

# MEDITAR SOBRE LA COMPASIÓN

Si desarrollamos compasión, las otras experiencias espirituales surgirán espontáneamente en nosotros. La compasión es la raíz de todas las virtudes y puede liberarnos del apego al yo.

Todos nosotros poseemos una inmensa, pródiga y generosa compasión, debido a la naturaleza-buda que siempre está presente en nuestro interior. La compasión abre nuestra mente cerrada y rígida; apacigua nuestro mal genio y transforma nuestro temperamento malo, dañino y negativo; nos saca de la oscuridad, la cárcel oculta creada por nuestra existencia egoísta y frustrada, y nos conduce hacia la luz. En vez de alimentar a nuestro malvado ego a expensas de los que nos rodean, podemos encontrar nuestro verdadero centro mediante la compasión hacia los demás. La compasión es la naturaleza curativa de la mente y a través de ella podemos encontrar la paz.

A pesar de que comprendamos que la compasión nos sitúa directamente en el camino de la verdad, es posible que nos cueste dejar de aferrarnos a nuestras preocupaciones egoístas lo suficiente como para experimentar la tolerancia hacia los demás. El enfoque básico del budismo consiste en empezar de una forma sencilla y ampliar el círculo de la compasión poco a poco.

Hemos de sentir, en primer lugar, un saludable amor por nosotros mismos, ocupándonos de nuestras verdaderas necesidades y de nuestro bienestar, y agradecer la felicidad cuando ésta surja. Debemos valorar a los que nos rodean y preocuparnos por ellos, obteniendo así una experiencia sincera de actitud generosa, en lugar de confiar sólo en las palabras o en los sentimientos vagos. Poco a poco podemos ir ampliando nuestra compasión.

La compasión no significa preocuparse. La compasión es sabiduría y cariño sinceros. La preocupación se basa en el apego, y mina nuestra fuerza y nuestra capacidad para ayudar a los demás.

A menudo, cuando queremos a una persona nos preocupamos por ella debido a la inevitable reacción de la mente mundana. Así que, si puedes, ama, pero no te preocupes.

Si pese a todo surgen las preocupaciones, no les des excesiva importancia. Contémplalas como algo positivo y piensa: «El amor que siento por esta persona hace que me preocupe. Lo mejor que puedo hacer es quererla.» Si contemplas la preocupación desde este punto de vista positivo y te alegras de ella, el impacto negativo se transformará en energía constructiva.

¿Cómo podemos sentir compasión por nuestros enemigos o por las personas que no nos gustan? El enfoque eficaz consiste en verlos como seres-madre, amables, buenos y encantadores en realidad, pero cuya verdadera naturaleza está escondida; o en pensar que quizá nos cuesta reconocer al buda que hay en su interior debido a nuestra propia ofuscación.

Mediante la meditación podemos empezar a romper los muros que nos separan de los demás. Tsongkha-pa dice lo siguiente acerca de la compasión y la meditación:

El fundamento de la compasión es pensar: «Ojalá todos los seres se liberen del sufrimiento», y «Yo los conduciré a la liberación». La compasión tiene tres fases: primero uno debe meditar sobre los seres queridos, luego sobre la gente neutral, y por último sobre los enemigos. Cuando uno ha conseguido suficiente compasión para ver a los enemigos y a los seres queridos por igual, puede empezar a meditar sobre todos los seres del universo.

A continuación describiré un ejercicio mental que se centra gráficamente en la angustia por los demás. Algunas personas temen que la meditación sobre un sufrimiento terrible pueda causarles una enfermedad mental, pero en realidad nos libera del apego al yo. Abre tu corazón y deja que surja en ti el sentimiento de compasión.

Visualiza claramente a una persona desesperada, aterrada, torturada y que grita pidiendo ayuda, e identifícate con ella. Podrías utilizar la imagen de una persona que está muriendo a solas, sintiendo un dolor insoportable y sin esperanzas de sobrevivir, y que se aferra a la vida, grita pidiendo ayuda y contempla el mundo en medio de un llanto desconsolado. También puedes visualizar a alguien que es arrastrado hacia la muerte por las toscas manos de unos verdugos, ante las aterradas y llorosas miradas de sus seres queridos. O imagina a un animal indefenso siendo sacrificado por los afilados cuchillos de los carniceros, en medio de unas risas atronadoras; o a una persona atrapada en un incendio, una inundación o un terremoto, que contempla por última vez el amado mundo con lágrimas en los ojos.

Luego comprende que ese ser que sufre no es otro que tu propio padre, tu madre, tu hijo o la persona de quien estás enamorado, pues los budistas creen que todos los seres han sido nuestros seres queridos, en un momento u otro, durante nuestras numerosas vidas pasadas.

Luego piensa: «Cuando era mi madre, me dio todo el amor y la atención que yo necesitaba; me prodigaba su cariño y sacrificaba su felicidad y su sueño por mí, siempre pensando en mí. Pero ahora nadie la ayuda a escapar de este peligro. No tiene oportunidad de desarrollar la sabiduría y la fuerza que necesita en este momento crítico. ¿Cómo es posible que yo, su único hijo, malgaste toda mi energía en las frívolas diversiones de este mundo, indiferente a su dolor y su miedo?» Ahora decide seguir el camino de la compasión, pensando: «A partir de ahora juro ante el mundo entero que dedicaré cada minuto de mi vida a desarrollarme espiritualmente para salvar a todos mis seres-madre que sufren.»

También puedes iniciar el aprendizaje de la compasión utilizando imágenes positivas. Piensa en la amabilidad y la compasión que un padre, amigo o mentor te ha demostrado, y evoca el maravilloso sentimiento de cariño que te producen esos recuerdos. Luego piensa que transmitirás ese gran don de la compasión a los demás, con generosidad, como una luz que calienta el mundo entero.

También puedes utilizar el dolor y el miedo para generar compasión. La mayoría de nosotros intentamos en vano escondernos del sufrimiento cuando se presenta, pero el sufrimiento puede ser un recurso muy valioso. Adoptando la actitud correcta, la amargura del sufrimiento nos permite entender más fácilmente el dolor de los demás.

Ver y sentir el sufrimiento proporciona una gran comprensión del samsara, nuestra existencia terrenal transitoria. Eso puede generar una poderosa energía, no sólo lástima y buenas intenciones hacia los demás, sino una aspiración y un compromiso sinceros de liberar a todos los seres de la hoguera del samsara.

Si desarrollamos una fuerte compasión hacia todos los seres-madre, el odio, los celos, la envidia y el apego desaparecerán. La compasión derriba el muro que separa a los amigos de los enemigos, lo bueno de lo malo, el yo de los demás, y deja espacio para la felicidad y la paz.

Asanga, el gran filósofo mahayana de la India, contempló a Maitreya, el buda de la bondad, durante doce años en una cueva. Sin embargo, no consiguió distinguir ninguna señal de verdadero logro hasta el día que abandonó la cueva y vio a un perro moribundo en el camino. Cuando intentó ayudar a la criatura, surgió de pronto en él una enorme compasión y el perro se transformó en el radiante cuerpo de Maitreya. «Señor, tienes muy poca compasión —se lamentó Asanga—. ¿Por qué no me has mostrado tu rostro durante todo este tiempo?» Maitreya respondió: «Nunca me he separado de ti. Pero tú no podías verme por culpa de tu ofuscación mental. La compasión la ha purificado.»

A medida que crece nuestra compasión, resulta más fácil abandonar las luchas de la mente, que discrimina continuamente. En la amplitud de la compasión podemos transformar la confusión en percepción pura, la sabiduría primordial de la mente. A la mayoría de nosotros nos cuesta concebir que podamos alcanzar una amplitud total y duradera. Sin embargo, si practicamos la compasión, las ilusiones, los apegos y los hábitos del mal karma empezarán a desvanecerse.

Cuando nos convertimos en buda la compasión surge en nosotros espontáneamente, como la fuerza omnipresente y extensa de la iluminación. Como dice Long-chen Rabjampa:

De la verdadera naturaleza [la iluminación] surge en todas direcciones la fuerza de la compasión, consiguiendo la prosperidad de los otros.



## *Avalokiteshvara*

### **INVOCAR AL BUDA DE LA COMPASIÓN PARA ABRIR NUESTRO CORAZÓN**

Meditar sobre cualquier fuente de poder puede ayudarnos a abrirnos a la compasión, como si sembráramos en una tierra fértil. Resulta particularmente eficaz contemplar a una divinidad como la imagen de la inspiración.

El ejercicio que voy a describir invoca a Avaloki-teshvara, el buda de la compasión. El planteamiento y el contenido de esta visualización son muy parecidos a los de otros ejercicios que pueden conducirnos a la tolerancia. Aquí la clave es la intención de abrir nuestro corazón. Aunque a veces nos resulte difícil sentir compasión en la vida cotidiana, la intención por sí sola es muy positiva.

Realiza esta visualización con tanto detalle como puedas, contemplando las imágenes con una concentración relajada pero sincera. Entrégate a la meditación, de modo que tu percepción y la imagen sean una misma cosa.

Imagina que estás en un lugar elevado, como una montaña, contemplando el ilimitado cielo. Respira hondo y percibe esa amplitud todo el tiempo que quieras, eliminando toda tu tensión y tus preocupaciones.

Avalokiteshvara surge del cielo abierto ante ti. Es una figura inspiradora, apacible y encantadora. Su cuerpo es blanco, radiante y luminoso, como una montaña nevada o de cristal iluminada por los rayos de miles de soles.

Lleva ropajes de seda y joyas, y está sentado sobre un disco lunar que descansa en el centro de una hermosa flor de loto. El buda está firmemente sentado, simbolizando el estado inalterable de la iluminación.

En esta meditación, el buda tiene cuatro brazos, que ofrecen una ilimitada compasión a todos los seres del universo. Las dos primeras manos están unidas a la altura del corazón en un gesto que simboliza la unidad del nirvana y el samsara, la unión de la iluminación y el sufrimiento del

mundo, la perfección de todo tal como es, incluidas las luchas mundanas y la impermanencia. Con ellas sostiene una joya mágica, que representa los «métodos diestros» que satisfacen las necesidades de todos los seres abiertos a esa oportunidad. La segunda mano derecha de la divinidad sostiene un rosario de cristal que simboliza la constancia de su compasión hacia todos. Su segunda mano izquierda sostiene una flor de loto blanca, que simboliza su conocimiento y su sabiduría puros e inagotables.

Sus ojos están llenos de una amabilidad y un cariño infinitos, y miran a todos sin pestañear, con un amor incondicional e incesante. La divinidad es a la vez joven y eterna, está más allá de todo sufrimiento, y su rostro alegre y sonriente libera a todos del sufrimiento.

Desarrolla en tu corazón el sentimiento de que esto no es sólo una forma creada por tu mente, sino la forma verdadera y pura del buda de la compasión, la encarnación de todos los budas y seres iluminados. Confía en esa imagen como si fuera el reflejo de la naturaleza pura de tu propia mente que se ha presentado en forma de buda. Siente su presencia en el corazón, el cuerpo y la mente. Alégrate de las bendiciones que lleva a tu hogar, a la gente con la que convives y a todo el universo.

Visualiza a todo tipo de seres en el suelo, mirando a Avalokiteshvara, felices de hallarse en presencia del buda. Ahora, con un sentimiento de entusiasmo, piensa que todos los seres de la tierra se unen a ti para cantar el siguiente mantra:

OM MANI PADME HUNG HRI o  
OM MANÍ PADME HUNG

Estas palabras pueden traducirse como «Buda de la joya y el loto, te invocamos», o «Buda que sostiene la joya y el loto de la compasión y la sabiduría, por favor, otórganos tus bendiciones».

Entrégate por completo al sonido del canto; repítelo una y otra vez de la forma que te resulte más inspiradora. Mientras lo haces, renueva tu visualización. Con entusiasmo y devoción, imagina que todos los seres de la tierra contemplan al buda con los ojos muy abiertos y alegres. El dulce sonido del mantra llena el universo con una sinfonía que transforma todas las formas, los sonidos y los conceptos en una celebración del buda de la compasión.

Ahora escucha en tu mente la tranquilizadora voz del buda, que dice una y otra vez: «Todas tus acciones y todos tus sentimientos malsanos se han borrado por completo. Ahora eres puro y perfecto. Siente felicidad y paz.» Deja que el significado de esas palabras inunden tu corazón, no sólo como palabras que vienen y van, sino como una bendición sincera.

Ahora Avalokiteshvara despide rayos de luz curativa que, al tocarte, abren por completo tu corazón a todos los seres-madre que rodean a la divinidad. Esas luces no sólo son formas hermosas y puras, sino que son también la energía de la paz, el calor, la felicidad y la tolerancia. La luz del buda fluye a través de ti hacia todos los seres, eliminando el dolor y el sufrimiento. Deja que te inunde una sensación de tranquilidad y amplitud. Siente que el mundo entero es una sola cosa gracias a la compasión. La frialdad y la dureza de tu mente se diluyen, y tu cuerpo se transforma en una luz pura mediante la fuerza de la luz compasiva del buda, que ilumina como mil soles pero no hiere los ojos de nadie, sino que produce una tranquilizadora sensación de paz y alivio. Al irradiar esa luz en todas direcciones, el universo se fusiona en paz y unidad.

Siente la inmensidad y la amplitud del universo. Deja que todos tus pensamientos y sentimientos se esfumen en la infinita paz y el calor del buda, cuya compasión no establece distinción alguna entre dolor y placer, bueno y malo, esto y aquello, tú y yo. Todo se une en una gran paz. Descansa en la amplitud de tu mente curativa. Puedes repetir esta meditación tantas veces como quieras.



Esta meditación se puede realizar también utilizando otras formas de energía curativa que ya hemos explicado. Karma Chagmed, el gran maestro de liturgia, condensa muchos ejercicios de las escrituras comunes y sagradas, así como las enseñanzas místicas, en una meditación sobre el buda de la compasión que puede utilizarse para curar enfermedades corrientes.

Imagina a la divinidad sobre la del enfermo, que puedes ser tú mismo u otra persona. Aquí visualizamos al buda de la compasión con dos brazos, la mano derecha extendida en un gesto protector, la mano izquierda sujetando una flor de loto blanca a la altura del corazón. Uno de los detalles de su aspecto es la visión del mantra (OM MANI PADME HUNG), que se mueve describiendo un círculo alrededor de su corazón. Una luz gloriosa irradia del mantra.

Reza al buda de la compasión, el gran bodhisattva que confiere intrepidez. Pídele que te libere de la enfermedad y convéncete de que esta plegaria obtendrá una respuesta.

Karma Chagmed describe así el resto de la meditación:

Del cuerpo del buda desciende un chorro de néctar que elimina la enfermedad y los síntomas de la persona enferma; entonces el néctar de la felicidad llena su cuerpo.

A continuación repite este mantra tantas veces como puedas:

«OM MANI PADME HUNG SARVA SHANTING KURUYE SOHA.»

*(«Oh buda de la compasión y la sabiduría, haz que todo [todas estas dolencias] se apacigüe.»)*

Luego el buda que hay sobre la persona enferma se disuelve en luz y se fusiona con el enfermo.



No olvides que puedes trasladar el sentimiento y la energía de cualquier meditación sobre la compasión a la vida cotidiana. Agradece todo lo que la vida te ofrece, pues es una oportunidad para comprender nuestra verdadera naturaleza.

Cuando te sientas feliz, considera que tu felicidad es la energía bendita del buda, sin apegarte a ella. Cuando sufras, piensa: «Que este dolor sea una redención para aliviar el dolor de todos mis amados seres-madre», y considera que el sufrimiento es una fuerza positiva que te proporciona inspiración y percepción espiritual, la meta máxima de la vida humana.

Extraído de  
**El poder curativo de la mente**  
Por Tulku Thondup