



Terapia de la compasión

Juan Manzanera

*Una persona con compasión sana los demás
simplemente por existir.*

Ven. Lama Zopa Rinpoché

La palabra compasión suele indicar un sentimiento de lástima por los que sufren. Pero aquí vamos a hablar de la compasión en el sentido budista que significa mucho más que sentir pena. Compasión es conexión, empatía y servicio. Es vincularse con los demás y con uno mismo para sentir empatía y reconocer lo que sienten; todo ello con el fin de realizar el servicio de terminar con la infelicidad.

No practicas la compasión por sus connotaciones moralistas o sentimentales. Ni porque debes hacer lo correcto o ser educado. La compasión la ejerces por el poder que tiene, por la inmensa fuerza que posee para sanar la mente y abrir el camino hacia la sabiduría. Tiene un valor incalculable. La compasión es como un ciclón que se lleva todas tus penalidades y preocupaciones. Aprender a responder con compasión ante los problemas de la vida, es una de las mejores psicoterapias que puedes hacer.

Desde la infancia has ido aprendiendo a responder ante los problemas de diversas maneras. Las relaciones con los demás te enseñaron a pensar, sentir y hacer cosas específicas en ciertas circunstancias. Esto es lo que se llama condicionamiento. De manera que hoy en día ya estas limitado por tus experiencias, y reaccionas siempre de modos similares con muy pocas variantes. Con frecuencia, estas respuestas son dañinas y complican las cosas. Así, algunas personas están sujetas a reaccionar con ansiedad, otras con alguna forma de enfado, otras con desgana o impotencia, otras con culpa, etc. Por consiguiente, tienes respuestas a los conflictos con los que te enfrentas que en lugar de liberarte te hacen sufrir más. A quienes te rodean les sucede lo mismo. De hecho, si analizaras tu entorno descubrirías que muchos problemas psicológicos que padecen las personas se fraguan en reacciones inadecuadas a los sufrimientos propios de la vida.

Como todos, necesitas sanar tu condicionamiento si quieres vivir de una manera más auténtica y si deseas estar más satisfecho contigo mismo. Para ello es preciso aprender a responder de un modo diferente a las dificultades y saber reaccionar de un modo verdaderamente sano y liberador. Conviene insistir en que se trata de responder de un modo diferente, pues muchas personas creen que el principal problema son los conflictos que la vida trae; sin embargo, luchando contra eso a menudo vas a encontrar frustración e impotencia. Lo que necesitas cambiar es tu manera de responder a los problemas, lo importante es que dejes de reaccionar complicando las cosas.

Dicho así, podrías pensar que lo mejor es conseguir que no te afecten las cosas, y procurar mantenerte insensible y distante; algo que, sin duda, a corto plazo te ayudaría a tener más serenidad. Sin embargo, eso no te abriría la puerta a una vida plena y te alejaría de la sabiduría y la verdadera paz interior. De modo que, si puedes, trata de encontrar una respuesta diferente, algo que te lleve más allá del condicionamiento.

Muchos sabios afirman que una de las maneras más eficaces es la compasión. Necesitas aprender la respuesta de compasión. La tienes a tu alcance ahora mismo. (Hay, por supuesto, otro camino, la senda de la sabiduría. La conciencia lúcida que te transporta al centro de tu ser. El abandono de la convicción de ser alguien y la rendición a la vacuidad última de tu existencia)

La respuesta de compasión

Responder con compasión es antes que nada hacerte consciente del sufrimiento básico de la vida que todos los seres experimentan. Hay pues un sentimiento de igualdad con los demás, un sentirte unido a todos, al estar sometidos por igual a cosas como la enfermedad, la incertidumbre, el deterioro o la muerte. Cuando tienes un conflicto y algo te hace sufrir, sientes que es el sufrimiento de la vida que compartes con todos los seres. Es decir, sabes que no eres el único que se siente infeliz en este momento, pues hay cientos de miles de personas como tú.

Pero no lo malinterpretes, pensar así no significa buscar una especie de consuelo; no tiene nada que ver con eso. Lo que pretendes con esta perspectiva de la situación es evitar que tu corazón se cierre. Lo que buscas es abrirte y expandir la conciencia más allá de tu individualidad doliente, porque esta conciencia ampliada es lo que te va a sanar, a ti y a los demás. Este es el primer paso para llegar a la compasión.

Una vez que sientes que tu sufrimiento no es un caso aislado, puedes reconocer un impulso espontáneo que anhela dejar de sufrir. Deseas librarte de todos tus problemas y preocupaciones pero también lo desean los demás. Es aquí donde puede empezar la compasión. Cuando, al verte unido a los demás, deseas que termine el sufrimiento del mundo, sin distinción de si es el propio o el de los demás. Cuando posees la compasión no discriminas entre lo propio y lo ajeno; el sufrimiento es el problema, no importa quién lo experimente.

Así, compasión significa desear que termine el sufrimiento y querer aportar algo para que suceda. Cuando tienes dificultades puede que respondas con culpa, vergüenza, impotencia, rabia, resentimiento, etc. La respuesta de compasión es reemplazar esas reacciones por compasión. Supone reaccionar al dolor con el deseo profundo de que termine el sufrimiento de todos los seres y la intención de hacer algo para ello.

Esto es lo que te libera y te sana. Responder así te lleva a trascender todos los condicionamientos y limitaciones que te hacen repetir una y otra vez los mismos errores. La mayoría de las personas huimos de alguna herida profunda, con frecuencia como consecuencias de necesidades que quedaron descuidadas en la infancia; la vida a veces está construida alrededor de esa huida. Esta es nuestra prisión. Sólo podrás liberarte de tu herida primordial si la enfrentas, si la miras con sabiduría y compasión. Pero, la compasión es el arma más poderosa que tienes. Mira a todos los seres con compasión, reconoce el sufrimiento compartido, y alcanzarás una libertad que jamás podrías imaginar.

Aquí se da una extraña paradoja, pues cuando eres compasivo lo importante son los demás y el fin del sufrimiento; no obstante, quien más se beneficia de ello eres tú. Hablamos de compasión por todos los seres y eres tú quien se sana.

Una terapia de la compasión

Hay muchas variantes, y muchas formas de despertar la compasión. Una variante muy útil y terapéutica es la que te presento a continuación.

Siéntate cómoda y relajadamente. Puedes hacer varias respiraciones lentas y profundas para centrarte; luego, deja que la respiración vuelva a su ritmo natural, y contéplala un par de minutos.

Piensa en ti, en tus seres queridos y en todos los seres. Piensa que sería bueno que no existiera el sufrimiento. Deja que este pensamiento te impregne por dentro, hasta que lo sientas de verdad, hasta que tengas la convicción profunda de que sería extraordinario y fantástico que no existiera el sufrimiento en el mundo. No tengas prisa, deja que la compasión penetre en cada célula de tu ser.

Ahora trae algunos acontecimientos relevantes de tu pasado, mira atrás a la historia de tu vida. Despacio, tranquilamente. Vas a ser selectivo y vas a recordar tus faltas, equivocaciones y errores. Luego, cuando vayan apareciendo vas a hacer que la respuesta sea la compasión.

Hay muchas cosas del pasado que te producen culpa, vergüenza o impotencia. Hay cosas que, al recordarlas, encienden la ira, el resentimiento o los deseos de venganza. A veces, sientes tristeza, dolor, pena o indefensión. Te criticas, te condenas y te juzgas por ciertas cosas. Hay decenas de reacciones posibles. Ahora, con toda la determinación que seas capaz de invocar, reemplaza cualquiera de esas reacciones por compasión; es decir, al revivir esa situación pasada siente el anhelo de que termine el sufrimiento de todos los seres.

Al ver tu pasado de sufrimiento, te reconoces vinculado a todos los seres que sufren y vives la compasión. Además, muchas personas están experimentando ahora lo mismo que tú viviste. Así pues, en lugar de seguir alimentando el victimismo al recordar una situación pasada, invoca la respuesta de compasión pensando: *que termine el sufrimiento de todos los seres*. No dejes que aparezca tu respuesta habitual, no te dejes llevar. Interrúmpela. Mira el recuerdo, la escena, y antes de que aparezca la respuesta negativa (culpa, autocrítica, vergüenza, etc.) haz que la compasión sea la reacción y llene todo tu ser: *que termine el sufrimiento, que yo pueda hacer algo para que suceda*.

También podrías dar la respuesta de compasión a los mismos sentimientos destructivos, el rencor, la autocrítica, la culpa, etc. Pero esto es mejor que lo dejes para luego. Ahora, trata de conseguir que tu reacción a todos tus malos recuerdos sea compasión por todos los seres que sufren.

Se trata de curar toda tu historia usando toda la compasión que seas capaz de invocar. No permitas que tus recuerdos sigan haciéndote tener sentimientos negativos, impídelo sustituyéndolos, antes de que aparezcan, por la respuesta de compasión: *que termine el sufrimiento de todos los seres*. Este es un trabajo profundo que puede requerir varias sesiones de meditación. No te lo tomes como una especie de truco psicológico. Tu sufrimiento lo has sentido real y también los demás lo sienten así. Por tanto, responde con compasión.

Luego, cuando te veas preparado puedes completar el trabajo pensando en el futuro. Trae a tu mente posibles situaciones futuras que te hacen sentir algún tipo de emoción negativa. Puede que cuando anticipas ciertas cosas que todavía no han sucedido, sientas ansiedad, desasosiego, miedo, indefensión, etc. Puede que el futuro te paralice, te angustie o te llene de obsesiones; tal vez te invaden las preocupaciones o la inseguridad.

Ahora, al imaginar las escenas futuras, haz que tu respuesta sea la compasión: *que termine el sufrimiento de todos los seres, que yo pueda hacer algo para ello*. Tienes que lograr que la respuesta a lo que anticipas sea la compasión. Previamente a que brote la respuesta negativa que te paraliza, haz que emerja la compasión por todos los seres. Es preciso que seas más rápido que la ansiedad o el miedo; lo que te va a liberar es hacer que la compasión sea la

respuesta. *Sea lo que sea que pueda acontecer que yo y los demás sepamos vivirlo sin sufrimiento. Que haya paz, que termine la infelicidad.*

Muchas personas están experimentando hoy en día lo que tú viviste y lo que todavía no has vivido que temes vivir. Miles de personas están padeciendo lo mismo que tú, no te creas diferente, reconoce que compartes errores, frustraciones, culpas y fracasos con todos los seres. Y al reconocerlo no te dejes llevar por el papel de víctima y haz que tu reacción sea la compasión.

Que termine el sufrimiento de todos los seres, que haya paz en los corazones que yo pueda aportar algo para lograrlo.

Pensar y sentir esto es la compasión. Esto es lo que te salva, esto es lo que te sana. Esta compasión es lo que te abre el camino a la serenidad que tanto deseas. 💧💧

Juan Manzanera