

Meditación y Compasión

Juan Manzanera

Los contenidos de nuestra mente están cambiando constantemente. Pasamos por estados mentales positivos y negativos, por momentos de generosidad, ética, amor, etc., y por momentos de rencor, avaricia, desconsideración y demás. La mente cambia y en ella existen infinitud de posibilidades. Entre todas, una resalta por su belleza y distinción, por su poder y relevancia, es uno de los estados mentales más importantes para el despertar espiritual: la compasión.

Aunque la palabra compasión tiene una connotación de conmiseración y lástima, en el ámbito de la meditación es algo muy diferente. Aquí la compasión es una actitud firme y enérgica volcada a acabar con el dolor donde quiera que se encuentre; es la actitud que anhela aliviar del sufrimiento a los demás, una disposición que siempre nos lleva a actuar y que nos impulsa a meditar para ser cada vez más capaz de beneficiar a los demás. Ver a alguien sufriendo y decidir ayudar a esa persona a salir de ello es compasión.

Esta capacidad de movilizarse ante el sufrimiento de los demás es sumamente importante en el proceso de maduración personal y uno de los elementos clave del sendero a la realización espiritual. Se dice que de la misma manera que para obtener una buena cosecha son imprescindibles unas semillas de buena calidad, que luego debemos regar y fertilizar para finalmente dejar que sus frutos maduren al sol; asimismo, para obtener esta cosecha de la plenitud humana, es esencial la compasión, con la particularidad de que — a diferencia de las tres condiciones previas (las semillas, el agua y el tiempo) — la compasión es importante siempre, al inicio del camino, en el proceso y al final.

Al comenzar la práctica espiritual lo que nos impulsa a implicarnos en ella es la compasión. Al percibir el sufrimiento sentimos la necesidad de hacer algo y de este modo buscamos una mayor conciencia y sabiduría. Luego, a lo largo del proceso de realización, ante las muchísimas dificultades que surgen, la solidez de la compasión es lo que nos mantiene firmes y nos lleva a ir eliminando los velos de nuestra mente. Debido a la conciencia del sufrimiento de los demás, nos implicamos en acciones generosas, éticas, ecuanímes, etc., que nos aportan la capacidad para acabar con las emociones destructivas. La compasión nos hace sentir que cada instante es crucial, pues mientras menos tardemos en llegar al despertar antes podremos acabar con el dolor de los demás.

Finalmente, al llegar a la meta también la compasión es importante pues es lo que hace que la realización espiritual se encarne y se complete. La conciencia de que los demás sufren por no conocer la realidad nos lleva a materializarnos para estar más cercanos y ser más efectivos en la ayuda. Es decir, sin el compromiso de erradicar el sufrimiento del mundo, aunque la experiencia espiritual sea paz y serenidad está desprovista de las cualidades y potencialidades de la mente. Sólo con la compasión es posible desplegar el caudal inconcebible de posibilidades que hay en el ser.

Al investigar cómo llegar a sentir este afán de acabar con el sufrimiento de los demás, encontramos que no puede venir simplemente del deseo de ser buenos ni estar basado en una obligación moral, ni en una visión idealista de la humanidad. Para vivir en la compasión necesitamos la profunda realización de que la manera más coherente de vivir es ayudar a los demás. La vida de los grandes seres iluminados de la historia acredita esta comprensión, tal como nos señala el maestro budista Shantideva en su obra, Guía a la Vida del Bodhisattva:

¿Qué necesidad hay de decir más?

Quienes son inmaduros se afanan por su propio beneficio,
(Mientras que) los seres despiertos se afanan por beneficiar a los demás.
¡Observa la diferencia entre ellos!

Es decir, para nosotros que todavía no tenemos ninguna realización espiritual y estamos llenos de condicionamientos, la elección prioritaria es nuestra propia felicidad; sin embargo, los seres que han llegado a la plenitud cuando se deciden a actuar siempre eligen ayudar a los demás. Estos hombres y mujeres conocen todos los fenómenos y están libres de com-por-tamien-tos compulsivos; es decir, pueden elegir sus movimientos y accio-nes, nada les afecta ni les perturba. De manera que si estos grandes personajes llenos de sabiduría actúan así es porque es lo mejor, lo más coherente, lo más inteligente.

Para generar esta mente de compasión necesitamos detenernos a meditar. Primero en el espacio de la meditación y luego en la interacción con los demás, el proceso se inicia despertando la conciencia de que todos los seres somos iguales; así, por medio de la atención consciente, percibimos que todos deseamos fundamentalmente ser felices y por lo tanto no hay diferencias entre nosotros y los demás, que nuestra naturaleza esencial es idéntica y que compartimos la misma verdad última. A continuación lo siguiente es meditar para reconocer que todos estamos interrelacionados, que no somos individuos aislados y separados sino que se produce un constante intercambio entre nosotros y los demás; por ejemplo, cada día estamos usando miles de cosas que nos están proporcionado cientos de personas (ropa, alimentos, agua, electricidad, etc.). Esto promueve un cierto sentimiento de cercanía que rompe con la distancia habitual en la que vivimos.

También, necesitamos admitir que los momentos de más felicidad en nuestra vida se corresponden con cuando fuimos más amorosos y abiertos, mientras que las etapas de sufrimiento coinciden con los momentos de más egocentrismo. Aún más, nuestros momentos más felices siempre han sido gracias a los demás. Al ver esto, si somos realmente sinceros con nosotros mismos no podemos evitar un profundo sentimiento de gratitud. A partir de aquí y como consecuencia de esto la meditación nos lleva a sentir empatía y el deseo de hacer algo cuando percibimos que alguien sufre. Luego, con el tiempo este sentir se va extendiendo a todos los seres, de modo que llega un momento en que sólo deseamos dedicar nuestra vida a erradicar el sufrimiento, no importa quien lo padezca, y esto es la compasión.

La determinación de acabar con el dolor es una actitud de proximidad, afecto y valor ante el dolor ajeno que tiene mucho que ver con la acción. La persona compasiva no se aísla del mundo, no se desconecta de los demás con grandes explosiones de emotividad, no habla ni se abrumba ante el dolor ajeno, al contrario, se pone en marcha para encontrar la manera de eliminar el sufrimiento donde lo haya.

Desde que nacimos sólo queremos una cosa, sólo queremos vivir felices y en paz. La mente de compasión es la vía de esa paz, generar compasión es el mejor remedio para solucionar todos los estados emocionales destructivos. No solamente es la actitud más positiva frente a los demás, sino también ante uno mismo. Tener compasión trae gozo y un fuerte sentimiento de descanso sin culpas. Hacemos tremendos esfuerzos por aprender cosas, por tener experiencias nuevas, hacemos cursos y viajes, conocemos gentes y situaciones diversas, pero todo acaba siendo una acumulación de datos y recuerdos, solamente transformar la conciencia puede darnos lo que buscamos con esos esfuerzos. Y para ello la compasión es una de las claves más importantes.

Meditación Práctica

Si quieres meditar en la compasión este puede ser un modo sencillo de hacerlo.

Después de relajar el cuerpo y la mente con unas pocas respiraciones lentas y profundas, toma conciencia de lo que te hace infeliz y siente que hay muchas otras personas que están experimentando lo mismo. Siente a los miles de seres que sufren y se encuentran mal, y contempla:

-Que todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas. (Déjate estar en eso unos minutos, hasta que la frase te llegue profundamente)

-Sería maravilloso que todos los seres estuvieran libres del sufrimiento y de sus causas. (Déjate estar en eso unos minutos, hasta que la frase te llegue profundamente)

-Ojala todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas. (Déjate estar en eso unos minutos, hasta que la frase te llegue profundamente)

-Voy a hacer lo posible para que todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas. (Déjate estar en eso unos minutos, hasta que la frase te llegue profundamente)

Para concluir, entra en el silencio de la mente, siente que te disuelves en el espacio inefable que es tu verdadera esencia y la de todos los seres y que está más allá de todo sufrimiento.