

La Compasión y el Individuo

“El Desarrollo de la compasión”



Algunos de mis amigos me han dicho que, mientras que el amor y la compasión son maravillosos y buenos, en realidad no son muy relevantes. Nuestro mundo, dicen, no es un lugar donde estas creencias tengan mucha influencia o poder. Afirman que la ira y el odio son una parte tan importante de la naturaleza humana que la humanidad siempre será dominada por ellos. No estoy de acuerdo.

Nosotros, los humanos hemos existido en nuestra forma actual desde hace alrededor de cien mil años. Creo que si durante este tiempo la mente humana hubiese estado controlada principalmente por la ira y el odio, nuestra población total habría disminuido. Pero hoy, a pesar de todas nuestras guerras, encontramos que la población humana es mayor que nunca. Para mí esto indica claramente que el amor y la compasión predominan en el mundo. Y esta es la razón por la que acontecimientos desagradables son noticia. Las actividades compasivas son una parte tan importante de la vida cotidiana que se dan por sentadas y, por tanto, son ampliamente ignoradas.

Hasta ahora he estado hablando sobre

todo de los beneficios mentales de la compasión, pero también contribuye a la buena salud física. Según mi experiencia personal, la estabilidad mental y el bienestar físico están directamente relacionados. Sin lugar a dudas, la ira y la agitación nos hacen más susceptibles a la enfermedad. Por otra parte, si la mente está tranquila y ocupada con pensamientos positivos, el cuerpo no caerá tan fácilmente presa de la enfermedad.

Pero, por supuesto, también es cierto que todos tenemos un innato egocentrismo que inhibe nuestro amor por los demás. Así que, ya que nuestro deseo de verdadera felicidad es producido sólo por una mente en calma, y puesto que esa paz de la mente es sólo producida por una actitud compasiva, ¿cómo podemos desarrollarlo? Obviamente, no es suficiente para nosotros pensar simplemente en lo bueno que es la compasión. Tenemos que hacer un esfuerzo conjunto para desarrollarla; debemos utilizar todos los acontecimientos de nuestra vida diaria para transformar nuestros pensamientos y comportamiento.

En primer lugar, debemos tener muy claro lo que queremos decir con com-

“HASTA AHORA HE ESTADO HABLANDO SOBRE TODO DE LOS BENEFICIOS MENTALES DE LA COMPASIÓN, PERO TAMBIÉN CONTRIBUYE A LA BUENA SALUD FÍSICA. SEGÚN MI EXPERIENCIA PERSONAL, LA ESTABILIDAD MENTAL Y EL BIENESTAR FÍSICO ESTÁN DIRECTAMENTE RELACIONADOS.”

pasión. Muchas formas de sentimientos compasivos se mezclan con el deseo y el apego. Por ejemplo, el sentimiento de amor que los padres sienten por sus hijos a menudo se asocia fuertemente con sus propias necesidades emocionales, por lo que no es del todo compasivo. De nuevo, en el matrimonio, el amor entre marido y mujer - especialmente al principio, cuando cada cónyuge todavía no puede conocer muy bien el carácter más profundo del otro - depende más del apego que del amor verdadero. Nuestro deseo puede ser tan fuerte que la persona a la que estamos apegados parece ser buena, cuando en realidad él o ella es muy negativa. Además, tenemos una tendencia a exagerar pequeñas cualidades positivas. Así, cuando una actitud de uno de los cónyuges cambia, el otro a menudo se decepciona y su actitud cambia también. Esta es una indicación de que el amor ha estado motivado más por una necesidad personal que por el afecto sincero por la otra persona.

La verdadera compasión no es sólo una respuesta emocional, sino un compromiso firme fundado en la razón. Por lo tanto, una actitud verdaderamente compasiva hacia los demás no cambia aunque se comportan negativamente.

Por supuesto, el desarrollo de este tipo de compasión no es nada fácil. Para empezar, consideremos los siguientes hechos:

Sean las personas hermosas y amistosas o poco atractivas y problemáticas, en última instancia, son seres humanos como nosotros. Como uno, quieren felicidad y no sufrimiento. Además, su derecho para superar el sufrimiento y ser felices es igual al nuestro. Ahora, al reconocer que todos los seres son iguales tanto en su deseo de felicidad y su derecho a obtenerla, automáticamente sentimos empatía y cercanía por ellos. A través de acostumbrar tu mente a este sentido de altruismo universal, desarro

llas un sentimiento de responsabilidad hacia los demás: el deseo de ayudarles activamente a superar sus problemas. Este deseo no es selectivo; se aplica a todos por igual. Dado que son seres humanos experimentando placer y dolor al igual que lo haces tú, no hay ninguna base lógica para discriminarlos o para alterar tu interés por ellos si se comportan negativamente.

Quisiera hacer hincapié en que está en tu poder, dedicando paciencia y tiempo, desarrollar este tipo de compasión. Por supuesto, nuestro egoísmo, nuestro característico apego al sentimiento de una independencia, auto-existente, trabaja fundamentalmente para inhibir nuestra compasión. De hecho, la verdadera compasión sólo puede experimentarse cuando este tipo de aferramiento propio es eliminado. Pero esto no significa que no podamos empezar y hacer progresos ahora.

¿Cómo podemos empezar?

Debemos empezar por la eliminación de los mayores obstáculos a la compasión: la ira y el odio. Como todos sabemos, estas son emociones muy poderosas y pueden desbordar toda nuestra mente. Sin embargo, pueden ser controladas. No obstante, si no lo son, estas emociones negativas nos acosarán - sin ningún esfuerzo extra de su parte - e impedirán nuestra búsqueda por la felicidad de una mente amorosa.

Así que para empezar, es útil investigar

si la ira es o no de valor. A veces, cuando estamos desanimados por una situación difícil, la ira parece útil, aparentando traer consigo más energía, confianza y determinación.

Aquí, sin embargo, debemos examinar cuidadosamente nuestro estado mental. Aunque es verdad que la ira aporta energía extra, si exploramos la naturaleza de esta energía, descubrimos que es ciega: no podemos estar seguros de si su resultado será positivo o negativo. Esto se debe a que la ira eclipsa la mejor parte de nuestro cerebro: su racionalidad. Así que la energía de la ira es casi siempre poco fiable. Puede causar una inmensa cantidad de lamentables comportamientos destructivos. Por otra parte, si aumenta la ira hasta el extremo, uno se vuelve como un loco, actuando de maneras que son tan dañinos para uno mismo como lo son para los demás.

Es posible, sin embargo, desarrollar una fuerza igual pero con una energía mucho más controlada con la que manejar situaciones difíciles.

Esta energía controlada proviene no sólo de una actitud compasiva, sino también de la razón y la paciencia. Estos son los antídotos más poderosos para la ira. Desafortunadamente, muchas personas juzgan mal estas cualidades como signos de debilidad. Creo que la verdad es al contrario: que son los verdaderos signos de la fortaleza interior. La compasión es por naturaleza pacífica y suave, pero es muy poderosa. Son los que pierden fácilmente

“DEBEMOS EMPEZAR POR LA ELIMINACIÓN DE LOS MAYORES OBSTÁCULOS A LA COMPASIÓN: LA IRA Y EL ODI. COMO TODOS SABEMOS, ESTAS SON EMOCIONES MUY PODEROSAS Y PUEDEN DESBORDAR TODA NUESTRA MENTE. SIN EMBARGO, PUEDEN SER CONTROLADAS.”

la paciencia los que son inseguros e inestables. Por lo tanto, para mí, la activación de la ira es un signo directo de debilidad.

Así que, cuando surge un problema, trata de permanecer humilde y mantener una actitud sincera de que el resultado es justo. Por supuesto, otros pueden tratar de aprovecharse de ti, y si permaneces distante sólo alientas una agresión injusta, adopta una posición firme, esto, sin embargo, debe hacerse con compasión, y si es necesario expresar tus opiniones y tomar fuertes contramedidas, hazlo sin ira o mala-intención.

Debes darte cuenta que aunque tus oponentes parezcan tener lástima de ti, al final, su actividad destructiva sólo los dañará a ellos mismos. Con el fin de comprobar tus propios impulsos egoístas de tomar represalias, debes recordar tu deseo de practicar la compasión y asumir la responsabilidad de ayudar a prevenir el sufrimiento a la otra persona de las consecuencias de sus actos.

Así, debido a que las medidas que empleas han sido elegidas con calma, serán más eficaces, más precisas y contundentes. La represalia basada en la energía ciega de la ira, rara vez da en el blanco.

Amigos y Enemigos

Debo hacer hincapié una vez más en que sólo pensar que la compasión y la razón y la paciencia son buenas no será suficiente para desarrollarlas. Debemos esperar a que las dificultades surjan y luego tratar de ponerlas en práctica.

¿Y quién crea esas oportunidades? No nuestros amigos, por supuesto, sino nuestros enemigos. Ellos son los que nos dan más problemas, así que si realmente queremos aprender, debemos considerar a los enemigos como nuestros mejores maestros.

Para una persona que valora la compasión y el amor, la práctica de la tolerancia es esencial, y por eso, un enemigo es indispensable. Así que debe

mos sentirnos agradecidos por nuestros enemigos, porque son ellos los que mejor pueden ayudarnos a desarrollar una mente tranquila. Además, a menudo tanto en la vida personal como pública, sucede que con un cambio de circunstancias, los enemigos se convierten en amigos.

Así que la ira y el odio son siempre dañinos, y a menos que entrenemos nuestras mentes y trabajemos para reducir su fuerza negativa, continuarán molestandonos y perturbando nuestros intentos de desarrollar una mente en calma. La ira y el odio son nuestros verdaderos enemigos. Son las fuerzas que más necesitamos confrontar y derrotar, no los enemigos temporales que aparecen de forma intermitente durante toda la vida.

Por supuesto, es natural y justo que todos queramos amigos. A menudo bromeo diciendo que si realmente quieres ser egoísta, debes ser muy altruista. Debes cuidar bien de los demás, preocuparte por su bienestar, ayudarlos, servirles, hacer más amigos, hacer más sonrisas, ¿El resultado? Cuando necesitas ayuda, encontrarás un montón de ayudantes. Si, por el contrario, descuidas la felicidad de los demás, a largo plazo serás el perdedor. ¿Es amistad la producida a través de querellas e ira, celos y competitividad intensa? No lo creo. Sólo el afecto nos trae amigos sinceros. En la sociedad materialista de hoy, si tie-

nes dinero y poder, parece tener muchos amigos. Pero no son amigos tuyos, son los amigos de tu dinero y poder. Cuando pierdas tu riqueza e influencia, te resultará muy difícil encontrar a estas personas.

El problema es que cuando las cosas en el mundo van bien para nosotros, tenemos la confianza de que nos podemos manejar por nosotros mismos y sentimos que no necesitamos amigos, pero cuando nuestro estatus y la salud se deterioran, rápidamente nos damos cuenta lo equivocados que estábamos. Ese es el momento en el que nos aprendemos qué es realmente útil y que es completamente inútil. Así que para preparar ese momento, de hacer amigos sinceros que nos ayudarán cuando sea necesario, debemos cultivar el altruismo.

Aunque a veces la gente se ríe cuando lo digo, yo mismo siempre quiero más amigos. Me encantan las sonrisas. Debido a esto tengo el problema de saber cómo hacer más amigos y cómo conseguir más sonrisas, en particular, sonrisas sinceras. Porque hay muchos tipos de sonrisa, como la sarcástica, la artificial o las sonrisas diplomáticas. Muchas sonrisas no producen sensación de satisfacción, y a veces incluso pueden crear desconfianza o miedo, ¿verdad? Pero una sonrisa sincera realmente nos da una sensación de frescura y es, creo, única de los seres humanos. Si son las sonrisas que queremos, entonces nosotros mismos debemos crear las razones para que aparezcan.

“MUCHAS SONRISAS NO PRODUCEN SENSACIÓN DE SATISFACCIÓN, Y A VECES INCLUSO PUEDEN CREAR DESCONFIANZA O MIEDO, ¿VERDAD? PERO UNA SONRISA SINCERA REALMENTE NOS DA UNA SENSACIÓN DE FRESCURA Y ES, CREO, ÚNICA DE LOS SERES HUMANOS. SI SON LAS SONRISAS QUE QUEREMOS, ENTONCES NOSOTROS MISMOS DEBEMOS CREAR LAS RAZONES PARA QUE APAREZCAN.”

La compasión y el mundo

Para concluir, quisiera brevemente ampliar mis pensamientos más allá del tema de este pequeño texto y abarcar una perspectiva más amplia: la felicidad individual puede contribuir de una manera profunda y eficaz a la mejora general de nuestra comunidad humana.

Debido a que todos compartimos una misma necesidad de amor, es posible sentir que cualquier persona que conozcamos, en las circunstancias que sean, es un hermano o una hermana. No importa cómo de nueva sea su cara o lo diferente que sea su vestido y comportamiento, no hay una división significativa entre nosotros y las demás personas. Es absurdo insistir en las diferencias externas, porque nuestra naturaleza básica es la misma.

En última instancia, la humanidad es una y este pequeño planeta es nuestro único hogar. Si queremos proteger este hogar nuestro, cada uno de nosotros necesitamos experimentar una sensación intensa de altruismo universal. Es sólo este sentimiento el que puede eliminar los motivos egoístas que hacen que las personas engañen y abusen unos de los otros.

Si tienes un corazón sincero y abierto, naturalmente sientes autoestima y confianza, y no hay necesidad de tener miedo de los demás.

Creo que en todos los niveles de la sociedad - familiar, tribal, nacional e internacional - la clave para un más feliz y más exitoso mundo es el crecimiento de la compasión. No es necesario convertirse en religioso, ni tenemos necesidad de creer en una ideología. Todo lo que hace falta es que cada uno de nosotros desarrolle nuestras buenas cualidades humanas.

Intento tratar a todo aquel que me encuentro como un viejo amigo. Esto me da un verdadero sentimiento de felicidad. Es la práctica de la compasión ■

Tenzin Gyatso; el decimocuarto Dalai Lama

www.dalailama.com

Publicado con autorización