

# CONCIENCIA INTEGRAL

## CURSO DE CRECIMIENTO

*José María Doria*

### LA COMPASION

Diálogo entre Yoguina, Darío y Néor

**Darío:** Cuando menciona usted que ha llegado a sentir ternura ante la imagen de una bestia atrapada que parecía sufrir, me induce a reflexionar acerca de la compasión. Tal vez la compasión es algo más que el simple cultivo de la benevolencia para mejorar nuestra relación con los demás, ¿qué opina acerca de ello Yoguina?

**Yoguina:** La compasión supone una actitud mental basada en el deseo de que los demás se liberen de su sufrimiento, y está asociada con algo que no es violento, que no causa daño y no es agresivo.

**Darío:** Pienso que a veces confundimos compasión con apego.

**Yoguina:** Tal vez cuando amamos a otro esperando que el otro nos ame a su vez, nos basamos en una relación parcial que nos conducirá al apego emocional. Sin embargo cuando existe una relación basada, no tanto en que se nos quiera, sino en el reconocimiento de que todos los seres humanos desean, al igual que uno mismo, ser felices y superar el sufrimiento, se desarrolla un sentido de afinidad, mas allá de que dicha persona sea amigo o enemigo.

**Darío:** Pero esto es muy amplio y parece divorciado del sentimiento personal.

**Yoguina:** La verdadera compasión es un sentimiento muy estable. Por ejemplo si usted ve a un cervatillo atrapado en un cepo, clavado penosamente en su pata, tal vez la sola idea imaginable, consiga perturbar su corazón ante la visión de su dolor. Este

sentimiento que usted ahora tiene, no se basa en ninguna relación personal con ese animal, sino que su compasión surge del reconocimiento de que ese ser también experimenta dolor y tiene derecho a no sufrir.

**Darío:** En ese sentido ¿podríamos decir que la compasión es un sentimiento de insoportabilidad ante el sufrimiento de otros seres sensibles?

**Yoguina:** Así creo. De hecho la compasión supone abrirse al sufrimiento del otro, abrirse a compartirlo.

**Darío:** ¿Hasta qué punto los padecimientos ajenos pueden “contagiarnos” de su dolor?

**Yoguina:** Se dice que una alegría compartida es doble alegría y una dolor compartido es medio dolor.

**Darío:** Por qué queremos asumir el sufrimiento de otros cuando ni siquiera queremos soportar el propio?

**Yoguina:** Al pensar en nuestro exclusivo sufrimiento, nos debilitamos, nos sentimos abrumados e impotentes, sin embargo cuando *asumimos el sufrimiento* de otros, sucede que debajo de la incomodidad que podemos llegar a sentir, subyace un grado muy alto de alerta y determinación, fruto del elevado propósito que nos mueve. Es por ello que al acompañar en el dolor a otro que sufre, en lugar de vivir un estado mental de desánimo y padecimiento, experimentamos paradójicamente una sensación vitalista de frescura y vida que todo lo irradia.

**Darío:** Sabemos que la falta de compasión puede producir cierta rigidez e incluso un cierto nivel de crueldad y recelo, pero en caso contrario, díganos profesor Néor ¿En qué manera es útil la compasión para el sujeto que la siente?

**Néor:** Hay suficientes pruebas científicas que apoyan las afirmaciones sobre los beneficios físicos y emocionales de los estados compasivos. En la Universidad de Harvard se mostró a un grupo de estudiantes una película sobre la Madre Teresa. Cuando posteriormente se procedió a analizar la saliva de los estudiantes, se descubrió un incremento en el nivel de inmunoglobina. En otras investigaciones se ha concluido que un estilo de vida altruista constituye un componente básico de una buena salud mental. Se puede finalmente afirmar la compasión es una capacidad que la propia evolución va desarrollando en los seres y, que asimismo existen estrechos vínculos entre la misma y el nivel de felicidad que podemos llegar a experimentar en nuestras vidas.

**Neor:** Recuerdo una experiencia que viví hace ya años cuando impartía unos talleres en uno de los hospitales más grandes de Nueva Delhi. Yo la titulo como los Ojos del amor.

**LOS OJOS DEL AMOR.** *Se encontraban dos hombres, los dos gravemente enfermos, ocupando la misma habitación de un hospital. Uno de los dos podía sentarse en su cama durante una hora cada medio día. Su cama estaba al lado de la única ventana de la habitación. El otro hombre, por el contrario, debía pasar sus días tumbado inmóvil sobre la espalda.*

*Los dos hombres hablaban durante horas. Hablaban de sus esposas, de su familia, de su casa, de su empleo, de su participación en el servicio militar y donde habían estado de vacaciones. Y cada medio día, cuando el hombre situado cerca de la ventana podía incorporarse y sentarse, procedía a describir a su compañero de habitación todo lo que podía ver fuera.*

*El hombre de la otra cama empezó a vivir, por estos periodos de una hora en los que su mundo era ampliado y animado por todas las actividades y colores del mundo exterior. Desde la habitación, la vista daba a un parque con un hermoso lago. Los patos y los cisnes jugaban en el agua, mientras que los niños hacían navegar sus barcos en miniatura. Los jóvenes enamorados paseaban enlazados entre las flores de todos los colores del arco iris. Grandes árboles decoraban el paisaje y una hermosa vista de la ciudad se podía percibir en el horizonte.*

*Mientras que el hombre cerca de la ventana describía todo esto con detalles exquisitos, el hombre del otro lado de la habitación cerraba sus ojos e imaginaba la escena pintoresca. Otro mediodía, el hombre cerca de la ventana describió un desfile que pasaba por allí. Ya que el hombre yacente no podía oír la orquesta, podía sin embargo verla con el ojo de su imaginación, dada la descripción que le llegaba, llena de palabras poéticas y precisas.*

*Una mañana, la enfermera de día llegó para traer el agua de los lavabos y descubrió el cuerpo sin vida del hombre que estaba cerca de la ventana se había apagado apaciblemente durante su sueño. Entristecida, pidió ayuda para llevarse el cuerpo. Y, en cuanto sintió que era el momento propicio, el otro hombre pidió si él podía ser desplazado al lado de la ventana. La enfermera se alegró de poder complacerle y después de asegurarse que estaba confortablemente instalado, le dejó solo.*

*Lentamente, se alzó sobre un codo para echar un primer vistazo. Al fin tendría la alegría de ver por sí mismo todo lo que su compañero había sabido describirle también... ¿Todo lo que sus ojos vieron fue un muro!*

*"¿Por qué su compañero muerto le había descrito tantas maravillas mientras que no había nada.?" le preguntó a la enfermera.*

*"Puede que simplemente haya querido darle ánimos, él era ciego"*

**Yoguina:** Hay una felicidad inmensa en hacer felices a los otros a despecho de las propias preocupaciones. El -hoy- es un regalo, por eso se llama "presente".

*José María Doria*