



El poder del juicio

de Thanissaro Bhikkhu

Buddha Soto Zen es una organización ubicada en Hialeah, Florida. Entre sus objetivos está el traducir al español las enseñanzas del Eminente Patriarca Eihei Dōgen y otros textos Budistas o comentarios hechos por prominentes autores budistas.

Las traducciones que ofrecemos están a disposición del público para ser descargadas **gratuitamente** a través de nuestra web. Este es nuestro modo de practicar *dhamma dana*; dar generosamente el Dharma a todos aquellos interesados en el estudio y práctica de la meditación y las maravillosas enseñanzas del Buda.

www.buddhasotozen.org

El poder del juicio

de Thanissaro Bhikkhu

por Buddha Soto Zen-Traducciones

www.buddhasotozen.org

Cuando el Buddha dijo a Ananda que la totalidad de la práctica radica en tener un amigo admirable, no estaba diciendo algo cálido y reconfortante acerca de la compasión hacia los demás. Se refería a tres verdades embarazosas, el engaño y la confianza, que requieren facultades claras de juicio.

La primera verdad es que *no puedes confiar en tí mismo para ver por tí mismo tus propias ilusiones*. Cuando vives ilusionado *no sabes* que estás engañado. Necesitas un poco de ayuda externa confiable que te lo indique. Por esta razón, cuando el Buddha aconseja a los Kalamas saber por ellos mismos, una de las cosas que les dijo fue que deben saber cómo una persona sensata juzgaría su comportamiento. Cuando él aconsejó a su hijo Rahula que examinara sus propias acciones de la misma forma en que lo haría al mirar su rostro en un espejo, dijo que si Rahula veía que sus acciones habían causado daño alguno, debería hablar al respecto con un amigo conocedor del sendero. Así podría aprender a abrirse a los demás y a sí mismo, aprender acerca de sus errores y al mismo tiempo aprovechar los conocimientos adquiridos por su amigo. No tendría que seguir reinventando la rueda del Dharma por su cuenta.

Así que si realmente quieres llegar a ser sensato en tus pensamientos, palabras y acciones, necesitas un amigo de confianza o un maestro que señale tus puntos ciegos. Y debido a que esos puntos son más ciegos en torno a tus desacertados hábitos, lo primero que un amigo de confianza debe hacer es señalar tus fallas, porque sólo cuando veas tus faltas podrás corregirlas y sólo cuando las corrijas podrás beneficiarte de la compasión que siente tu amigo al señalártelas.

Considéralo como un amigo que te señala un tesoro, el sabio que al ver tus defectos te reprende. Quédate con esta clase de sabio. Porque para aquel que se queda con un sabio de esta índole las cosas mejoran y no empeoran. Dhp 7.

Al juzgar tus faltas, un buen amigo es como un entrenador. Una vez un entrenador de caballos fue a visitar al Buddha, y este le preguntó cómo entrenaba a sus caballos. El entrenador le contestó que algunos caballos respondían a un entrenamiento con mano suave, otros a uno con mano fuerte, otros requerían un entrenamiento fuerte y suave, pero si un caballo no respondía a ninguna clase de entrenamiento, lo mataba para así mantener la reputación del linaje de su maestro. A continuación el entrenador le preguntó al Buddha cómo entrenaba él a sus alumnos y el Buddha respondió: "De la misma manera." Algunos estudiantes respondían a la crítica suave, otros a críticas fuertes, otros a una mezcla de las dos, pero si un estudiante no respondía a ningún tipo de crítica, mataba al estudiante. Esto sorprendió al entrenador de caballos, pero entonces el Buddha le explicó lo que quiso decir con "matar": No continuaría entrenando al estudiante, lo que esencialmente destruiría la oportunidad del estudiante de crecer en la práctica.

Así que el primer requisito para mantener un buen amigo es estar dispuesto a aceptar las críticas, suaves y duras. Por ello, el Buddha dijo a sus discípulos que no enseñen por dinero, porque el que paga es quien decide lo que se enseña y la gente rara vez paga por escuchar la crítica que necesita escuchar. Pero incluso si el maestro está enseñando gratuitamente, te enfrentas a la segunda difícil verdad del Buddha: *No puedes abrir tu corazón a cualquiera.* Nuestra capacidad de juicio es realmente poderosa y debido a que el poder puede ayudar o hacer daño a largo plazo, tienes que ser cuidadoso al elegir a tu amigo. No caigas en la trampa fácil de ser crítico o no crítico. Crítico al confiar en tus impulsos de lo que te gusta o te disgusta, no

crítico al confiar en que cada maestro del dharma puede ser igualmente beneficioso como mentor. En su lugar sé prudente al elegir la persona cuyo criterio vas a asumir.

Esto, por supuesto, suena como un círculo vicioso: Necesitas un buen maestro que te ayude a desarrollar tu capacidad para juzgar, pero también la facultad para reconocer quien puede ser un buen maestro. Y a pesar de que no existe un método para salir ileso de ese círculo vicioso, puesto que después de todo puedes lograrlo y aún así serías un tonto, si estás dispuesto, *hay* una manera de aprender por tí mismo. Afortunadamente, el Buddha aconseja cómo puedes desarrollar tu criterio para así saber qué buscar a lo largo del sendero. De hecho sus recomendaciones de cómo elegir un buen amigo son un ejercicio preliminar de discernimiento: aprender a desarrollar poderes para concebir juicios sensatos que te convertirán en un buen amigo, en primer lugar para ti mismo y también para todas las personas que te rodean.

El primer paso para ser prudente es entender lo que significa juzgar de una manera útil. Piensa, no acerca del Magistrado de la Corte Suprema de Justicia que preside una audiencia y pronuncia su veredicto final de culpabilidad o inocencia, sino en una profesora de piano escuchándote tocar. Ella no está pronunciando su decisión final sobre tu potencial como pianista. Al contrario, ella está juzgando un trabajo en curso: escucha cuál es tu intención para interpretar y pone atención a tu ejecución de esa intención, para luego decidir si funciona o no. Si no funciona, tratara de dilucidar si el problema es intención o ejecución, proponer sugerencias útiles y entonces dejar que vuelvas a intentarlo. Continúa así hasta estar satisfecha con tu interpretación. El principio importante es que ella no te juzga como persona. Al contrario, se concentra en tus acciones, buscando siempre la mejor forma de elevarlas a los niveles más altos.

Al mismo tiempo, estás aprendiendo de ella cómo juzgar tu propia interpretación: pensar más detenidamente en tu intención, escuchar más atentamente tu ejecución, desarrollar niveles

más altos de acuerdo con la obra y aprender a ser más creativo para así mejorar. Lo más importante de todo, es que estás aprendiendo a enfocar tu juicio en tu propia interpretación y no en tí mismo. De esta manera, cuando inviertes menos *tú* en tus hábitos, estás más dispuesto a reconocer que muchos de tus hábitos son insensatos y estás dispuesto a renunciar a ellos en favor de los que tengan sentido.

Por supuesto, cuando tú y tu profesora juzgan tu perfeccionamiento con respecto a una pieza en particular, esto es parte del proceso más largo de juzgar que tan bien la relación entre ustedes está funcionando. Con el paso del tiempo, ella tiene que juzgar si te beneficias de su orientación y tú tienes que hacer lo mismo. Pero, de nuevo, ninguno de los dos está juzgando el valor de la otra persona. Ella simplemente tiene que decidir, con base en tu progreso, si vale la pena invertir su tiempo para continuar teniéndote como estudiante. Tú estás juzgando la medida en que sus recomendaciones están, de hecho, ayudándote a funcionar con mayor eficacia. Si alguno de ustedes decide terminar la relación, no debe ser porque ella es un mala profesora o porque eres un mal estudiante, sino simplemente porque ella no es el maestro que te conviene o tu no eres el estudiante que le conviene a ella.

De la misma manera, cuando estás evaluando un posible maestro del Dharma , recuerda que no hay Juicio Final en el Budismo. Quieres a alguien que va a evaluar tus acciones como un trabajo en curso, y tienes que aplicar el mismo criterio a él o a ella. No estás tratando de asumir el papel sobrehumano de evaluar el valor esencial de la persona. Estás simplemente juzgando si sus acciones encarnan el tipo de competencia que te gustaría desarrollar y los tipos de cualidades mentales, que son también un tipo de acción, que te gustaría para confiar en un entrenador o guía. Después de todo, la única manera de saber algo acerca de otras personas es a través de sus acciones y ese es el límite de nuestra capacidad de juzgar.

Al mismo tiempo, sin embargo, porque estamos juzgando si queremos interiorizar los criterios de otra persona, no es injusto emitir un juicio sobre lo que están haciendo. Es para nuestra propia protección. Y es por nuestra propia protección que el Buddha recomendó buscar dos cualidades en un maestro: la sabiduría y la integridad. Sin embargo, toma tiempo y sensibilidad medir estas cualidades, por eso el Buddha también aconsejó estar dispuestos a pasar un tiempo con la persona y observar su forma de actuar.

Una vez, cuando el rey Pasenadi vino a ver al Buddha, un grupo de ascetas desnudos pasó cerca. El rey se acercó, hincó una rodilla y les rindió homenaje. Luego regresando al Buddha le preguntó: "¿Son los ascetas dignos de homenaje?" El Buddha indicó que la única forma de responder a esa pregunta era después de haber pasado tiempo con ellos y haberlos observado. El rey alabó la cautela del Buddha y agregó: "Esos hombres son en realidad mis espías. Regresan después de haber reconocido al enemigo y una vez bañados y vestidos volverán a disfrutar junto a sus esposas". De modo que no puedes juzgar a la gente por la primera impresión. La faz de la sabiduría es fácil de imitar. En el pasado la gente se dejaba impresionar por las austeridades extremas; en la actualidad, los anuncios de los libros de Dharma y los retiros indican que nos atraen otros criterios superficiales, pero el principio es el mismo.

Sin embargo, para ahorrar tiempo y dolor innecesario en la búsqueda, el Buddha indicó cuatro señales iniciales de alerta que indican que los maestros en potencia no tienen la sabiduría ni la integridad para merecer tu confianza. Son dos las señales de alerta de sabiduría no fidedigna. La primera es cuando las personas demuestran no sentir gratitud por la ayuda recibida y esto se aplica especialmente a la ayuda proveniente de sus padres y maestros. Las personas desagradecidas no aprecian la bondad, no valoran el esfuerzo de ser útil, por lo que probablemente no se molestan en esforzarse. La segunda señal de alerta es que no mantienen el

principio del karma. Una de dos, niegan que tenemos libertad de elección o bien enseñan que una persona puede limpiar el mal karma del pasado de otra persona.. Es poco probable que las personas de este tipo hagan el esfuerzo por ser realmente competentes y por lo tanto son guías que no son de confianza.

La falta de integridad también cuenta con dos señales de alerta. La primera es cuando las personas no se avergüenzan por mentir deliberadamente. Como el Buddha dijo una vez: "No hay mal que esa persona no pueda hacer." La segunda señal de alerta es cuando esas personas no presentan argumentos de una manera justa y honrada: tergiversan a sus oponentes, señalan los errores de menor importancia de la otra parte sin reconocer los argumentos válidos logrados por el lado opuesto. Dijo el Buddha que no vale la pena hablar con las personas de este tipo y mucho menos considerarlos como maestros.

En cuanto a las personas que inicialmente no muestran estas señales de alerta, el Buddha aconsejó cómo medir la sabiduría y la integridad en sus acciones a través del tiempo. Una pregunta que a él le gustaría te hicieras es si las acciones del maestro delatan alguna clase de codicia, ira o ilusión que lo inspiran a atribuirse el conocimiento de algo que no sabía o decirle a otra persona que haga algo que no le convenga. Para poner a prueba la sabiduría de un maestro, el Buddha aconseja ver cómo un maestro potencial responde a las preguntas sobre lo que es y no es acertado y lo bien que él o ella manejan la adversidad. Para probar la integridad, buscas la virtud en las actividades diarias y la pureza en las relaciones del maestro con los demás. ¿Busca esta persona excusas para quebrantar los preceptos, rebajándolos al nivel de su comportamiento en lugar de elevar su conducta a la de ellos? ¿Se aprovecha él injustamente de otras personas? Si es así, es mejor que busques otro maestro.

Esto, sin embargo, es donde entra en juego la incómoda tercera verdad del Buddha: *No puedes juzgar con justicia la integridad de otra persona hasta que hayas desarrollado la tuya propia*. Esta es probablemente la verdad más difícil de todas, ya que requiere que aceptes la responsabilidad de tus juicios. Si quieres poner a prueba el potencial de orientación de otras personas, tienes que pasar algunas pruebas. De nuevo, es como escuchar a un pianista. Entre mejor seas como pianista, mejor será tu capacidad para juzgar la interpretación de otra persona.

Afortunadamente, el Buddha también instruyó en cómo desarrollar integridad, lo que no requiere que comiences siendo bueno de manera innata. Todo lo que se necesita es mesura de honestidad y madurez: darte cuenta de que tus acciones influyen en tu vida, así que tienes que tener cuidado en tu forma de actuar; la buena voluntad de admitir tus errores, tanto a ti mismo como a los demás, y la voluntad de aprender de tus errores para que no se repitan. Tal como el Buddha enseñó a Rahula, antes de actuar con el pensamiento, palabra u obra, reflexiona acerca de los resultados que esperas de tus acciones. Si van a causarte daño lo mismo que a otras personas, no las hagas. Si no se prevé ningún daño, continúa con tus acciones. Mientras prosigues con tus acciones, cerciórate de no causar ningún daño imprevisto. Si es así, detente. Si no es así, continúa hasta que hayas terminado. Después de que hayas terminado, mira los resultados a largo plazo de tus acciones. Si causaron daño alguno, habla de ello con alguien más en el sendero, avergüénzate del error y proponte a no repetirlo. Si no causó ningún daño, alébrate y continúa con tu formación.

Al entrenarte de esta manera, aprendes cuatro principios importantes sobre el ejercicio del juicio de una manera equilibrada. En primer lugar, estás juzgando tus acciones, no a ti mismo. Si puedes aprender a separar tu sentido de identidad de tus acciones, vas a estar más dispuesto a admitir tus errores y a estar menos a la defensiva cuando otras personas te las

señalan. Este principio se aplica también al sentido de vergüenza que el Buddha recomienda debes sentir hacia tus errores. No está dirigido a tí sino a la acción, al tipo de vergüenza que siente una persona con una gran autoestima al darse cuenta de que ha hecho algo indigno y no quiere volver a hacerlo. Este tipo de vergüenza no es debilitante. Simplemente te ayuda a recordar la lección que haz aprendido.

Esto se relaciona con el segundo principio importante sobre el sano juicio, que requiere conciencia total en el sentido original de la palabra: mantener algo en la mente. Este tipo de conciencia es esencial en el desarrollo de tu juicio, ya que te ayuda a recordar las lecciones que haz aprendido con el correr del tiempo, qué es lo que funciona y lo que no funciona. Debido a que a menudo nos esforzamos por olvidar nuestros errores, tenemos que aprender a entrenar nuestra conciencia repetidas veces para recordar las lecciones que aprendimos de esos errores y no tener que aprenderlas una y otra vez.

Algunas veces escuchas que la conciencia enfocada se define como el estado de la mente sin intención de juzgar, pero no es así como lo entendió el Buddha. Él a menudo la comparó con un guardián que te ayuda a juzgar lo que debe y no debe hacerse:

"Así como la real fortaleza de la frontera tiene un guardián, sabio, inteligente y con experiencia para mantener por fuera a los que no conoce y dejar entrar a los que conoce, para proteger a aquellos que están adentro y protegerse de los que están afuera, de la misma manera un discípulo de los nobles es consciente, muy meticuloso, recuerda y es capaz de evocar cosas que se hicieron y se dijeron hace mucho tiempo. Si la conciencia es su guardián, el discípulo de los nobles abandona lo insensato, perfecciona lo que es acertado, abandona lo que es reprobable, perfecciona lo que es intachable y se cuida con rectitud." AN 7.36.

Así que en realidad la conciencia enfocada juega un papel esencial en el perfeccionamiento de tus facultades de juicio.

A medida que sigues tratando de aplicar las lecciones que haz aprendido, descubres el tercer principio sobre el sano juicio: que las lecciones que aprendes de tus errores, si las tienes en cuenta, realmente ejercen gran influencia. El momento actual no es tan arbitrariamente nuevo que las lecciones de ayer son inútiles hoy en día. Tal vez puedes seguir encontrando nuevas sutilezas en la manera de aplicar las lecciones del pasado, pero las líneas generales de cómo el sufrimiento es causado y la forma en que se puede terminar siempre son las mismas.

El cuarto principio es aprender a beneficiarte de las opiniones de los demás. Una vez que hayas elegido a una persona en quien confiar, tienes que estar dispuesto a escuchar las críticas de esa persona, pero también querrás poner a prueba sus sugerencias para mejorar. Así como el Buddha le dijo a su tía Gotami, puedes poner a prueba el auténtico dharma al ver los resultados que ofrece cuando se pone en práctica. Si conduce a esas admirables cualidades como ser desapasionado, modesto, satisfecho, lleno de energía, y nada agobiante, es legítimo. La persona que te enseña este dharma ha aprobado por lo menos la prueba de ser un verdadero amigo. Y tú estás aprendiendo más y más como juzgar por tí mismo.

Algunas personas podrían objetar que es egoísta concentrarse en la búsqueda de amigos que pueden beneficiarte e inhumano someter constantemente a prueba a las personas para ver si son de tu agrado. Pero no se trata de eso. Los beneficios que emanan de este tipo de amistad no terminan contigo y al poner a prueba a tu amigo te estás poniendo a prueba a tí mismo. A medida que asimilas las cualidades de un buen amigo, te conviertes en la clase de persona que puede ofrecer una gran amistad a los demás. Una vez más, es como practicar con un buen profesor de piano. A medida que mejoras como pianista, no eres el único que goza cuando tocas el piano.

Cuanto mejor, brindas más alegría a los demás. Cuanto mejor conozcas el proceso de cómo tocar el piano, podrás enseñar más eficazmente a aquellas personas que sinceramente deseen aprender de tí. Así es como se establecen los linajes de enseñanza de alto nivel para beneficio mundial.

De modo que cuando buscas un buen amigo, te estás adentrando en un largo linaje de buenos amigos que se remontan hasta al Buddha y estás ayudando a que se extienda en el futuro. Unirte a este linaje tal vez demande aceptar verdades incómodas como la necesidad de aprender de las críticas y asumir la responsabilidad de tus acciones. Pero si estás listo a aceptar el desafío, vas a aprender a aprovechar el poder humano del juicio, el cual sin una formación profesional puede fácilmente causar daño, y entrenarlo para el bien mayor.

Traducción: © 2012 Buddha Soto Zen. Traducido por Nancy de la Rosa.

Original: © 2011 Thanissaro Bhikkhu. “The Power of Judgment.” Access to Insight Edition, © 2009-2012.

Uso: Se puede copiar, reproducir en otro formato, imprimir, publicar y distribuir esta traducción al español a través de cualquier medio siempre que: (1) se ofrezca lo descrito *gratis* solamente; (2) se indique claramente que todo trabajo derivado de éste, incluyendo traducciones, proviene de esta fuente y (3) se incluya el texto completo de esta autorización en cualquiera de los productos derivados de esta traducción. En todo lo demás los derechos sobre la traducción en español están reservados.