Día 9 – Lectura



La compasión

La compasión no es un asunto religioso, es un asunto humano, no es un lujo, es algo esencial para nuestra propia paz y estabilidad mental, es esencial para la supervivencia humana.
XIV Dalai Lama

Seguro conoces la frase “la Caridad bien entendida empieza por uno mismo”. O lo que dice la perspectiva religiosa: “amar al prójimo como a uno mismo” (Marcos, 12: 28-31).

De una u otra manera, la compasión es tan antigua como la necesidad de su existencia, aunque su fuerza, significado y resultados han cambiado en los últimos años.

Históricamente podemos asociar la compasión a la práctica religiosa –es una cualidad virtuosa que forma parte de todas las religiones; aunque en la actualidad forma parte de iniciativas seculares alrededor del mundo que se asientan sobre **la certeza científica** de que ser compasivo **es una habilidad** y, por tanto, se puede entrenar.
Geshe Thupten Jinpa, principal traductor al inglés del Dalai Lama y,designado por él para dirigir el Centro para la Investigación y la Educación en la Compasión y el Altruismo, de la Universidad de Stanford comenta:
“La gente tiende a pensar que la compasión forma parte de la religión o bien que significa ser amable. Pero en realidad, se trata de una cualidad fundamental del

ser humano, una habilidad innata: ***la capacidad para conectar con alguien, identificarse con esa persona, sentir su necesidad y también la necesidad de aliviar su sufrimiento****"*

La mirada mindfulness

El entrenamiento mindfulness nos ayuda a relacionarnos con nosotros mismos de una manera amable, incluso en los casos de fracaso o frente a emociones negativas como la culpa, la vergüenza y la autocrítica, ayudando a mejorar nuestro bienestar físico y mental y las relaciones interpersonales del día a día.

Como señalan Germer y Siegel, la vivencia mindfulness lleva implícita un sentimiento de bondad, cuidado y comprensión por las personas que sienten dolor, junto con el deseo emergente de aminorar su sufrimiento, implicando un reconocimiento de compartir la condición humana, frágil e imperfecta.

En este sentido, la **compasión es realmente una motivación**–no una emoción– que orienta la conducta humana; definición muy similar al concepto budista de la compasión (bodhichita) (Paul Gilbert)

La compasión está enraizada en la capacidad biológica del cuidado por otros, sensitividad al malestar, simpatía, tolerancia al malestar, empatía, no juicio y sostener un tono emocional cálido. (Gilbert)

¿Qué es la auto-compasión?

La auto-compasión es la aplicación de estas capacidades en la propia experiencia. Ni más ni menos.

Se compone de tres componentes interrelacionados que, de entrenarse, pueden manifestarse ante situaciones de dolor emocional, comenta la investigadora Kristin Neff desde la Universidad de Texas:

1. **Bondad con uno mismo**– Cuando hay autocompasión reconocemos que el ser humano es imperfecto y así, con todos nuestros defectos, va a ser inevitable experimentar dificultades en la vida, por lo que hemos de tender a ser amables con nosotros mismos cuando nos enfrentemos a experiencias dolorosas, en lugar de enojarnos cuando la vida no está a la altura de los ideales establecidos.
2. **Humanidad compartida**– La auto-compasión implica reconocer que el sufrimiento y la inadecuación personal es parte de la experiencia de humanidad compartida: "algo que todos vivimos" en lugar de ser algo que sólo me pasa a «mí».

3. **Mindfulness (Atención Plena)**– La auto-compasión también requiere un enfoque equilibrado sobre nuestras emociones negativas para que los sentimientos no sean ni suprimidos ni exagerados. Esta postura equilibrada proviene del proceso de relacionar experiencias personales con los de otras personas que también están sufriendo, poniendo nuestra propia situación en una perspectiva más amplia. **La atención plena es un estado mental no-crítico, receptivo en el que se observan los pensamientos y sentimientos tal como son, sin tratar de suprimirlos o negarlos.**

No se trata de ser especial o diferente por ser compasivo con uno mismo.

El darse cuenta que formamos parte de una humanidad compartida, **enfatiza la cualidad interdependiente de la vida**, donde la realidad cobra una dimensión mayor y sagrada.
Por si fuera poco, su implementación es una verdadera revolución: la compasión redunda en justicia o, dicho de otro modo, **ser compasivo con uno mismo y con los demás es el único camino para conseguirla**y crear, de paso, sociedades más pacíficas e individuos más felices y seguros consigo mismos.
La interacción de estos 3 componentes de la autocompasión y sus opuestos se ilustran en la siguiente imagen:





Cuando las personas son compasivas y abren su corazón a las emociones positivas, plantan semillas que, al crecer, dan frutos muy positivos desactivando los síntomas de dolor y sufrimiento.
Kristin Neff

Toma nota de lo siguiente:

La atención plena o mindfulness dice: “nota el dolor” y la auto-compasión dice “date mucho cariño en medio de dolor”; dos maneras de abrazar nuestra vida de un modo más incondicional.

COMPASIÓN

Rāmānuja era generoso, consideraba a todos los seres humanos por igual, a todos les prestaba atención, tanto a hombres como a mujeres, fuera cual fuera su casta.
Era incluso cordial con los sin casta. Escandalizaba a las gentes de su tiempo.
Cuando todavía buscaba su camino, se acercó a un maestro y le imploró que le iniciara. Le ofreció una nuez de coco.
El maestro, al reconocer un alma grande, tomó la nuez y la partió de un golpe seco y le dijo, sin mediar palabra, que su espíritu estaba quebrantado y que su ego podía fluir.
Luego murmuró el mantra sagrado al oído del discípulo.
-Repítelo con ternura, con inteligencia por supuesto, con abandono y pasión, sobre todo con desasimiento. Este mantra es muy poderoso, te liberará sin falta de la ignorancia. Repítelo en secreto, guárdalo en el fondo de tu corazón, no se lo comuniques a nadie.
– ¿Por qué no puedo decirlo en voz alta, delante de la gente?
-Si lo divulgas, liberará a quien lo oiga, pero tú seguirás errando en este mundo, lleno de ignorancia y de dolor.
Tan pronto como Rāmānuja abandonó al maestro, trepó sobre el tejado del templo más alto. Desde allí, llamó a la población con voz fuerte:
-Venid y prestad atención: el maestro me ha entregado el poderoso mantra que salva ciertamente a aquel a quien se le transmite.
Escuchadlo, repetidlo: “oṁ namo nārāyaṇā”. ¿Lo habéis oído bien?
¡om namo nārāyaṇā, oṁ namo nārāyaṇā!
Evidentemente, el maestro también lo había oído. Hizo llamar a Ramānuja.
El discípulo acudió sin demora.
– ¿Por qué, pese a mi advertencia, has divulgado ese precioso mantra en la plaza pública? –le preguntó, lleno de estupor.
– Estoy dispuesto a vivir otras mil vidas de ignorancia y de dolor si quienes veo allí, ante mí, en la plaza, quedan todos salvados en esta vida –respondió apaciblemente el discípulo.
Texto: Cuentos de los sabios de la India

AUDIO DE INTERNALIZACION:

RESPIRANDO COMPASION

Día 9 – Preguntas de autoindagación

Te invitamos a que escribas estas reflexiones en tu ***Diario Personal del Yo Profundo.***

1. ¿Sientes que eres compasivo contigo?

– ¿En qué medida te reconoces compasivo con los demás? ¿Quiénes?
– ¿Observas algún tipo de situaciones en particular parecen propiciar tu autocompasión?

2. ¿Puedes identificar alguna o algunas situaciones estresantes para ti, que te están pidiendo una actitud más compasiva?

– ¿Qué podrías hacer para caminar hacia ella? Despliega tu creatividad.

3. Se dice que uno puede “cerrar un conflicto” cuando entra en juego la compasión, hasta que esto no ocurre, queda el asunto sin resolver,

– ¿Tienes algún tema interior aún pendiente de cerrar?
– Si la compasión que brota de ti, te parece insuficiente, indaga: ¿qué impide que esta pueda fluir por tu vida?

Día 9 – Claves

1. El dolor es inevitable e inherente de la vida, no hay luz sin oscuridad. Aceptémoslo y no añadamos más dolor por dramatización y victimismo.

2. Nuestro grado de compasión es limitado, nos es sencillo cuando se trata de alguien querido o importante para nosotros

3. La compasión, no distingue, acoge a todos los seres sintientes por igual, sin excepción.

4. Cuando reprimimos la compasión estamos negando nuestra propia naturaleza humana.

Día 9 – Propuesta de acción consciente

Pausa de autocompasión

Durante este día la propuesta es que te consideres tu mejor amigo o amiga y atenderte con la misma solicitud que lo harías con alguien a quien amas.

Al menos un par de veces durante hoy, ***dedícate tres minutos.*** *¡Las alarmas pueden recordártelo!*
Generalmente atendemos más a los otros más queridos, sus necesidades, lo que sienten, dicen y hacen. Es raro que nos tratemos a nosotros mismos con igual cuidado y amabilidad.
A lo largo del día, trae a tu mente y a tu corazón las sensaciones corporales y mírate como una madre miraría a su bebé recién nacido, preguntándose qué es lo que siente. Observa lo que aparezca, una sensación tras otra.
Date esta pausa de observación hacia tu interior, con cariño, amabilidad y deja flotar la siguiente pregunta: ¿qué necesito en estos momentos?
Siembra amor y autocompasión hacia ti.

