, autor de los Yoga-Sutras, experimentaría una «alegría indescriptible».<sup>17</sup> Hacer un esfuerzo deliberado para trascender los instintos primitivos de autoprotección le había impulsado a un estado diferente de conciencia.

Siddhartha Gautama, el futuro Buda, estudió yoga con alguno de los mejores maestros de su época antes de alcanzar la iluminación del nirvana. Rápidamente llegó a ser un experto, alcanzando los estados de trance más elevados. Pero no estaba de acuerdo con la manera en que sus maestros interpretaban estas experiencias cumbre. Le decían que había saboreado la iluminación suprema, pero Gautama descubrió que, después de que el *ekstasis* se hubo desvanecido, él se vio acosado por la codicia, la lujuria, la envidia y el odio de la misma manera que antes. Trató de extinguir estas pasiones practi-

cando un ascetismo tan feroz que llegó a estar horriblemente demacrado y casi arruinó su salud. Sin embargo, todavía su cuerpo exigía a voces atención. Finalmente, en un momento de mezcla de desesperación y desafío, gritó: «¡Sin duda debe haber otro camino a la iluminación!», y, en ese momento, se le mostró una solución nueva.<sup>18</sup>

Recordó un incidente de su primera infancia, cuando su padre le había llevado a ver el arado ritual de los campos antes de la primera plantación del año. Su nodriza le había dejado bajo un rosal mientras ella asistía a la ceremonia, y el pequeño Gautama se sentó y observó que algunos brotes tiernos de hierba habían sido destrozados por el arado, y que los diminutos insectos que colgaban de ellos habían muerto.<sup>19</sup> Sintió una punzada de dolor, como si sus propios parientes hubieran fallecido, y aquel momento de empatía le sacó de sí mismo, de manera que logró una «liberación de la mente» (*ceto-vimutti*). Sintió que una alegría pura brotaba de la profundidad de su ser, se sentó en la postura yóguica y, aunque a lo largo de su breve vida no había recibido ni una sola lección de yoga, entró inmediatamente en un estado de trance.

Al recordar este episodio clave, Gautama comprendió que durante esos momentos dichosos su mente había estado enteramente libre de codicia, odio, envidia y

lujuria. Así que, en vez de tratar de reprimir su humanidad con prácticas severas, pensó, tal vez debería cultivar las emociones que le habían hecho alcanzar *ceto-vimutti*: la compasión, la alegría y la gratitud. Comprendió también que las cinco «prohibiciones» deberían estar equilibradas por unas prescripciones homólogas más positivas. Así, en vez de limitarse a aplastar sus impulsos violentos, trataría de fomentar sentimientos de amabilidad afectuosa; en vez de abstenerse de mentir, se aseguraría de que todo lo que dijera fuera «razonado, veraz, claro y beneficioso».<sup>20</sup> No se contentaría ya con evitar el robo, sino que aprendería a disfrutar de la libertad que le daba el poseer solo lo mínimo indispensable.

Para aumentar el impulso natural a la empatía y la compasión, Gautama desarrolló una forma especial de meditación. En sus sesiones de yoga, en cada etapa de su descenso a las profundidades de su mente, contemplaba lo que llamó las «cuatro mentes inconmensurables del amor», haciéndose consciente de ese «sentimiento enorme, expansivo e inconmensurable que no conoce ningún odio», y dirigiéndolo a los rincones más alejados del mundo, no dejando a una sola criatura fuera de su radio de interés. En primer lugar, evocaba *maitri* («amabilidad afectuosa»), induciendo en su mente una actitud de amistad hacia todas las cosas y todos los seres; luego, meditaba sobre *karuna* («compasión»), deseando que to-

das las criaturas estuvieran libres del dolor; en tercer lugar, llevaba a su mente *mudita*, la «alegría» pura que había experimentado bajo el rosal y que ahora deseaba para todas las criaturas; y, finalmente, trataba de liberarse de todo apego y parcialidad amando a todos los seres sensibles con la «ecuanimidad» de *upeksha*. Con el paso del tiempo, tras una práctica disciplinada, Gautama descubrió que su mente se liberaba del prisma del egoísmo y se sentía «expansiva, sin límites, potenciada, sin odio ni malevolencia mezquina». <sup>21</sup> Había comprendido que mientras el rencor, el odio, la envidia y la ingratitud reducen nuestros horizontes y limitan nuestra creatividad, las emociones benévolas tienen un efecto muy diferente: la gratitud, la compasión y el altruismo ensanchan nuestras perspectivas y echan abajo las barricadas que levantamos entre nosotros y los demás en un vano intento de proteger un ego asustado, ávido e inseguro. <sup>22</sup>

La intuición crucial de Buda fue que vivir de acuerdo con la moral era vivir para los demás. No bastaba simplemente con disfrutar de una experiencia religiosa. Después de la iluminación, decía, la persona debe volver a la vida cotidiana y allí practicar la compasión por todo, haciendo todo lo que pueda por aliviar el sufrimiento de otras personas. Después de alcanzar el nirvana, había estado tentado de deleitarse en la paz transcendente que había encontrado, pero, en lugar de ello,

se pasó los cuarenta años restantes de su vida en el camino, enseñando su método a otros. En el budismo mahayana, el héroe es el *bodhisattva*, el que, estando al borde de la iluminación, en lugar de desaparecer en la bendición del nirvana, decide regresar al mundo del sufrimiento: «Seremos un refugio para el mundo, el lugar de descanso del mundo, el alivio final del mundo, las islas del mundo, las luces del mundo, los guías de la salvación del mundo». <sup>23</sup>

Los sabios chinos se centraron menos en la psicología de la compasión y más en sus potenciales implicaciones sociales y políticas. En Occidente, con frecuencia se considera a Confucio un ritualista mezquino, obsesionado con las minucias de normas ridículas para el gobierno de la vida familiar. En efecto, revivificó estos ritos antiguos, pero los vio como un medio de controlar el egotismo y cultivar la compasión. Estos rituales (*li*) se habían desarrollado deliberadamente en la cuenca del río Amarillo durante el siglo VIII a.C. para moderar la conducta extravagante de la nobleza. Una deforestación agresiva había proporcionado más tierra para cultivar, pero había destruido el hábitat natural de muchas especies y diezmado la fauna de la región. <sup>24</sup> Los cazadores volvían ahora a casa con las manos vacías y, al dedicar tanta tierra al cultivo, había menos terreno para alimentar a las ovejas y al ganado vacuno. En los días de

antaño, sin pensar lo más mínimo en el futuro, los aristócratas habían matado cientos de animales y habían hecho regalos muy generosos para demostrar su riqueza. Preocupados sobre todo por su estatus y su prestigio, habían emprendido *vendettas* sangrientas y llevado a cabo enfrentamientos mezquinos. Pero, al llegar la época de escasez, los nuevos lemas fueron moderación, control y restricción. Los ritualistas de la corte desarrollaron códigos complejos para controlar cada detalle de la vida; incluso la guerra estaba gobernada estrictamente por elaborados ritos de caballería que mitigaban el horror de la batalla.<sup>25</sup> Los nobles descubrieron la virtud del dominio de sí mismos y dejaron de movilizar el ejército como respuesta a cada supuesto desaire.

El *li* pareció funcionar durante más de un siglo,<sup>26</sup> pero en la época de Confucio las «cuatro efes» se habían reafirmado. En la incipiente economía de mercado del siglo VI a.C., se estaba dejando a un lado todo control en una búsqueda precipitada y agresiva de lujo, riqueza y poder. Estados nuevos y grandes, gobernados por antiguos bárbaros desconocedores del *li*, atacaban los principados más pequeños con impunidad y con terribles pérdidas de vidas. Confucio estaba horrorizado. Los chinos parecían inclinados a la autodestrucción y, para él, la salvación radicaba en un aprecio renovado del espíritu subyacente en los ritos antiguos. Los rituales de

*shu* («comparar con uno mismo») habían asegurado que no se tratara a los demás desdeñosamente y que nadie se dejara llevar simplemente por la utilidad y el interés particular; estos códigos corteses de conducta habían hecho a las personas más conscientes de la dignidad de todos los seres humanos; expresaban y conferían un respeto sagrado; enseñaban a cada miembro de la familia a vivir para los demás; fomentaban entre los individuos la virtud de «ceder» (*rang*) ante sus compañeros, ayudándoles a cultivar la «suavidad» y la «flexibilidad» del *ren*. Correctamente interpretados, los ritos eran una educación espiritual que permitía trascender las limitaciones del egoísmo. En los días de antaño, se pensaba que el *li* confería un poder mágico al destinatario. Confucio lo reinterpretó: cuando se trata a los demás con reverencia, todos se hacen conscientes de su propio valor sagrado, y acciones ordinarias, como comer y beber, se elevan a un nivel superior al biológico y se invisten de santidad.

Las consecuencias para la política serían inmensas. Si en vez de buscar despiadadamente el interés propio en detrimento de los demás, el gobernante «contuviera su ego y se sometiera a *li* por un solo día —creía Confucio— ¡todo lo que está bajo el cielo respondería a su bondad!». <sup>27</sup> ¿Qué es el *ren*?, preguntó uno de sus discípulos, y ¿cómo se puede aplicar a la vida política? Exac-

tamente de la misma forma como lo aplicas a la vida familiar, respondió Confucio: tratando a todo el mundo con respeto.

Compórtate lejos de casa como si estuvieses en presencia de un invitado importante. Trata con la gente común como si estuvieras oficiando un sacrificio importante. No hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti. Entonces, no existirán sentimientos de oposición contra tí, sea en los asuntos de un Estado que gobierne o en los asuntos familiares.<sup>28</sup>

No existirían guerras destructivas si un gobernante se comportara con otros príncipes y estados de esta manera; la Regla de Oro impediría invadir el territorio de otros, porque a nadie le gustaría que eso le sucediera a él en el suyo. Era muy simple, explicaba Confucio a su pupilo Zigong:

En cuanto a *ren*, tú deseas para ti consideración y reputación; entonces, ayuda a los demás a conseguir consideración y reputación. Quieres que se tengan en cuenta tus méritos; entonces, ayuda a que se tengan en cuenta los méritos de los demás; tomar los sentimientos que uno tiene hacia sí mismo como guía de la acción, esa es la actitud que está en concordancia con el *ren*.<sup>29</sup>

Cualquier gobernante que se comporte de esta manera, trabajando por el bienestar auténtico del pueblo y dejando de lado sus propios intereses, se convertirá en una fuerza para el mayor bien del mundo.

La familia era una escuela de compasión, el lugar en el que el *junzi* aprendía a vivir como una persona plenamente humana y madura.<sup>30</sup> Pero el *ren* no se podía restringir a la familia. Con un planteamiento que no era diferente al de Buda, Confucio veía a cada persona en el centro de una serie de círculos concéntricos de compasión en continua expansión.<sup>31</sup> Las lecciones que el *junzi* había aprendido acerca de cuidar de sus padres, su esposa y sus hermanos, educaría y abriría su corazón, de manera que cada vez sentiría empatía con más personas: primero con su ciudad o su pueblo; luego, con su estado; y, finalmente, con el mundo entero. Las llamadas del *ren* eran interminables. Era difícil, porque exigía el abandono de la vanidad, el resentimiento y el deseo de dominar, a los que tan adictos somos.<sup>32</sup> Y, sin embargo, al ser connatural a nosotros, una parte esencial de nuestra humanidad, el *ren* era también fácil: «¿Está el *ren* lejos de nosotros?», preguntaron a Confucio. «Si realmente deseamos el *ren* —contestó—, descubriremos que está a nuestro lado.»<sup>33</sup>

Quienes seguían ese camino descubrían que trans-

formaba su vida, aunque fuera una batalla para toda la vida, que solo terminaría con la muerte.<sup>34</sup> Confucio no alentaba la especulación sobre lo que está al final del camino; caminar por la senda de *shu* era en sí mismo una experiencia trascendente, porque, si se practicaba «todos los días y todo el día», conducía a un *ekstasis* continuo que dejaba atrás el yo codicioso. Yan Hui, el discípulo con más talento de Confucio, expresó de forma hermosa la naturaleza dinámica de una vida de *ren* cuando dijo, «con un suspiro profundo»:

Cuanto más aguzo mi mirada hacia él, más alto se eleva. Cuanto más hondo lo penetro, más fuerte se vuelve. Lo veo delante, pero de repente está detrás. Paso a paso, el maestro hábilmente lo atrae. Me ha ensanchado con cultura, me ha controlado con el ritual. Aunque quisiera parar, no podría. Justo cuando siento que he agotado todo recurso, algo parece alzarse, levantándose por encima de mí, definido y claro. Sin embargo, aunque lo persiga, no puedo de ninguna manera llegar a él.<sup>35</sup>

El *ren* le llevaba más allá de los límites del egoísmo y le daba indicios fugaces de una dimensión sagrada que era inmanente y trascendente, que brota desde dentro y es, sin embargo, una presencia que acompaña, «elevándose por encima de mí, definida y clara».