



La gran compasión

S. S. el Dalai Lama

Compasión significa un estado mental que convierte en totalmente insoportable el sufrimiento ajeno.

La forma de desarrollarla es entender cómo nos sentimos con respecto a nuestro propio sufrimiento. Cuando tomamos conciencia de nuestro propio sufrimiento, surge el deseo espontáneo de liberarnos de él. Si logramos ampliar este deseo a los demás, a través de la comprensión de nuestro deseo instintivo común de evitar y superar el sufrimiento, ese estado mental se llama la "**gran compasión**".

Todos tenemos el potencial de desarrollar este tipo de compasión, ya que cuando vemos a alguien sufrir, en especial a nuestros allegados, inmediatamente sentimos empatía hacia ellos y nuestra mente vive una respuesta espontánea. Así que todo lo que tenemos que hacer es resaltar y promover ese potencial nuestro, para que llegue a ser tan imparcial que pueda abarcar a todos los seres, se trate de amigos o de enemigos.

Para cultivar esta gran compasión en nuestro interior, lo primero que necesitamos es fomentar lo que se llama el **amor bienhechor**, una sensación de conexión y cercanía con todas las criaturas. Esta cercanía e intimidad no debe confundirse con el tipo de sensación que suelen producirnos nuestros allegados y que está impregnado de apego. Ese apego, si lo pensamos (Estos son mis amigos..., esta es mi familia...), está basado en el ego y el egocentrismo. Cuando fomentamos el amor bienhechor, no estamos impulsados por ese tipo de razonamiento egoísta. Al contrario, intentamos promover un sentimiento de cercanía y afecto hacia todos los demás, a través de la reflexión acerca del hecho de que su sufrimiento es inherente a su propia naturaleza, acerca de la impotencia de su situación, acerca del deseo instintivo que tienen todos por superar el sufrimiento.

Cuanta más potencia tenga nuestro amor bienhechor hacia los demás, mayor será la fuerza de nuestra compasión. Y cuanto mayor sea la fuerza de nuestra compasión, más fácil nos resultará desarrollar un sentido de responsabilidad que nos lleve a trabajar para los demás. Cuanto mayor sea nuestro sentido de responsabilidad, más éxito tendremos generando la bodhicitta, la aspiración genuina y altruista de alcanzar el "estado de buda" para beneficio de todos.

En segundo lugar, un factor importante para cultivar la compasión es fomentar una óptica profunda de cómo, en todo este ciclo de existencias, la propia naturaleza de nuestra vida es la **insatisfacción** o *duhka*. Ésta es de hecho la Primera Noble Verdad: la verdad del sufrimiento. Si nuestra visión de esta verdad no es suficientemente profunda, más que producir compasión hacia los demás, quizá sintamos envidia de aquellos que, según los estándares mundanos, estén tocados

por el éxito, la riqueza o el poder. Sentir emociones de esa índole es un indicador de que nuestra visión del sufrimiento es demasiado superficial como para permitimos apreciar de verdad la omnipresencia del sufrimiento en la vida de la gente atrapada en el círculo vicioso del *samsara*. Y si nuestra comprensión del sufrimiento es bastante profunda, desarrollaremos espontáneamente la conciencia de lo insoportable que resulta vivir en el ciclo de existencias. Poseer esta certeza de lo "insoportable" es lo que nos capacita para apreciar el sufrimiento de los demás de una forma más espontánea. Si no, el desarrollo de nuestra compasión será hasta cierto punto hipócrita. Por mucho que pretendamos tener compasión hacia los demás, en nuestro fuero interno, seguiremos siendo envidiosos y sintiendo celos de la gente que consideramos que tiene éxito a los ojos del mundo.

Así que, en resumen, la compasión auténtica se cultiva cuando existen **dos factores** en nuestra mente. El primero es una comprensión profunda de cómo **el sufrimiento es la naturaleza de la vida** en el ciclo de existencias en general, junto con la certeza de lo insoportable que resulta. Lo segundo es **comprender la igualdad entre nosotros mismos y los demás**: todos tenemos la tendencia natural a buscar la felicidad e intentar esquivar el sufrimiento, igual que todos tenemos el mismo derecho natural a disfrutar de la felicidad y vemos libres del sufrimiento. Esta es la comprensión profunda que nos llevará a ponemos en el lugar del otro, porque a pesar de que todos tenemos este deseo y derecho natural, la diferencia estriba en el número. Cuando consideramos nuestro propio bienestar, por muy importantes que seamos, no deja de ser un tema particular que concierne a un único individuo, mientras que los demás son muy numerosos. Desde este punto de vista, ellos son muchísimo más importantes que cualquiera de nosotros considerado aisladamente.

Estos dos factores mentales, la profunda comprensión del sufrimiento y de que los demás son más importante que nosotros mismos, darán paso a un sentido de responsabilidad que nos hará trabajar para beneficio de los demás. Y ello nos conducirá a generar una compasión auténtica en nosotros mismos. ♦♦♦