



Vivir con el corazón

La compasión verdadera - R. Kolts y T. Chodron

4. La compasión verdadera

La compasión es una cualidad de la mente que puede ser cultivada deliberadamente. A diferencia de otros estados mentales que están causados por percepciones distorsionadas y conceptos erróneos, como el enfado y la avaricia, la compasión se desarrolla mediante un estado mental más racional que no exagera ni los aspectos positivos ni los negativos de una persona, objeto, idea o situación. Además, la compasión influye sobre otros pensamientos y emociones. El enfado, la envidia y el desprecio pueden quedar eliminados mediante la compasión, al tiempo que estados mentales como el amor, se pueden cultivar y profundizar deliberadamente.

La compasión no es un pozo que algún día se secará. Por el contrario, cuanto más abrimos nuestros corazones con la compasión, más aumenta. No se da el caso de que si tenemos compasión hacia un grupo no tendremos suficiente para compartir con otro. La compasión se expande; cuanto más haya, más habrá.

La compasión es una actitud interna que se manifiesta en nuestro comportamiento. Sin embargo, la compasión no es el comportamiento en sí, ya que un mismo comportamiento puede responder a distintas motivaciones. Por ejemplo, podemos cuidar a un familiar enfermo porque sentimos verdadero cariño por él. Por otro lado, podemos cuidarle porque queremos heredar sus propiedades. El acto es el mismo, pero las motivaciones difieren. La primera motivación está generada por una compasión verdadera, la segunda por el egoísmo.

Actuar con compasión implica ser creativo y saber que un mismo comportamiento no es apropiado para todas las situaciones. En algunas circunstancias, podemos ser compasivos compartiendo nuestras posesiones, mientras que en otras podemos ser compasivos diciendo "no". En este sentido, para que la compasión sea efectiva debe combinarse con un buen criterio.



Reflexión: La intención compasiva

Según discurre por el día, procura ser creativo para poner una intención compasiva en las situaciones en las que te encuentres. Por ejemplo, cuando friegas los platos piensa que lo estás haciendo para que los demás puedan comer sin contraer ninguna enfermedad. Cuando interactúes con otras personas, hazlo con la intención de alegrarles un poco el día. Elige unas cuantas situaciones en las que normalmente te encuentras durante el día y prueba con distintas maneras en las que podrías poner una intención compasiva en cada situación; observa cómo afecta a tu experiencia de esa situación.