



# Vivir con el corazón

La compasión, la interdependencia y la responsabilidad universal

R. Kolts y T. Chodron

## 3. La compasión, la interdependencia y la responsabilidad universal

Debemos aprender a vivir juntos como hermanos o pereceremos juntos como estúpidos. Este es el gran desafío del momento. Es cierto para los individuos. Es cierto para las naciones. Ningún individuo puede vivir solo. Ninguna nación puede vivir sola.

Martin Luther King

Yomo señaló Martin Luther King, ninguno de nosotros puede vivir solo; todos dependemos de los demás. ¿Qué necesitamos aprender para vivir juntos como hermanos y hermanas? La respuesta es la compasión. Sentir compasión significa preocuparse por el sufrimiento de los demás y desearles que estén libres del sufrimiento y de sus causas. La compasión está íntimamente relacionada con el amor, que es el deseo de que los seres vivos tengan la felicidad y sus causas.

Tener compasión tiene sentido. Si no nos preocupamos de los demás, todos sufriremos o porque nuestras necesidades no se verán satisfechas o porque estaremos rodeados de gente infeliz, lo que hará que nuestras propias vidas sean desdichadas. Estas son las razones por las que Su Santidad el Dalai Lama aconseja: "Si quieres ser egoísta, sé egoísta sabiamente y cuida a los demás."

La compasión es aplicable a todas las facetas de nuestra vida -a nivel personal, la compasión con nosotros mismos, con los amigos y la familia, con nuestros compañeros de trabajo y nuestro jefe, e incluso con la gente que a veces nos molesta—; a nivel de comunidad, la compasión de un grupo con los otros grupos; a nivel internacional, la compasión de un país con los ciudadanos de otros países. La compasión es lo opuesto, así como un antídoto, a nuestro habitual egoísmo que nos urge a obtener más y mejor para nosotros mismos, intentando garantizar nuestra propia felicidad. Este egoísmo se traduce en dificultades para quienes nos rodean y sus problemas no solo impiden su tranquilidad, sino también la nuestra.

Hace muchos años, algunas personas de la ciudad donde yo (Chodron) vivía no querían pagar un aumento en los impuestos sobre la propiedad que sirviera para apoyar a las escuelas y las actividades



extraescolares para niños y adolescentes. Suponían que, como sus hijos ya eran mayores, no había ninguna razón para que tuvieran que pagar por la educación de los hijos de otros. Sin embargo, estaban dispuestos a que sus impuestos se destinarán a construir más cárceles para protegerse contra los delincuentes. Lo que no alcanzaban a ver era que ambas cosas estaban relacionadas.

Cuando los niños y niñas no reciben una educación integral y se suprimen las actividades extraescolares como deportes o arte, se pueden introducir fácilmente en las drogas. El consumo de drogas requiere dinero, así que algunos recurren al robo. Las tiendas en las que roban y las casas a las que entran a robar, normalmente pertenecen a las personas que votan en contra del aumento del impuesto sobre la propiedad. Cuando los niños y niñas no disponen de los recursos y de la educación que necesitan y no son cuidados por sus familias, sus escuelas y la sociedad en general, todo el mundo resulta afectado. Todos estamos interconectados.

A pesar de que preocuparnos exclusivamente por nosotros mismos o por quienes están a nuestro lado pueda ganar todos los argumentos, humillar e ignorar las desgracias del resto de la gente siempre nos perseguirá como una maldición. Los conflictos y las guerras a lo largo de la historia del mundo corroboran este hecho. Por lo tanto, si queremos ser felices, es fundamental que nos ocupemos del bienestar de los demás. En lugar de categorizar a algunas personas como “enemigos” cuyas necesidades no son importantes podemos, por el contrario, interesarnos por su bienestar. Cuando les respetamos como seres humanos y les ayudamos a satisfacer sus necesidades básicas- como su necesidad de comida, ropa, techo y medicinas, y su necesidad de ser respetados, de dar y recibir cariño y afecto y de contribuir al bienestar de un grupo -no habrá ningún motivo por el que quieran ser nuestros adversarios; habremos hecho todo cuanto estaba en nuestra mano para garantizar su felicidad y el fin de su sufrimiento-. Un enemigo se convertirá en un amigo. La historia nos ofrece muchos ejemplos de ello, incluso en la actualidad. Por ejemplo, en la década de los cuarenta del siglo pasado, Gran Bretaña y USA consideraban a Alemania y a Japón sus enemigos y actualmente, estos países son aliados y colaboran estrechamente. Los seres humanos somos ahora más dependientes de los demás que en ningún otro momento de la existencia humana. Contrariamente a lo que ocurría hace siglos, muy pocas personas cultivan su propia comida, fabrican su propia ropa o construyen su propia casa. Muchos de nosotros no sabemos hacer estas cosas y dependemos de otros para que las hagan, así como de quienes construyen las carreteras por las que circulamos, de quienes inventan la tecnología que utilizamos y de quienes nos enseñan todo lo que sabemos, por solo nombrar a unos pocos. Cuando nos hacemos conscientes de que estamos inevitablemente interconectados, comprendemos que cuidarnos mutuamente es más crucial de lo que nunca había sido.



En una reunión con niños y niñas de un barrio marginal que viven en un entorno violento y en el que ellos mismos corren el riesgo de recurrir a la violencia, el Dalai Lama dijo: “La violencia está obsoleta. La guerra está obsoleta. Tenemos unos cerebros humanos excepcionales, algo que no tiene ninguna otra especie, así que debemos utilizar nuestra inteligencia para ayudarnos mutuamente. De esta manera, nos beneficiamos todos y viviremos juntos en paz”. La compasión es el camino para hacerlo.

### **Reflexión: Traer compasión al mundo**

Piensa en un problema en el mundo o en tu propia vida que podría mejorar con la compasión. Imagina cómo podría cambiar esa situación si la gente implicada en ella sintiera, pensara y actuara con compasión, deseando que los demás no sufrieran.