

Dalai Lama - EL Arte de La Compasión

LA COMPASIÓN

¿Qué es la compasión?. La compasión es el deseo de que los demás estén libres de sufrimiento.



Gracias a ella aspiramos a alcanzar la iluminación; es ella la que nos inspira a iniciarnos en las acciones virtuosas que conducen al estado del Buda, y por lo tanto debemos encaminar nuestros esfuerzos a su desarrollo.

Empatía

Si deseamos tener un corazón compasivo, el primer paso consiste en cultivar sentimientos de empatía o proximidad hacia los demás. También debemos reconocer la gravedad de su desdicha. 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. Con el fin de desarrollar esta cercanía es necesario reflexionar sobre las virtudes implícitas en la alegría por el bienestar de los otros. Debemos llegar a ver la paz mental y la felicidad interna que se deriva de ello, al mismo tiempo que reconocemos las carencias que provienen del egoísmo y observamos cómo este nos induce a actuar de un modo poco virtuoso y cómo nuestra fortuna actual se basa en la explotación de aquellos que son menos afortunados.

También resulta vital reflexionar sobre la amabilidad de los otros, conclusión a la que se llega asimismo gracias al cultivo de la empatía.

Debemos reconocer que nuestra fortuna depende realmente de la cooperación y la contribución de los demás. 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 todo ello nos ha sido provisto por otros. Nada de eso existiría si no fuera por la amabilidad de tanta gente a la que ni siquiera conocemos.

Contemplar el mundo desde esta perspectiva hace que crezca nuestro aprecio hacia los otros, y con él la empatía y la intimidad con ellos.

Debemos trabajar para reconocer la dependencia que sufrimos de aquellos por quienes sentimos compasión. Este reconocimiento les acerca aún más a nosotros si cabe. Hace falta mantener la atención para ver a los demás a través de lentes libres de egoísmo.

Es importante que nos esforcemos por distinguir el enorme impacto que los demás causan en nuestro bienestar. Cuando nos resistamos a dejarnos llevar por una visión del mundo centrada en nosotros mismos podremos sustituir esta visión por otra que incluya a todos los seres vivos, pero no debemos esperar que este cambio de actitud se produzca de forma repentina.

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.

Nuestra compasión por todos los seres debe emanar del reconocimiento de su sufrimiento. Una característica muy específica de la contemplación de ese sufrimiento es que tiende a ser más poderosa y eficaz si nos concentramos en el dolor propio y luego ampliamos el espectro hasta alcanzar el sufrimiento de los otros. Nuestra compasión por ellos crece a medida que reconocemos su propio dolor.

Todos simpatizamos de forma espontánea con alguien que está pasando por el sufrimiento evidente asociado a una dolorosa enfermedad o a la pérdida de un ser querido. Es un tipo de sufrimiento que en el budismo recibe el nombre de sufrimiento del sufrimiento.

Sin embargo, resulta más difícil sentir compasión por otro tipo de sufrimiento – el sufrimiento del cambio, según los budistas –,

que en términos convencionales consistiría en experiencias placenteras tales como disfrutar de la fama o la riqueza. Se trata de otro tipo muy distinto de sufrimiento. Cuando vemos que alguien alcanza el éxito mundano, en lugar de sentir compasión porque sabemos que un día ese estado acabará y esa persona deberá enfrentarse al disgusto asociado a toda pérdida, nuestra reacción más habitual suele ser la admiración y a veces incluso la envidia.

Si hubiéramos llegado a comprender de verdad la naturaleza del sufrimiento, reconoceríamos que esas experiencias de fama y riqueza son temporales y portadoras de un placer fugaz que se esfumará y dejará al afectado sumido en el sufrimiento.

Existe también un tercer nivel de sufrimiento, aún más profundo y más sutil, que experimentamos constantemente, como consecuencia del carácter cíclico de nuestra existencia. El hecho de estar bajo el control de emociones y pensamientos negativos está en la misma naturaleza de esa existencia; mientras sigamos bajo su yugo, vivir es ya una forma de sufrimiento. Este nivel de sufrimiento impregna todas nuestras vidas, condenándonos a girar una y otra vez en círculos viciosos llenos de emociones negativas y acciones no virtuosas. Sin embargo, esta forma de sufrimiento resulta difícil de reconocer, pues no se trata del estado de desdicha evidente implícito en el sufrimiento del sufrimiento, ni lo opuesto a la fortuna o al bienestar, como apreciábamos en el sufrimiento del cambio. Este tercer tipo de sufrimiento, sin embargo, alcanza un nivel más profundo y se extiende a todos los aspectos de la vida.

Una vez hemos cultivado una profunda comprensión de los tres niveles de sufrimiento en nuestra propia experiencia personal, resulta más fácil desviar el foco de atención hacia los otros. Desde ahí podremos desarrollar el deseo de verles libres de todo sufrimiento.

Cuando conseguimos combinar un sentimiento de empatía por los otros con una profunda comprensión del dolor que sufren, llegamos a sentir una verdadera compasión por ellos. Es algo en lo que debemos trabajar continuamente. Podemos compararlo con el proceso de encender un fuego frotando dos palos: sabemos que hay que mantener una fricción constante para prender fuego a la madera. De la misma forma, cuando trabajamos en el desarrollo de cualidades mentales como la compasión debemos aplicar las técnicas mentales necesarias para provocar el ansiado efecto. Abordar esta cuestión de modo fortuito no comporta ningún beneficio.

Amor-Bondad

Al igual que la compasión es el deseo de que todos los seres queden libres de sufrimiento, el amor-bondad es el deseo de que todos disfruten de la felicidad. Como en la compasión, el cultivo del amor-bondad debe comenzar tomando a un individuo específico como centro de la meditación, y luego ir extendiendo el alcance de nuestra preocupación hasta que este llegue a abrazar a todos los seres vivos.

De nuevo, debemos empezar eligiendo a una persona neutral, a alguien que no nos inspire fuertes sentimientos, como objeto de nuestra meditación; luego lo ampliaremos a personas que forman nuestro círculo familiar o de amigos y, por último, a nuestros enemigos.

Debemos usar a un individuo real como centro de nuestra meditación, y después volcar toda nuestra compasión y benevolencia en esta persona para poder experimentar ambos sentimientos hacia otros. Hay que trabajar con una persona en cada ocasión, ya que, de otro modo, la meditación adquiriría un sentido muy general. Cuando relacionamos esta meditación específica con individuos que no son de nuestro agrado, podríamos pensar: «Oh, es solo una excepción».

Meditar sobre La Compasión Compasión y Vacío

En última instancia, la compasión que debemos poseer es la que se deriva de nuestra penetración en el vacío, la naturaleza esencial de la realidad, el punto de unión entre lo vasto y lo profundo. Esta naturaleza esencial, como ya explicábamos en el capítulo VI, «Lo vasto y lo profundo», es la ausencia de existencia inherente en todos los aspectos de la realidad, la carencia de identidad intrínseca de cualquier fenómeno. Atribuimos esta cualidad de existencia inherente a nuestra mente y a nuestro cuerpo, y después percibimos este estatus objetivo, el yo.

Este potente sentimiento referido a uno mismo se aferra a la naturaleza inherente de otros fenómenos, especialmente de aquellos objetos que nos gustan y queremos poseer. La ira o la infelicidad son el resultado indirecto de esa cosificación y de ese deseo de posesión cuando se nos niega lo que se ha convertido en objeto de nuestro anhelo, ya sea un coche o un ordenador nuevo. La cosificación no es nada más que conceder a esos objetos una realidad que no poseen.

Cuando la compasión se une a esta comprensión de cómo todo nuestro sufrimiento se deriva de un malentendido con la naturaleza de la realidad, ya hemos dado un paso más en nuestro viaje espiritual. Reconocer como base del infortunio esta percepción errónea, ese apego equivocado a un yo no existente, implica ver que ese sufrimiento puede ser eliminado.

Una vez corregida la percepción, el sufrimiento ya no volverá a molestarnos.

Ser conscientes de que el sufrimiento de la gente es evitable y puede superarse comporta el desarrollo de una compasión aún más profunda por los otros. Sin embargo, aunque nuestra compasión puede ser fuerte, es probable que tenga también unas pinceladas de desesperanza, incluso de desesperación.

Como Meditar Sobre La Compasión y La Bondad

Si nos mueve el sincero deseo de desarrollar la compasión es preciso que dediquemos más tiempo a ello del que requieren las sesiones de meditación habituales.

Es un objetivo al que debemos comprometernos con todo nuestro corazón.

Si disponemos de un período de tiempo diario para sentarnos y dedicarnos a la contemplación, perfecto. Como ya he sugerido, las primeras horas de la mañana son ideales para ello, ya que en esos momentos nuestras mentes se encuentran especialmente claras. Sin embargo, la compasión requiere una dedicación mayor. Durante las sesiones más formales podemos, por ejemplo, trabajar en la empatía y la proximidad hacia otros, reflexionar sobre su desdichada situación. Una vez hemos generado un genuino sentimiento de compasión en nosotros mismos, debemos aferrarnos a él, limitándonos a observarlo, utilizando la meditación contemplativa que he descrito para mantenernos centrados en ello, sin aplicarle ningún razonamiento. Esto ayuda a enraizar esta actitud; cuando el sentimiento comienza a debilitarse, aplicamos de nuevo razones que vuelvan a estimular nuestra compasión. Nos movemos entre ambos métodos de meditación, al igual que los alfareros trabajan la arcilla, primero humedeciéndola para luego darle la forma que necesitan.

Normalmente es mejor no dedicar mucho tiempo al principio a la meditación formal. En una noche no generaremos compasión por todos los seres vivos, ni tampoco en un mes o en un año. Solo con ser capaces de reducir el alcance de nuestros instintos egoístas y desarrollar un poco más de inquietud por los otros antes de morir, ya podremos decir que hemos aprovechado esta vida.

En cambio, si nos empeñamos en conseguir el estado del Buda en poco tiempo, pronto nos cansaremos. La mera visión del lugar donde nos sentamos para meditar estimulará nuestra resistencia.

La Gran Compasión

Se dice que el estado del Buda puede alcanzarse en una sola vida. Solo practicantes extraordinarios que han dedicado muchas vidas anteriores a prepararse para esta oportunidad pueden conseguirlo. Solo podemos sentir admiración por esos seres y tenerlos como ejemplo para desarrollar la perseverancia en lugar de situarnos en posiciones extremas. La mejor actitud se halla a medio camino entre el letargo y el fanatismo.

Deberíamos asegurarnos de que la meditación ejerce algún efecto o influencia sobre nuestras acciones cotidianas. Gracias a ello todo lo que hacemos fuera de las sesiones formales de meditación se convierte en parte de nuestro entrenamiento de la compasión. No nos resulta difícil simpatizar con un niño que está en el hospital o con un amigo que llora la muerte de su pareja.

Debemos empezar a considerar cómo mantener el corazón abierto hacia aquellos a los que normalmente envidiaríamos, aquellos que disfrutaban de riqueza y de un excelente nivel de vida. Solo mediante la profundización en el concepto de sufrimiento obtenida durante las sesiones de meditación somos capaces de relacionarnos con esas personas con compasión.

En realidad, deberíamos entablar este tipo de relación con todos los seres, advirtiéndoles que su situación siempre depende de las condiciones del círculo vicioso de la vida.

En este sentido toda interacción con los demás actúa como catalizador en el desarrollo de nuestra compasión. Es así como mantenemos los corazones abiertos en la vida diaria, fuera de los períodos formales de meditación.

La verdadera compasión posee la intensidad y la espontaneidad de una madre cariñosa que sufre por su bebé enfermo. A lo largo del día, todos los actos y pensamientos de la madre giran en torno a su preocupación por el niño. Esta es la actitud que deseamos cultivar hacia todo ser. Cuando la experimentemos, habremos alcanzado ya la «gran compasión». Cuando alguien consigue sentir esa gran compasión y la bondad que la acompaña, cuando su corazón se agita en pensamientos altruistas, puede emprender la tarea de liberar a todos los seres del sufrimiento que soportan en su existencia cíclica, el círculo vicioso de nacimiento, muerte y renacimiento del que todos somos prisioneros. El sufrimiento no se limita a nuestra situación actual.

De acuerdo con el enfoque budista, nuestra situación actual como humanos es relativamente cómoda. Sin embargo, si echamos a perder esta oportunidad, nos arriesgamos a experimentar muchas dificultades en el futuro. La compasión nos permite evitar el pensamiento egocéntrico. Experimentamos una gran alegría y nunca caemos en el extremo de buscar solo nuestra felicidad o salvación personales. Luchamos a todas horas para desarrollar y perfeccionar nuestra virtud y nuestra sabiduría. Con ese nivel de compasión, llegaremos a poseer todas las condiciones necesarias para alcanzar la iluminación.



Por lo tanto, la compasión debe ser nuestro objetivo desde el inicio del viaje espiritual.

Hasta el momento, hemos tratado de las prácticas que nos permiten frenar las conductas poco íntegras.

Hemos discutido cómo trabaja la mente y cómo debemos trabajar en ella de la misma forma en que lo haríamos sobre un objeto material, aplicando ciertas acciones con el fin de provocar los resultados deseados. Reconocemos que el proceso de abrir nuestro corazón no es diferente. No hay ninguna receta mágica que haga brotar la compasión o la bondad: hay que dar forma a nuestra mente de manera hábil, y con paciencia y perseverancia veremos cómo crece nuestra preocupación por el bienestar de los otros.

