
Zen y no-violencia

By Guy Raynaud

La Violencia

¿Qué es la violencia?

Etimológicamente, la palabra violencia significa «transgredir los límites». Viene del latín «vis». La palabra «violación» tiene la misma etimología. Las palabras «violación» y «violencia» designan finalmente lo mismo, aunque en la lengua corriente «violación» designa más bien la violencia sexual.

La violencia consiste en actuar sobre alguien para constreñirle, para conseguir algo de él o imponerle algo en contra de su voluntad. Es también atentar contra su integridad física y psicológica. La violencia es, por ende, una acción coercitiva que puede ser destructiva. La violencia implica una intención de perjuicio premeditado o no premeditado

La violencia es multiforme. ¿Cuáles son estas diferentes formas de violencia? Pueden distinguirse cuatro formas de violencia:

1. La **violencia física**. Es emplear la fuerza bruta para constreñir a alguien o perjudicarlo. Esta forma de violencia puede ir desde el simple empujón hasta la muerte.
2. La **violencia verbal**. Se puede constreñir o perjudicar mediante la palabra. Hay palabras hirientes, insultos, denigración, ridiculización, calumnias...
3. La **violencia moral o psicológica**. Se puede constreñir o perjudicar mediante la manipulación, empleando la mentira, el chantaje, el engaño, el embaucamiento, la intimidación; lo que a menudo hacen la publicidad, los medios de comunicación, el discurso político y, lamentablemente, a veces también las ideologías filosóficas o religiosas y demás doctrinas.
4. La **violencia de exclusión**: Es rechazar, excluir al otro, ignorarlo porque se le tiene miedo, porque es diferente... Es la xenofobia, el racismo, la exclusión social y muchas otras formas de exclusión.

¿En qué ámbitos se ejerce la violencia?

a. **La violencia en el seno de la especie humana**

1. Primeramente, hay violencia entre individuos: los diversos delitos, la injusticia, la violencia en la familia (ruptura, divorcio, mujeres golpeadas, maltrato infantil), la falta de civismo, la intolerancia (pensar que tenemos razón, que poseemos la verdad, nos vuelve intolerantes), las discriminaciones, y ciertas violencias más o menos fuertes ligadas al mundo moderno: el estrés debido a la vida urbana, la violencia vial, las molestias sonoras.

-
2. Luego, la violencia institucional: ligada al ejercicio del poder, a la organización de la sociedad. Las relaciones sociales evolucionan en el marco de relaciones de fuerza frecuentemente no igualitarias en que una persona o una categoría social está en situación de dominación sobre otras. Lo que engendra abuso de poder, injusticias, prácticas totalitarias, dictaduras, que a menudo desembocan en la violencia. La organización social, económica y política del mundo actual, fundada en la incesante búsqueda de provecho (**totalmente contraria al estado de espíritu «mushotoku» que nos enseña el zen**) favorece la violencia: por la competencia, la competición, el culto al desempeño y al resultado, el deseo de ascenso social, la jerarquización, la carrera por el «tener» por el «siempre más»...
 3. Está la violencia entre pueblos. Son las guerras, la opresión y la explotación de un pueblo por otro, con todas las desgracias, las injusticias, los dramas, las tragedias y odios que engendra. Lo cual provoca, en respuesta, revueltas a menudo violentas, y lleva a una represión violenta que no hace más que incrementar la violencia e intensificar las desgracias, las tragedias y dramas.

b. La violencia del hombre hacia los animales

El animal es, como el hombre, un ser vivo dotado de sensibilidad y, al igual que el hombre, está inserto en el flujo de la vida. Tratamos al animal como un simple objeto de mercado a nuestra entera disposición, y no como un ser vivo. La cría industrial confina a los animales a condiciones indignas en donde padecen grandes sufrimientos. Está la ceba de patos y ocas, que es una verdadera tortura, cuyo fin es enfermarlos para nuestro placer gastronómico. Están también las corridas en que se tortura a un toro por el simple placer del espectáculo, al igual que la lucha de gallos. Existe asimismo la experimentación animal. Este comportamiento está en contradicción con la enseñanza de Buda, que aconseja la benevolencia, la compasión y la ecuanimidad hacia todos los seres animados, así como el Óctuple Sendero (comprensión justa, pensamiento justo, acción justa, etc.).

c. La violencia hacia la naturaleza

Violencia hacia nuestro medioambiente, hacia nuestro planeta. Diversas poluciones, desaparición de bosques, destrucción de la flora y de la fauna, agotamiento de los recursos, de los suelos, manipulación del ser vivo (OGM, clonación, manipulaciones genéticas y tecnológicas).

El hombre moderno considera la naturaleza, el medioambiente, el planeta entero como un bien propio que está a su exclusiva disposición, que por ende puede explotar como le venga en gana y sin discernimiento. Hay una visión muy dualista de su relación con la «Naturaleza»: está la «naturaleza» por un lado, y él hombre por el otro y por encima. El hombre occidental se considera como el amo de la naturaleza, a la que debe dominar y controlar; pero en realidad el hombre es un elemento de ella, ¡no está «por fuera» sino «dentro», no «por encima» sino al mismo nivel! Con semejante mentalidad, no puede hablarse de unidad con la naturaleza, con el cosmos, unidad que es consecuencia de nuestra práctica.

Para completar este tema de la violencia con la naturaleza, he aquí un extracto de una reciente conferencia del maestro Roland Yuno Rech:

Nuestra civilización occidental, cuyo modo de pensar se extiende al mundo entero, es una civilización técnica, orientada hacia el dominio y la explotación de la naturaleza. La crisis actual en la relación del hombre con su medioambiente no es un mero accidente de trayecto dentro de un proceso de progreso infinito. Es la manifestación de una actitud desequilibrada del hombre con respecto a la naturaleza, cuyo origen se remonta a las fuentes de nuestra cultura [...] el hombre occidental se apega al desarrollo de la mente intelectual como medio de satisfacer sus deseos materiales. Ahora bien, ningún objeto puede satisfacer totalmente el deseo fundamental del hombre, que es una búsqueda de unidad con la naturaleza. Cuanto más se descuida esta aspiración espiritual, más se asiste a la incesante multiplicación de deseos. Ello se ha vuelto el principal motor de la economía de los países occidentales, y se ha traducido en una degradación constante del medioambiente natural y en un derroche de recursos no renovables del planeta, sin considerar las múltiples contaminaciones. El desarrollo de deseos artificiales no es sino un encadenamiento al ego limitado que no hace más que engendrar insatisfacción, miedo y agresividad. El competir de forma individual se traduce, en el plano internacional, en el competir entre naciones, tanto en el plano económico como militar. De esta competición resulta un empobrecimiento de los más pobres, tanto en los denominados países desarrollados como en los del tercer mundo.

Finalmente, es violencia todo lo que fuerce, manipule, engañe, imponga, destruya, cualesquiera que sean los métodos empleados para ello.

La violencia se nos presenta como una reacción natural para resolver un conflicto: recibo un golpe, devuelvo un golpe. Es la famosa recomendación divina: «Ojo por ojo, diente por diente». Pero la violencia no hace más que agravar el conflicto, porque la violencia llama a la violencia. Se cree destruir el «mal» mediante la violencia, pero no se hace más que mantenerlo, ya que la violencia es en sí misma el «mal». «La violencia es un encadenamiento. Quien crea liberarse mediante ella, forja sus propias cadenas» (Lanza del Vasto).

La violencia es negación del otro, viola la humanidad de quien la padece, pero también de quien la ejerce. Deshumaniza a la persona violenta. Violentar al otro es también violentarse a sí mismo. La violencia es negación de la humanidad del hombre.

La cuestión de la violencia es esencial ya que alcanza el sentido mismo de nuestra existencia. Todos tenemos en nosotros mismos esa propensión a la violencia: la violencia no está solo en «el otro», tendemos demasiado a menudo a ver las faltas de los demás antes que las nuestras propias. Pero la violencia está también en cada uno de nosotros. Si nos observamos honestamente y sin condescendencia, podemos observar las tentaciones de la violencia y, a veces, la violencia misma, en nuestros comportamientos que siguen a las situaciones que vivimos. No están los «buenos» de un lado y los «malos» del otro, no hay «eje del mal» contra «eje del bien». La frontera entre el «bien» y el «mal», lo bueno y lo malo, la violencia y la no violencia, pasa a través de mí. ¿Por qué es así? ¡Sencillamente porque todos cultivamos, en nosotros mismos, la ilusión de un ego permanente, separado y único!

Llegamos pues a las causas de la violencia.

¿Cuáles son las causas de la violencia?

Buda nos lo enseña en su primer sermón conocido como el de las «Cuatro Nobles Verdades» y más particularmente en la «Segunda Noble Verdad». Esta nos dice que el malestar, la

insatisfacción existencial (*dukkha*), en el hombre encuentran sus orígenes en lo que él denomina «sed», es decir, esa insaciable avidez que todos tenemos en nosotros mismos, que es el motor de la vida humana (es un aspecto del «*samsara*»). Avidez que proviene de nuestra ignorancia de lo que realmente somos. Nos creemos un ego estable, permanente, autónomo, separado y único; cada uno de nosotros se experimenta a sí mismo como algo absoluto. Para mantener esta ilusión, el ego necesita afirmarse, imponerse, ser reconocido, protegerse, dominar, apropiarse, a fin de sentir que existe; y ello puede justificar por completo el modo en que nos comportamos, y explica en particular la existencia de la violencia ya que es mediante el enfrentamiento como el «yo» se delimita, se impone: lleva consigo la necesidad de conflicto.

La carrera por el «tener», por el «siempre más», es la manera más natural del ego de afirmarse, imponerse, dominar. «Tener», apoderarse, dominar, nos da seguridad y nos reafirma, pero al mismo tiempo mantiene la insatisfacción que realimenta el ciclo. *«Estamos todos involucrados en la persecución del placer, bajo una u otra forma —decía un célebre maestro del siglo XX—; y, ¿por qué no debería la vida dejarse guiar por el placer? Por la sencilla razón de que el placer necesariamente genera frustraciones, dolor, miedo, y estos la violencia»*. En sus palabras, por «placer» hay que entender la avidez en el sentido budista.

Toda la enseñanza de Buda nos muestra que el ego alimenta en nosotros los tres venenos: la avidez (la «sed»), el odio (o la ira), la ignorancia.

Por lo tanto, esquematizándolo un poco, tenemos en nuestra existencia el siguiente encadenamiento, a menudo ineluctable: ego → afirmación de sí → rivalidad y frustración → tensión → agresividad → conflicto → ira (u odio) → violencia.

De esta causa fundamental, que nos muestra la «2^{da} Noble Verdad», derivan las causas segundas. Hay miedo (miedo al otro, a lo desconocido, a lo diferente, miedo que se arraiga en la angustia ante la muerte), frustración, celos, impaciencia, orgullo, arrogancia (búsqueda del poder sobre el prójimo y abuso de ese poder), odio. La certeza de tener razón, de poseer la verdad, son fuentes de violencia, ya que generan tensión, agresividad y conflicto; es la intolerancia. Está también el «deseo mimético»: se desea un objeto únicamente porque otro lo posee o lo codicia. Así, ese objeto adquiere valor, se torna una necesidad y una causa de conflicto.

También es mediante esta tendencia a querer afirmarse ante los demás como el ego busca poder sobre el prójimo. Así, aquellos que tienen poder, tienden siempre a defenderlo, a afirmarlo, a consolidarlo, a amplificarlo y, finalmente, a abusar de él. **Es una consecuencia de la «Sed» (la avidez), lo cual nos lo muestra la Segunda Noble Verdad (ver más arriba).**

Esta relación de dominio está presente en cada uno de nosotros, pero también en las relaciones políticas y sociales. Es la violencia fundamental en el seno de la sociedad. Tal y como lo hemos visto más arriba, las relaciones sociales evolucionan en el marco de relaciones de fuerza, la mayor parte de las veces no igualitarias, en una persona o una categoría social están en situación de dominio sobre otras. Lo cual engendra las injusticias, los abusos de poder que desembocan a menudo en violencias: protestas, manifestaciones, revueltas, represión a menudo brutal... La sociedad moderna funciona sobre el competir, la competencia entre sus miembros en una organización muy jerarquizada, lo cual sofoca cualquier espíritu de solidaridad y de fraternidad, y favorece la violencia. En este contexto, es difícil aplicar las «**Cuatro Nobles Conductas**»: la **benevolencia**, la **compasión**, la **alegría**, la **ecuanimidad**; es

asimismo muy difícil aplicar **los Preceptos** o desarrollar el espíritu «*Mushotoku*» y, de manera general, toda la enseñanza de Buda.

Ante este problema de la violencia, quizá es bueno evocar la noción de «karma». Nuestros actos, cuando son intencionados, (pensamientos, palabras, acciones), influyen sobre nuestra personalidad; dejan en nosotros marcas, huellas, crean hábitos, tendencias (fruto del karma) que van a determinar nuestra manera de actuar en respuesta a las situaciones que se nos presentan. «*Somos amos de nuestros propios actos. Somos los herederos de nuestros propios actos. Nuestros actos son la matriz de la que provenimos*», decía Buda. También decía: «Si quieres comprender tu situación presente, observa tus acciones pasadas. Si quieres conocer tu futura situación, observa tus acciones presentes». Es decir que respondemos al evento, a la situación, según nuestro condicionamiento. **Nuestros actos pasados nos condicionan y determinan. Pero es un determinismo que no nos es impuesto desde fuera: somos nosotros mismos quienes lo construimos.**

Podemos liberarnos de este determinismo kármico si conocemos las causas que nos hacen actuar. Buda nos ha explicado las causas del «sufrimiento» de un modo más detallado que en la Segunda Noble Verdad, a través de la «Coproducción Condicionada» también denominada «Las doce causas de la interdependencia» o «Los doce factores de la existencia» (Los doce «*innen*» en japonés), y que explica el funcionamiento y la evolución de los seres en la existencia (el *Samsara*). Existimos por causas y condiciones, y el encadenamiento de estas tiene como resultado el «sufrimiento».

«Si entiendo por qué me pongo iracundo, puedo evitar con mayor facilidad ponerme colérico». Se trata de comprender cómo funciona nuestra mente. Ello nos hará conocer las causas que nos hacen actuar y, así, darnos la posibilidad de liberarnos del influjo del karma (o al menos atenuarlo), es decir, liberarnos del sufrimiento, por ende de la violencia que hay en nosotros. Es la práctica de zazen, unida al estudio de la enseñanza de Buda, lo que nos permite comprender el funcionamiento de nuestro espíritu, y lo que nos aporta esa liberación. «No enseñé más que una cosa —decía Buda—: el sufrimiento y la liberación del sufrimiento». Y la violencia es uno de los aspectos del sufrimiento.

Buda nos enseña que podemos liberarnos del sufrimiento, por tanto de la violencia que hay en nosotros, «esta violencia que reconozco en mi ira, en mis exigencias, en mis celos, en mis odios, en las enemistades que he suscitado, en mis disputas, en las exclusiones y rechazos que he provocado...», decía un filósofo.

Lo cual nos lleva a abordar el tema de la no violencia.

¿Qué es la no-violencia?

Primeramente, con respecto al término mismo, fue Gandhi quien introdujo este término, al traducir la palabra sánscrita «*ahimsa*» como «no-violencia». «*Ahimsa*» es un término corrientemente empleado en los textos hinduistas, jainas y budistas, que significa «no perjuicio», no perjudicar. Pero la traducción como «no violencia» no es del todo adecuada.

«*Ahimsa*» está formado por el prefijo negativo «*a*» y la raíz «*himsa*», que significa «perjuicio», «deseo de perjudicar». La palabra castellana que más se acercaría etimológicamente a «*ahimsa*» sería «inocencia», si su sentido no hubiese cambiado. «Inocencia» viene del latín «in-

nocens», y «nocens» viene del verbo «nocere», que significa perjudicar, dañar (y que ha dado «nocivo»). En el origen, por lo tanto, «inocencia» significaba no perjudicar, no hacerle mal a alguien, como el término «*ahimsa*».

«Ahimsa» tiene, pues, un sentido más amplio que «no-violencia» ya que se puede perjudicar a alguien sin emplear la fuerza bruta (ya lo hemos visto más arriba, al examinar las causas de la violencia). Pero vamos a considerar que «no-violencia» es sinónimo de «*ahimsa*».

Por lo tanto, «no violencia» («ahimsa») significa abstenerse de perjudicar al prójimo, y de ejercer violencia sobre un ser vivo.

La **no-violencia** se enraiza en las más antiguas tradiciones espirituales de la humanidad: hinduismo, budismo, cristianismo, taoísmo, y muchas otras tradiciones espirituales o religiosas. Pero sobre todo ha sido la acción de Gandhi la que hizo conocer y popularizar este principio de vida y de acción que es la no-violencia. Su enseñanza y su vida son esenciales para comprender lo que realmente es la no-violencia en su principio y en su práctica. Pero Gandhi no se quedó simplemente en el plano de la moral individual. Para él, la no-violencia es una manera global de vivir, no solamente en el plano de las relaciones entre personas, sino también a nivel de las relaciones sociales, de la organización social, política y económica de la sociedad. Él pensaba en una organización social basada en los principios de la no-violencia, que pudiera permitir una vida solidaria, fraternal y armoniosa entre sus miembros y con el medioambiente, cuyo fundamento fuera la cooperación y no la competición.

El término «no-violencia» designa primero un principio filosófico, ético, espiritual, una búsqueda de sentido a nivel personal, una filosofía de vida, un arte de vivir. Es, por lo tanto, una actitud, un comportamiento, una manera de ser.

Es tener una mirada de benevolencia hacia los demás, quienesquiera que sean: el desconocido, el extranjero, el intruso, el enemigo, el animal, todo cuanto esté vivo. «*La no-violencia se expresa mediante la benevolencia hacia todo lo vivo*», decía Gandhi. También decía, simétricamente: «la no-violencia es la ausencia total de hostilidad con respecto a todo lo vivo». **Volvemos a encontrar aquí los fundamentos de la enseñanza de Buda cuando nos invita a seguir las «*Cuatro Nobles Conductas*», que son: la **benevolencia** (o amor universal) hacia todo lo vivo, la **compasión** (ser empático con quienes sufren), el **gozo ilimitado** (ser empático con el gozo ajeno), la **ecuanimidad** (igualdad de espíritu, serenidad, no tener preferencias, mirar a los demás, sean quienes fueren, con un ojo igualitario).**

La no violencia es decir **no** a la violencia. «*La violencia es la ley de las fieras; la no violencia, la ley del hombre*», decía Gandhi. No puede expresarse más que cuando hay conflicto. Si estamos en una situación sin conflicto, en que todo está bien, no podemos saber si somos no violentos; lo sabremos cuando nos encontremos frente a un conflicto y reaccionemos a él.

La existencia está constituida por relaciones (**es lo que llamamos «interdependencia»**). Junto con la impermanencia, la existencia no está hecha más que de relaciones. La «relación» es el fundamento mismo de la existencia, no existimos sino por ella: relación con el mundo, con el medioambiente, con los demás. Ahora bien, las relaciones humanas a menudo son relaciones de conflicto, (**es una de las características del «Samsara», tal y como nos lo enseñan las «Cuatro Nobles Verdades»**), conflictos más o menos graves, más o menos importantes.

Entonces, ¿qué hacer en una situación de conflicto? ¿Cuáles son las actitudes que podemos tener en un conflicto? Hay cinco posibles:

1. No queremos ver el conflicto, hacemos de cuenta que no lo hay, dejamos que las cosas empeoren y, finalmente, que se agraven en la lengua...
2. Intentar resolverlo empleando la violencia, cualquiera sea la forma utilizada.
3. Darse a la fuga, empujado por el miedo y la cobardía.
4. Someterse, rendirse, lo cual también está regido por el miedo y la cobardía. (Finalmente, todas estas actitudes son sumamente corrientes).
5. La 5^{ta} actitud es la no-violencia, es decir que no se elude el conflicto, pero no se emplea la violencia, no se huye, no se somete. Se intenta resolverlo de manera tal de no perjudicar a nadie.

Hay que comprender bien que el objetivo de la no-violencia no es vencer, sino resolver el conflicto mediante la reconciliación. En un conflicto resuelto mediante la no-violencia no hay vencedores ni vencidos. La no-violencia quiere simplemente romper el encadenamiento al que nos empuja la violencia. Es lo que Buda quiere decir en el *Dhammapada*: **«La victoria [sobre los demás, mediante la violencia] engendra odio; el derrotado vive en el sufrimiento. El apacible [el no violento] vive feliz, al abandonar victoria y derrota»** (*Dhammapada*, 201).

No hay método preestablecido que seguir para resolver un conflicto, siendo siempre las situaciones conflictivas tan diferentes unas de otras. Pero, como decía Lanza del Vasto, discípulo cristiano de Gandhi, *«la no-violencia es una manera de hacer y de actuar que deriva de una manera de ser»*. Lo que significa que nuestra actitud frente a un conflicto va a depender de lo que somos interiormente, de nuestra forma de «ser».

La no-violencia es totalmente ajena a los hábitos comunes, que son los de responder mediante la violencia cuando se es agredido. Por lo tanto, hay que dar la espalda a esos hábitos comunes. **Es lo que nos enseña el maestro Dogen en el *Fukanzazengi*: «Debéis aprender a dar la media vuelta que dirige vuestra luz hacia lo interno, para así iluminar vuestra verdadera naturaleza. El cuerpo y la mente se desvanecerán por sí mismos y aparecerá vuestra verdadera naturaleza».**

Lo cual nos vuelve a traer a la enseñanza de Buda, fundamentalmente no violenta, que nos invita a esta media vuelta de que nos habla el maestro Dogen. Lo hemos estudiado a grandes rasgos a lo largo de los diversos talleres en que varias veces nos hemos encontrado.

La actitud no violenta es, por lo tanto, el producto del trabajo sobre uno mismo. Para nosotros, se trata de la práctica de zazen, junto con el conocimiento de los principios fundamentales del Dharma. No nacemos no violentos, sino que nos volvemos no violentos liberándonos del peso de los tres venenos (*avidez, odio, ignorancia*). En cada situación en que nos encontramos, a menudo conflictiva, hay que encontrar la palabra justa, el gesto justo, la acción justa que, adaptada a la situación, neutralizará el conflicto. «Justo» significa que la intención que está en la base del comportamiento está motivada por la benevolencia, la compasión y la sabiduría, por las *Cuatro Nobles Conductas*, más arriba aludidas.

A continuación, algunas enseñanzas de Buda que pueden aclararnos con respecto a la actitud no violenta:

1. «El Óctuple Sendero», que Buda nos propone para realizar la Vía (que es «no violencia») es: *«comprensión justa, pensamiento justo, palabra justa, acción justa, medios de subsistencia justos, esfuerzo justo, atención justa, concentración justa»*. Ya hemos visto el significado de la palabra «justo». Acostumbramos reunir estas ocho vías en tres grupos: la comprensión justa y el pensamiento justo representan la «sabiduría»; la palabra justa, la acción justa y los medios de subsistencia justos refieren a la «ética», que está detallada en la lista de los diez Preceptos a los que aludiremos enseguida; el esfuerzo justo, la atención justa la concentración justa atañen a la «disciplina mental», es decir, no sólo a la práctica de zazen en el dojo, sino también a la integración de estas tres vías en todos los actos de nuestra vida diaria.

2. Los Preceptos.

- El primer precepto, «*Pranatipata*» en sánscrito, que ha sido traducido como «no matar», de hecho significa: *«abstenerse de actuar con violencia contra el principio vital de un ser vivo»* (*Prana* = aliento vital). Está totalmente en relación con el sentido de «ahimsa», este absoluto respeto hacia toda vida que está en el corazón mismo del mensaje de Buda.
- El segundo precepto, «*no coger aquello que no ha sido dado*».
- El tercer precepto, «*no codiciar*», también se refiere a las relaciones sexuales: no considerar a la pareja como un simple objeto, sino con respeto.
- El cuarto precepto, «*no mentir*».
- El quinto precepto, «*no intoxicarse*», es decir, no consumir drogas o alcohol, que alteran y oscurecen la mente.
- El sexto precepto, «*no criticar*».
- El séptimo precepto, «*no admirarse a sí mismo*», atañe a la arrogancia, al orgullo, a la vanidad.
- El octavo precepto, «*no ser avaro*», significa ser generoso.
- El noveno precepto, «*no ponerse iracundo*», siendo la ira una forma de violencia.

Todos estos comportamientos caracterizan una actitud no violenta.

3. Las «Paramita».

- La primera, la «*generosidad*» (el don).
- La segunda son los preceptos que acabamos de ver.

-
- La tercera, la «*paciencia*» (ya hemos visto que la impaciencia es una causa de violencia).
 - La cuarta, el «*esfuerzo*», o la fuerza, para no dejarse llevar por la tentación de la violencia; la fuerza es el valor y la determinación que son necesarios en un comportamiento no violento. La fuerza no está necesariamente ligada a la brutalidad. Se habla de “fuerza de espíritu”, de “fuerza del amor”, de “fuerza interior”, de “fuerza moral”, de “una mente fuerte”; en ese sentido, la fuerza es una virtud análoga a la valentía, a la determinación.
 - La quinta, la «*meditación*» (zazen).
 - La sexta, la «*sabiduría*» (*Prajña* o *Hannya*), que es el «conocimiento trascendente» que uno adquiere cuando se corre el velo de la ignorancia, lo cual nos da una clara visión de las cosas y de la existencia.
4. Están también los «Votos del Bodhisattva», que cantamos de noche, al final del zazen, en particular el primero: «*ayudar a los seres a liberarse del sufrimiento*», por ende, de la violencia, que —ya sea que se la ejerza o que se la padezca— es uno de los mayores sufrimientos. Hay que insistir aquí sobre la noción de «*bodhisattva*», ese personaje que simboliza el par compasión/sabiduría, que el maestro Deshimaru comparaba a las dos alas de un pájaro, ya que no pueden separarse. El bodhisattva es ese ser despierto que permanece en el «*Samsara*» para ayudar a todos los seres a liberarse del sufrimiento. Esta figura del bodhisattva nos muestra la importancia que la benevolencia, la compasión, la sabiduría y la no violencia tienen en la enseñanza de Buda. Durante cuarenta y cinco años, Buda siempre insistió enfáticamente sobre el absoluto respeto a todo ser vivo, lo que implica no solamente el rechazo de matar a cualquier ser sensible, sino también el no dañarlo. Este respeto hacia todo lo que vive, que se manifiesta mediante una radical no violencia, está en el corazón del mensaje de Buda, que nos muestra que la violencia tiene su origen en la avidez y el apego egótico.
5. El rechazo de la «ley del talión». En un sutra del «*Majjhima Nikaya*», Buda enseña: «*Aunque te golpeen con la mano, con un bastón, o te hieran con un cuchillo, tu estado de espíritu no debe cambiar, no tendrás malos pensamientos, responderás con compasión y amor sin ira alguna*», lo cual se corresponde con la palabra de Jesús en el «Sermón de la montaña» («Si te golpean una mejilla, ofrece incluso la otra») y con su invitación a amar a los enemigos.
6. La realidad de la interdependencia. Comprender que todo son interrelaciones nos da el sentido de nuestras responsabilidades en nuestras relaciones con los demás y con aquello que nos rodea, puesto que todo lo que hacemos, decimos y pensamos determina nuestra manera de actuar y de comportarnos (es el karma), y tiene consecuencias sobre el prójimo.
7. La tolerancia y la apertura mental: En un sutra, Buda habla de la actitud que tener hacia las personas que tienen una orientación espiritual diferente. Aconseja: «Podéis decir “mi fe es la verdad”, pero no podéis decir en absoluto “mi fe es la única verdad”».

-
8. Podemos recordar también otras palabras de Buda:
- «Las condiciones están modeladas por lo mental. Si alguien habla o actúa con una mente impura, entonces el sufrimiento le seguirá seguramente, como la rueda de un carro sigue el paso del buey. Si alguien habla o actúa con una mente pura, entonces la felicidad le seguirá como su propia sombra, y que nunca le abandonará» (Dhammapada, 1, 2).*
- «En este mundo, el odio nunca extingue el odio. Sólo mediante el amor, se extingue el odio» (Dhammapada, 5).*
- «La victoria [sobre los demás, mediante la violencia] engendra odio; el derrotado vive en el sufrimiento. El apacible [el no violento] vive feliz, al abandonar victoria y derrota» (Dhammapada, 201), anteriormente citado.*

Vemos, pues, que toda la enseñanza de Buda coincide con la descripción de lo que es la no-violencia.

En la enseñanza de Buda, se habla de la «naturaleza de Buda» que está en cada uno de nosotros, amigos o enemigos, en el bandido como asimismo en el «hombre honesto», en el sabio como en el insensato, en el tirano como en el hombre pacífico; «naturaleza de buda» que designa, en primer lugar, esta propensión al despertar que habita en cada ser humano y, por ende, también la aspiración a la benevolencia, a la compasión, y así de este modo a la no violencia. Pero está también en cada uno de nosotros, tal y como enseña la «Segunda noble verdad», la propensión a la violencia (ya lo hemos visto más arriba).

Y, desgraciadamente, a menudo no queremos ver nuestras propias complicidades con la violencia.

Es por eso por lo que, en una situación conflictiva, es bueno preguntarnos cuál es nuestra parte de responsabilidad, con humildad y sinceridad. Todo el mundo puede equivocarse, nadie posee la verdad. El mal y el error, así como el espíritu de justicia y de benevolencia, están en mí como en mi adversario. Reconocer nuestra propia responsabilidad en un conflicto es condición previa a todo intento de resolución del conflicto, es facilitar esa resolución, saber escuchar al otro, no juzgar. **Como nos lo enseña la enseñanza de Buda, la «sed» que está en el origen de la violencia está en cada uno de nosotros.** No están, de un lado, los «buenos», los «justos», y del otro, los «malos»; no hay «eje del mal» y «eje del bien» como dijo un político muy conocido; no hay «raza de amos» o «pueblo elegido», o pueblo superior. La frontera ente el «bien» y el «mal», entre lo «bueno» y lo «malo», entre «ilusión» y «despertar», pasa a través de nosotros.

Pero la no-violencia no es solamente una moral, una ética, que nos guía en nuestras relaciones personales en el plano familiar, profesional y en la vida diaria; es también un método de acción, una estrategia a nivel social y colectivo. Por lo demás, es en este ámbito de acción pública en que la no violencia ha sido popularizada gracias a los actos de Gandhi, de Martin Luther King y muchos otros.

«La no-violencia no es una táctica, ni una técnica; es una manera de actuar que deriva de una manera de ser» decía Lanza del Vasto, discípulo de Gandhi. Para él, como para Gandhi, la enseñanza espiritual no atañe sólo a la salvación personal, sino también a las cuestiones sociales y políticas: «Hay un estrecho lazo —decía— entre la vida espiritual, el comportamiento ético y la acción en el mundo».

La no-violencia (por lo tanto, la vía del zen) es la puerta que se abre al camino del respeto, de la benevolencia, del amor, de la compasión, lo que determina el comportamiento del hombre en sus actos, en medio del mundo en que vive.

No podemos, pues, ser indiferentes a la suerte de los demás, de todo aquello que vive y que nos rodea. Toda práctica espiritual (como el zen, por ejemplo) nos abre a la vida colectiva. Los cuatro votos del bodhisattva («ayudar a todos los seres»...) nos invitan a ello. No podemos permanecer indiferentes ante las injusticias, las opresiones, la exclusión, la miseria, las guerras y, por consiguiente, ante las causas, las leyes, las artimañas que generan todos estos eventos dramáticos y violentos.

Hemos visto que las relaciones sociales evolucionan en el marco de relaciones de fuerza muy a menudo no igualitarias en que una persona o una categoría social están en situación de dominio sobre otras, lo cual engendra leyes injustas, abusos de poder, opresiones, exclusiones, fuentes de violencia y de guerra.

Desde un punto de vista ético, la no violencia nos exige no colaborar con aquello que engendre violencia. *«En cuanto alguien comprende que es contrario a su dignidad humana obedecer leyes injustas, no hay tiranía que pueda sojuzgarle»,* decía Gandhi, y añadía: *«Sed vosotros el cambio que queréis ver en el mundo».* Martin Luther King reconocía la dificultad de cada cual de comprometerse con la lucha contra la injusticia, lo que le llevó a decir: *«Mucha gente no tiene miedo más terrible que el de adoptar una posición que se aparte netamente de la opinión corriente, y es muy difícil decir que no cuando el grupo dice que sí».* Y el filósofo del Périgord, Étienne de La Boétie, discípulo de ese otro perigordino que fue Michel Montaigne, escribió en su célebre *Discurso sobre la servidumbre voluntaria*: *«Lo que da la fuerza de la injusticia no es la ley injusta, sino la obediencia a la ley injusta».*

Un sutra relata cómo se opuso Buda a una guerra que se disponían a hacer dos reyes (*Sangama-sutra*); otros textos relatan otras circunstancias en que Buda intervino personalmente para evitar conflictos sangrientos. En el *«Attadanta-sutra»*, insiste en la necesidad del dominio de sí para alcanzar la no-violencia. Buda, que era muy sensible al sufrimiento humano, era contrario a la violencia, a los asesinatos, a la tortura de todo tipo. En varios sutras, ensalza sin cesar la no-violencia, la compasión y la amistad entre los pueblos y los individuos. Para él, no hay guerras justas. Todas las guerras son condenables, no sólo en el plano ético, sino también porque se apoyan en el odio y mantienen el odio, porque están en el origen de los trastornos, de la intolerancia, y provocan miseria, dramas y opresión; y luego porque los hombres finalmente se pelean por cosas imaginarias que descansan sobre la ilusión y la ignorancia y que, además, son impermanentes, efímeras e ilusorias.

En lo que refiere a la no-violencia en el plano social y político, podemos recordar la acción de Gandhi por la independencia de la India, contra el sistema de castas, y una organización social más solidaria. Podemos recordar la de Martin Luther King contra la segregación racial en los Estados Unidos. Era pastor de la Iglesia protestante, *«La iglesia nos daba la motivación, Gandhi nos aportaba el método»*, decía. Están también los escritos de León Tolstoi, que tuvieron profunda influencia sobre Gandhi. Se conocen menos ciertas luchas no violentas, como por ejemplo en Noruega durante la Segunda Guerra: cuando los nazis quisieron imponer el uso de la insignia amarilla a todos los judíos del país, todos los noruegos empezaron a colocarse la estrella amarilla. Así, ningún judío de Noruega fue enviado a campos de concentración. Puede citarse también la acción no violenta de los objetores de conciencia para que no se participara

en la guerra en Argelia, o la lucha de los campesinos de Larzac contra la expansión del terreno militar que les habría expulsado de sus tierras. También está el obispo Dom Hélder Câmara, que en los años 80 obró contra la injusticia y la miseria en Brasil. Decía: «*Cuando acudo en auxilio de los pobres, dicen que soy un santo; pero cuando pregunto por qué los pobres son pobres, ¡me tratan de comunista!*». Podemos citar también a Nelson Mandela contra el apartheid en Sudáfrica. En nuestros días, están el Dalai Lama y la disidente birmana Aung San Suu Kyi, opositora de la dictadura militar en Birmania, que está en su vigésimo año de prisión o arresto domiciliario.

Cada día, en el mundo, hay gente que actúa de manera no violenta, a menudo arriesgando su vida, contra la injusticia, la miseria, la exclusión, la discriminación, la devastación medioambiental, la opresión, la guerra...

La no-violencia se arraiga en las grandes tradiciones espirituales y religiosas de la humanidad — he aludido a ello más arriba—, lo que significa que todas esas tradiciones llevan consigo un mensaje de no violencia (budismo y religiones monoteístas). Pero podemos reparar —no es un juicio sino una simple constatación— en que las religiones monoteístas tienen una visión muy antropocéntrica del mundo: el hombre está colocado en el centro de todo, y el resto del mundo vivo y la naturaleza, que es lugar de vida, son prácticamente ignorados. No es así en las tradiciones lejano-orientales, particularmente el budismo, que ven en el hombre un elemento del universo y no el centro.

Pero también puede afirmarse que la no-violencia es un valor universal que se sitúa más allá de todas las tradiciones, de todas las ideologías, que atañe a todos los seres humanos de todo sitio y de toda época. La no violencia se dirige a cada uno de nosotros, como individuos y como ciudadanos; «ciudadanos» en su sentido etimológico: miembro de la «ciudad», es decir, de la sociedad en que vivimos, asumiendo plenamente su responsabilidad de miembro. Pero va más allá del hecho de ser miembro de la sociedad de los seres humanos, ya que la realidad de la interdependencia nos muestra que tenemos una estrecha relación con todo nuestro entorno, con la naturaleza que nos rodea, aunque no lo sintamos. El universo, todos los seres vivos, el cosmos, las plantas, el agua, el aire, los animales, están íntimamente ligados y forman un todo indisoluble. Cada ser vivo sólo existe a través del sostén de esa relación.

Ser no violento es vivir plenamente esta relación de interdependencia.