

EL CAMINO DE LA COMPASION EN EL ISLAM¹

“Siendo un adulto joven, quedé fascinado con uno de los versos del Tao Te Ching: “Teniendo compasión de ti mismo, reconcilias a todos los seres del mundo”. Si yo deseara la paz en el mundo que me rodea, según lo implica este verso, debería empezar por practicar la compasión conmigo mismo, así liberaría una energía sanadora que ayudaría a reconciliar las divisiones entre la gente que me fuera encontrando. Aún desde la primera vez que tuviera la gracia de este conocimiento, trataría de cultivar el reconocimiento de que cualquier dificultad que pudiera tener con otra persona, sería un reflejo de la relación que tengo conmigo mismo y, recíprocamente, cuanto mayor serenidad y paz tenga conmigo mismo, mayor tranquilidad tendré con aquellos que me rodean”.

“El Profeta Muhammad afirmaba que el corazón del Corán se delinea en el “Basmala”, que es la fórmula que abre todos y cada uno de los 104 capítulos de este Libro Sagrado: **“En el nombre de Alá, rebosante de compasión y piedad”**. Cuando un Beduino le preguntó al Profeta cómo podría el Basmala ayudarlo, el Profeta replicó con su famosa frase: “Ten compasión contigo mismo y con los demás”. Estas palabras del Profeta Muhammad constituyen el centro de la espiritualidad Islámica.”



“Compasión por uno mismo

Para desarrollar la compasión propia, debemos aceptar los diez mil placeres que tiene la vida, junto con los diez mil pesares que tiene la vida. Necesitamos aprender a aceptar nuestras emociones molestas, con misericordia y con gentileza. El ego humano tiende a evitar, a negar y hacer a menos aquellas emociones que nos hacen sentirnos amenazados. Emociones molestas como el coraje, la tristeza y los celos, nos inquietan solo porque las percibimos como algo separado de nosotros. Cuando las reconocemos y las aceptamos con misericordia y gentileza, les permitimos que sanen y se integren. Cuando con valor y compasión, besamos nuestros demonios internos, estos se convierten en príncipes y princesas. Los maestros espirituales nos han dicho que mientras más profundo sea el foso que dentro de nosotros haya escarbado la tristeza, mayor será la alegría que podemos contener. Por supuesto, no hay necesidad de correr

en búsqueda del dolor y el sufrimiento. Pero no debemos huir de ellos tampoco.

Podemos llegar a perdonar verdaderamente solo si, durante el proceso, practicamos la compasión hacia nosotros y aceptamos amorosamente los molestos sentimientos que nos surjan.”

“La Compasión por Otros

Con el tiempo, la compasión por uno mismo produce un espacio interior que nos da la capacidad de ser compasivos con los demás, sin importar qué tan beligerante pueda ser él o ella. Desde ese lugar de espacio interior, podemos diferenciar entre lo que se hace y lo que se es. Nos percatamos de que lo que confrontamos es el antagonismo, no al antagonista.

En la literatura Sufi existe una historia que se refiere a cómo es que debe comportarse un juez al sentenciar a alguien que ha cometido un terrible crimen. Un juez podría proclamar su sentencia con molestia y desdén ante el criminal, iracundo en su corazón, tratando de destruir esta ‘escoria’. Tal juez no diferenciaría entre el comportamiento y el ser. En cambio, otro juez, uno que hubiera cultivado su espacio interior, podría otorgar la misma sentencia, pero hacerlo con solemnidad y respeto al alma del ofensor. Haciendo uso de su compasión, se asegura de que el ofensor sea respetado en su dignidad humana y no sea maltratado en prisión. Podría ser que el juez orara por el ofensor, enviando luz desde su corazón, hacia el alma del convicto. Así, la misma sentencia se otorga con dos energías diferentes. ¿Es esto importante? ¡Absolutamente! La compasión es una energía que sale del alma y que tiene el poder de transformar el Cielo y la Tierra, ambos en nuestros propios corazones y en los corazones de aquellos en cuya vida entramos en contacto.”

¿QUÉ ME APORTA ESTA VISIÓN DE LA COMPASIÓN?

• ANOTO...

¿EN QUÉ CONFIRMA MI EXPERIENCIA DE COMPASIÓN?

• ANOTO...

¿QUÉ QUIERO GUARDAR PARA MI CAMINO COMPASIVO?

• ANOTO...

¹ Extractos del artículo: “Los senderos de la compasión”, Sheikh Jamal Rahman (2010)