

¿CÓMO LLEGAR A SER COMPASIVOS? - BUDISMO

En la ficha 3 echábamos un rápido vistazo a la centralidad que ocupa la Compasión en el budismo y judaísmo, en el islamismo y cristianismo. En cada una de estas tradiciones espirituales, llegar a ser compasivos, llegar a “ser compasión” implica un camino, un largo camino que dura toda la vida. El Lama Ole Nydahl lo llama EL GRAN CAMINO.

El Dalai Lama nos dice: “Si deseamos tener un corazón compasivo el primer paso consiste en **cultivar sentimientos de empatía o proximidad hacia los demás**. Cuanto más cerca estamos de una persona, más insoportable nos resulta verla sufrir. Cuando hablo de cercanía no me refiero a una proximidad meramente física, ni tampoco emocional. Es un sentimiento de responsabilidad, de preocupación por esa persona”¹



Para poder desarrollar esta cercanía, el Dalai Lama invita a entrar en el propio corazón para descubrir lo que nos mueve: altruismo o egoísmo solapado. También nos invita a reconocer que todo lo que somos y tenemos se lo debemos a otros: “todos y cada uno de los aspectos de nuestro actual bienestar son debidos a un duro trabajo por parte de otros. Si miramos a nuestro alrededor y vemos los edificios en los que vivimos, las carreteras por las que viajamos, las ropas que llevamos y los alimentos que comemos, tenemos que reconocer que nos ha sido provisto por otros.(..) Contemplar el mundo desde esta perspectiva hace que crezca nuestro aprecio hacia los otros y con él, la empatía e intimidad con ellos. Debemos trabajar para reconocer la dependencia de aquellos por quienes sentimos compasión (...) Hace falta mantener la atención para ver a los demás a través de lentes libres de egoísmo (...) pero no debemos esperar que este cambio de actitud (visión no centrada en nosotros mismos) se produzca de forma repentina”

También nos invita a “**reconocer el sufrimiento de otros**”: tras el desarrollo de la empatía y la cercanía, el siguiente paso importante para cultivar nuestra compasión consiste en penetrar en la verdadera naturaleza del sufrimiento. Y para que esto sea posible, nos dice que tenemos que “contemplar” el sufrimiento, a la persona sufriente.

Lama Ole Nydahl señala tres grandes etapas de este Gran Camino²:

- * “Lo más fácil es despertar buenos sentimientos hacia aquellos que ya corresponden a las propias expectativas, pues simplemente nos agradan. Este primer plano de la compasión ha sido desarrollado con seguridad por muchos...”
- * “Un desafío mayor es el desear cosas buenas para los demás, cuando éstos repetidamente comenten errores o son difíciles. Aquí se trata de entender que la causa de su comportamiento no es la maldad sino la ignorancia.”
- * “El último paso va más allá: La compasión irradia aquí como el sol, incansable y para todos. Esta compasión que no hace distinciones es ilimitada y perfecta.”

“Sin embargo, uno no llega a la meta sólo con compasión; se necesita también comprender lo que sucede. (...) Igual que se necesitan las manos y ojos para hacer algo en el mundo, en el Gran Camino tienen que complementarse la compasión y la sabiduría.”



¿Qué descubro a través de estos textos sobre la Compasión?



¿Me remiten a algún aspecto de mi experiencia de compasión?



¿Qué queda resonando en mí que puede ser luz y ánimo en este camino?

¹ Del libro “Dalai Lama, El arte de la Compasión”, Ed De Bolsillo, 2ª edición, marzo 2015, cap.7

² Fragmentos de “Las Cosas como son”, Lama Ole Nydahl