

## **Meditación en la compasión**

### **Juan Manzanera**

Vivir conlleva diversos sufrimientos, pero más del ochenta por ciento los creamos nosotros mismos. Ejercitar la compasión es erradicar de la vida todo sufrimiento añadido innecesario.

Antes que nada es preciso entender que en el contexto de la meditación budista, la compasión tiene un significado diferente al habitual. En el diccionario de la Real Academia la compasión se define como un sentimiento de conmiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades o desgracias. Pero la compasión a la que nos referimos y sobre la que meditamos es algo bien diferente.

Aquí compasión se refiere a un sentimiento de empatía, a estar en conexión con el otro y a tomar algún tipo de responsabilidad por aliviar su sufrimiento. De manera que sólo captar lo que el otro está sintiendo no es compasión, sólo está cerca del otro tampoco es compasión, y simplemente hacer cualquier cosa por otra persona no es compasión. La compasión contiene los tres aspectos, conexión, empatía y responsabilidad.

Para meditar en la compasión avanzamos a lo largo de cuatro grados de intensidad que se definen con las siguientes expresiones: El primer nivel, es pensar que sería bueno que no existiera el sufrimiento. El segundo se expresa pensando que sería fabuloso que todos los seres estuvieran libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento. El tercero es un vivo deseo de que ojalá todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas. El último es la compasión plena y se manifiesta como la intención y el compromiso de hacer lo posible para que todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas.

### **Meditación de la Compasión**

Prepárate para meditar como lo haces con cualquier otra meditación. Esto es, busca una postura en que sientas el cuerpo suelto y despierto, relaja el cuerpo y la mente, observa unos minutos el entrar y salir del aire que respiras por las fosas nasales. Cuando notes un cierto equilibrio físico y mental, comienza la meditación.

Contempla primero todos los infortunios y sufrimientos de tu vida. No te enredes en ellos, tan sólo obsérvalos un momento. Luego, reconoce cuánto sufrimiento has visto padecer en los demás a lo largo de tu vida, cuánto estas viendo ahora a tu alrededor, cuánto te queda por ver. Piensa en este mismo momento cuántos seres experimentando sufrimiento. Por ejemplo, los tanatorios llenos de personas que han perdido seres queridos, los hospitales saturados de personas enfermas, los geriátricos con miles de personas sufriendo las consecuencias del envejecimiento..., la lista sería interminable.

Puedes reflexionar del siguiente modo:

Sin todas las personas que me he encontrado en la vida no soy nada, incluidos los que me dieron el cuerpo, muchos han facilitado que pueda seguir vivo, hay cientos de personas que me han aportado algo a lo largo de mi vida. Todos estos seres de los que he recibido, están experimentando infelicidad, enfermedades, dolencias problemas familiares, psicológicos, emocionales... Todos estos de lo que he recibido están experimentando dolor. Sin poderlo evitar, exactamente igual que yo, están experimentando sufrimiento. Hay tantos seres de los que he recibido algo: el cuerpo, habilidades, recursos, alimento, ropa, comodidades, apoyo,... cuánto les queda por sufrir. A todos los seres, cuánto les queda por sufrir. Igual que a mí.

*“Sería bueno que no existiera el sufrimiento. Sería bueno que todos los seres estuvieran libres del sufrimiento”*. Deja que este pensamiento emerja en tu mente. Permanece unos minutos con esto: *“Qué bueno si desapareciera el sufrimiento”*.

A continuación, sigue utilizando diferentes ideas que te ayuden a incrementar el sentimiento. Por ejemplo puedes pensar así:

Cuánto esfuerzo llevo haciendo durante toda mi vida para evitar el sufrimiento, sin que apenas me quede tiempo para ser feliz. Todo ese esfuerzo para eludir la infelicidad y aún no lo he conseguido. A los demás les sucede lo mismo que a mí. Nos esperan multitud de problemas emocionales y experiencias de dolor. Frustraciones, insatisfacción, incertidumbre, inseguridad, pérdidas... sufrimiento; son inevitables.

Los que ahora son niños, cuando tengan mi edad, cuánto sufrimiento habrán tenido que padecer. Uno no se espera que la vida fuera a ser así. Cuando tenía la edad de esos niños de ahora, no suponía lo que me iba a venir. Solo este año cuando sufrimiento he conocido, y cuanto sufrimiento queda en mi vida, y en todos los seres que conozco. Incluso después de mi muerte, seguirán sufriendo, generación tras generación. Hay tantas historias de sufrimiento, no sólo decenas, no sólo cientos, miles de historias. En cada familia miles de experiencias.

*“Sería magnífico que no existiera el sufrimiento”*. *“Sería fabuloso que todos los seres estuvieran libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento”*. De nuevo, quédate unos minutos sintiendo esto. Déjate entrar en el sentimiento de lo maravilloso que sería que nadie sufriera, ni tus amigos ni tu familia, ni nadie. Permite que el sentimiento sea algo físico, y que algo empiece a resonar en tu cuerpo.

Para desarrollar tu sentimiento puedes utilizar algunos pensamientos más como los siguientes:

Muchos de los problemas que he padecido a lo largo de mi vida ya no los tengo, ya son pasado para mí. Sin embargo, eso que para mí ya es pasado, ahora forma parte de miles de historias de sufrimiento. En este momento hay cientos de personas que están sufriendo aquello que viví y fue tan duro. Ese sufrimiento, aunque no sea yo quien lo experimenta, todavía existe.

Pensando de este modo, permite que en el fondo de tu pecho emerja el deseo de que acabe, *“Ojalá acabe”*, *“Deseo que acabe el sufrimiento, se lo deseo a cada ser”*. Busca situarte en un lugar profundo, anterior a ti mismo, y siente que desde ahí surge el deseo de que nadie experimente sufrimiento. Siente como si tu voz silenciosa y callada llegara al corazón de todos los seres: *“Que estés bien, que no sufras, que tengas paz”*. Piensa que cada ser escucha en su corazón tu voz y deseo: *“quiero que dejes de sufrir, te deseo que no sufras”*. Siente que está ocurriendo ahora y no es sólo tu imaginación. Es como un bálsamo que llega a los demás, a tu familia, a tus amigos, los seres desvalidos y solos, a quienes sufren... y les ayuda a manejar y trascender el dolor. Piensa que todos los seres oyen tu voz silenciosa: *“Quiero que dejes de sufrir”*. Siente firmemente que a pesar del maltrato, la violencia, los infiernos en que están sumidos... al oír tu voz, en su mente encuentran paz. Siente que verdaderamente está sucediendo ahora.

Permanece unos minutos en este sentimiento: *“Ojalá que todos los seres lleguen a estar libres del sufrimiento y de sus causas”*. Déjate impregnar por el deseo y piensa que el deseo tiene poder. Quédate contemplando antes de seguir.

Deja que se despierte en ti el deseo de hacer algo para que termine el sufrimiento, para que cesen los estados emocionales destructivos, el miedo, el dolor, la angustia de la

pérdida, la enfermedad..., tantas cosas. *“Voy a hacer lo posible para aliviar el sufrimiento, voy a hacer lo que pueda. Voy a desarrollar mis capacidades, voy a aprender para saber ayudar. Voy a hacer lo posible para que todos los seres estén libres del sufrimiento”*.

Siente que asumes la tarea de hacer que haya menos sufrimiento a tu alrededor. Ahora, la compasión queda firmemente sellada en tu corazón, de forma irreversible, más allá del espacio y del tiempo, más allá de la vida y de la muerte. *“Mientras haya seres sufriendo, voy a ayudar, voy a hacer algo”*. Experimenta el compromiso de hacer todo lo que puedas. Esta compasión queda grabada, irreversible, indestructible. Piensa que ahora formas parte de la familia de quienes ejercitan la compasión.

Ahora quédate tanto como puedas en esta conciencia. Permanece en silencio, deja que el organismo sienta y se impregne de compasión.

**Juan Manzanera**  
**Escuela de Meditación**