



Compasión esencial

Juan Manzanera

La vida gira en torno al sufrimiento. Todos sufrimos. Aunque aparentemente unos estemos mejor que otros, en realidad todos estamos sometidos a la incertidumbre, la frustración, la pérdida de seres y objetos queridos, la insatisfacción, el vacío y el acercamiento constante y sin pausa a la muerte.

Ante el sufrimiento podemos responder de muchas maneras pero, lógicamente, la más sabia es hacer algo para erradicarlo. Esto es justamente lo que denominamos compasión. Ninguna de las reacciones habituales de rechazo, evitación, desesperación, pena, ansiedad, dolor o miedo, sirven para eliminar el sufrimiento. Ninguna de ellas tiene que ver con la compasión.

Compasión es actuar, decir o hacer algo con el fin de resolver el sufrimiento o iniciar un proceso de resolución. La compasión no discrimina ni tiene preferencias, no importa si es uno mismo quien sufre o es otra persona. Hay una mirada abierta para responder con la mayor inteligencia posible ante cualquier situación de infelicidad.

El trabajo con la compasión empieza con hacernos conscientes de nuestras maneras de responder a las situaciones difíciles. Podemos descubrir que huimos, nos retiramos, nos aislamos ante cualquier problema, o tal vez, caemos en estados pesimistas, depresivos y amargados. Quizás, nos volvemos agresivos y violentos, o tal vez reaccionamos con una actividad desmesurada. Hay muchos modos de responder. – de hecho, nuestro carácter y personalidad suponen un serio intento de sufrir menos. Pero una vez que reconocemos nuestro estilo empezamos a cuestionarnos si funciona y si realmente estamos dejando el sufrimiento atrás; si tan solo hemos conseguido una pequeña tregua o si lo estamos incrementando.

La compasión es la respuesta inteligente al sufrimiento. Implica la sabiduría de cómo se produce el sufrimiento y cómo terminar con él. También los demás sufren, también, como nosotros intentan dejar de sufrir, también necesitan de la inteligencia de la compasión. Despertar a la compasión es estar abiertos a los demás y aprender a responder de una manera efectiva para que la infelicidad termine, dejar de reaccionar con actitudes como lástima, angustia, irritación, huida, o temor.

Mirar la sabiduría

Pero hay un matiz importante que señalar. Como estamos viendo, la compasión reacciona al sufrimiento, sin embargo, lo que atiende es algo diferente. Cuando aparece el sufrimiento y respondemos con compasión, nos fijamos en el potencial y la posibilidad de trascender el sufrimiento. No nos quedamos absortos en la apariencia de infelicidad sino en lo que no sufre, en los recursos y capacidades que pueden llevarnos a avanzar hacia la serenidad. Cuando la compasión nos lleva a ayudar a alguien, nos fijamos en su capacidad para dejar de sufrir, en la parte de su ser que no sufre, en su inteligencia innata que puede ayudarlo a trascender. Vivir con compasión nos lleva a atender y despertar la sabiduría que nos libera de las limitaciones.

Cuando adoptamos la perspectiva de la compasión tenemos una fe absoluta en que es posible terminar con el sufrimiento. No hay ninguna duda. La prueba somos nosotros mismos. Estudiando la propia historia vital podemos comprobar que muchas cosas que antes nos hacían infelices ya las hemos superado, podemos constatar que hemos aprendido y que podemos aprender más, podemos sacar la conclusión de que en un

futuro cercano muchas de estas cosas que ahora tanto nos perturban dejarán de afectarnos. La compasión sabe esto. Sabe cuales son las causas del sufrimiento y sabe que el sufrimiento tiene un final.

¿Por qué sufrimos?

¿Hemos pensado alguna vez por qué sufrimos? La compasión sí. Nosotros apenas tenemos tiempo para manejarnos en la vida ante lo que sobreviene, pero cuando analizamos descubrimos que la infelicidad está relacionada con la anticipación del futuro, la regresión al pasado y el rechazo del presente. Si observamos cualquier momento de infelicidad en nuestra vida encontramos alguna de estas tres cosas.

El pecado de algunos es adelantarse negativamente a los acontecimientos. Son personas que siempre están esperando lo peor, imaginando sucesos terribles y consecuencias indeseables. En su modo más extremo, son quienes no confían en la vida y sienten que no tienen ningún control sobre los acontecimientos. Están convencidos de que ocurrirá algo malo y esta anticipación les hace ignorar lo bueno que tienen, las oportunidades que la vida les ofrece y su capacidad de forjar su destino.

Para otros, el error es regresar y adherirse al pasado. A veces, hubo algo muy negativo atrás en el tiempo que mantiene un constante recuerdo y consideración, otras fue algo positivo y la persona se estanca intentando revivirlo para no perder lo que ya se perdió. Tanto en un caso como en otro, se resta valor a lo que sucede en el presente y la vida va perdiendo color y su esencia, a menudo se viven experiencias de depresión y abatimiento.

El tercer problema es rechazar lo que está sucediendo. Constantemente nos ocurren cosas que no deseamos, personas que nos agreden, emociones dañinas, situaciones dolorosas, etc. Nuestro deseo de ser felices nos lleva a rechazar lo que sucede. Este rechazo nos lleva a hacer todo lo posible para dejar de sufrir, pero habitualmente las acciones que emprendemos nos llevan a más infelicidad. En ocasiones, la falta de tolerancia al sufrimiento nos conduce a una vida asfixiante que nos limita y paraliza, impidiendo que aprovechemos las innumerables ocasiones que se nos presentan.

En general, todos caemos en los tres tipos de respuestas. Si observamos a las personas que nos rodean y evaluamos el grado de felicidad o infelicidad en sus vidas, podemos comprobar que el resultado está muy relacionado con la capacidad de las personas de soltar el pasado, evitar la anticipación de lo que no sabemos y con un cierto grado de tolerancia a las dificultades.

Por tanto, la compasión está encaminada a interrumpir estas tres respuestas nocivas. Actuar con compasión es hacer que uno mismo o la otra persona deje de regodearse en su pasado, interrumpa la preocupación por lo que sucederá, e incluso apoyarle en la aceptación de su situación presente. Dejar de sufrir no tiene nada que ver con que dejen de ocurrir dificultades en la vida. El sufrimiento termina cuando nuestras actitudes, percepciones y respuestas cambian. Esto es la sabiduría de la compasión y el camino a que nos conduce.

Compasión esencial

En un sentido más profundo, la compasión definitiva está encaminada a desvelar lo que hay en la persona que trasciende el sufrimiento. El mayor acto de compasión es desvelar la naturaleza primordial. El sufrimiento es el mundo del ego, el individuo lleno de necesidades, deseos y temores. Pero la realidad es mucho más que eso. Más allá del ego hay un trasfondo silencioso y atemporal donde no llega el sufrimiento. Nos sentimos heridos, dañados, defectuosos e incompletos, pero todo eso es la perspectiva de un yo limitado y confuso; en esencia sólo hay un espacio inteligente y sutil, la

conciencia intangible que presencia el vivir como un regalo y que descansa en la sabiduría eterna.

La compasión también sabe esto y cuando mira al mundo percibe este espacio inefable que da vida a cada ser. Cuando practicamos la compasión el sufrimiento percibido es un detonante, y la acción compasiva se apoya en la visión de la realidad atemporal que trasciende ese sufrimiento. Como una madre que veloz aparta a su bebé de un peligro, la compasión nos lanza a apartar a los seres de la ficción del ego para llevarlos a ese lugar seguro en su propio corazón, a su propia esencia.

Necesitamos de la compasión, sin ella, estamos perdidos; el ego nos domina, nos engaña y nos seduce. Con ella, alcanzamos la paz que siempre hemos buscado. Viviendo desde la compasión es imposible de fracasar. ●●●

Juan Manzanera