



Compasión ante la Ira

Thich Nhat Hanh

Cuando una persona habla llena de ira, es porque está sufriendo mucho. Y al estar sufriendo tanto, se llena de amargura. Siempre está dispuesta a quejarse y a culpar a los demás de sus problemas. Por eso te resulta tan desagradable escucharla e intentas evitarla.

Para comprender y transformar la ira, debemos aprender la práctica de escuchar compasivamente y de hablar con afecto. Hay un Bodhisatva - un Gran ser o un Despierto - que es capaz de escuchar profundamente y con una gran Compasión. Se llama Kwan Yin o Avalokiteshvara, el Bodhisatva de la Gran Compasión. Todos debemos aprender a escuchar atentamente como hace este Bodhisatva. Así podremos orientar de forma muy concreta a los que acuden a nosotros para pedirnos ayuda para restablecer la comunicación perdida.

Si escuchas con compasión a una de esas personas, quizá alivies un poco el sufrimiento que siente; sin embargo, aunque lo hagas con la mejor intención del mundo, no podrás escucharla profundamente hasta que no hayas practicado el arte de escuchar compasivamente. Si eres capaz de sentarte en silencio y escuchar con compasión a esa persona durante una hora, podrás aliviarla de mucho sufrimiento. Escúchala con un único objetivo: para que pueda desahogarse y sufra menos. Durante todo el tiempo que la escuches, mantén viva tu compasión.

Mientras lo hagas, has de estar muy concentrado. Debes centrarte en la práctica de escuchar con toda tu atención y todo tu ser: con ojos, oídos, cuerpo y mente. Porque si sólo finges estar escuchando sin poner el cien por cien de ti mismo, esa persona lo sabrá y no podrás aliviar su sufrimiento. Si sabes cómo practicar el respirar conscientemente y puedes mantenerte centrado en el deseo de calmar su sufrimiento, podrás conservar tu compasión mientras la escuches.

El escuchar compasivamente es una práctica muy profunda. No escuchas para juzgar o culpar, sino simplemente porque deseas que esa persona sufra menos, sea tu padre, tu hijo o hija o tu pareja. Aprender a escucharla la ayudará de veras a transformar su ira y su sufrimiento.

(extracto de "La Ira, el dominio del fuego interior"
- de Thich Nhat Hanh)