

## INTRODUCCIÓN AL AMOR COMPASIVO

El amor compasivo es la respuesta de un corazón abierto que busca erradicar el sufrimiento en todos los seres.

El sufrimiento es algo común en todos los seres humanos, y a lo largo de nuestra vida no resulta posible evitar pérdidas o dolor de algún tipo. Vivir esta vida, aunque puede ser muy satisfactoria, también implica enfermedad, dolor, envejecimiento y finalmente la muerte.

*¿Y cómo darle significado a tanto dolor y pérdida?*

La compasión es la respuesta, que implica “**acompañar a quien sufre**”.

En ocasiones se asocia la compasión a tener lástima por alguien, pero lo que aquí me refiero es al hecho de que la empatía hacia la persona que sufre nos empuje a ofrecerle nuestro amor, ya sea en forma de ayuda amable, comprensión o cariño.

El amor compasivo es la respuesta que, desde la comprensión del sufrimiento, busca aliviarlo.

**Un aspecto importante de la práctica consiste en comprender el sufrimiento y nuestras reacciones condicionadas ante él**, para aprender a abrirnos ante lo desagradable en vez de tratar de evitarlo constantemente, y así, experimentar directamente lo que el presente nos depara.

Goldstein y Kornfield (1996) indican que además del dolor, también experimentamos estados emocionales difíciles que nos cuesta aceptar y que rechazamos (como el miedo, el odio, la soledad), actitudes que en ocasiones nos pueden generar conflictos a nivel psicológico, y que **algunas de las actividades que realizamos en nuestra vida cotidiana son intentos de evitar la soledad y el aburrimiento.**

Otros estados o actitudes a los que Goldstein y Kornfield (1996) aluden son:

La **inseguridad** es uno de los estados emocionales que más evitamos aceptar. El miedo a parecer muy frágiles ante las demás personas nos empuja a elaborar una imagen de nosotros mismos, un escaparate con el que presentarnos a la sociedad, que esperamos que sea bienvenido y respetado, imagen tras la cual ocultamos nuestras sombras.

Pero si profundizamos, poco a poco, nos damos cuenta de que el miedo a la crítica, el juicio y el no ser aceptado no tiene tanto que ver con los otros. Nosotros somos quienes evitamos determinados sentimientos, nos juzgamos, y rechazamos partes de nosotros mismos (o nos rechazamos completamente).

Entonces, cuando nos abrimos a la experiencia presente, con nuestra vulnerabilidad, mostrándonos tal como somos, podemos darnos cuenta de nuestra parte oculta, comenzamos a respirar con mayor libertad y comienza a surgir la compasión tanto en nosotros mismos como en el resto de los seres.

Además de sentir rechazo hacia ciertas sensaciones y sentimientos, en ocasiones tenemos **aversión hacia ciertas personas o situaciones** desagradables. Normalmente cuando interactuamos con personas que nos molestan o nos resultan desagradables, solemos reaccionar automáticamente hacia ellas, hasta acabar alejándonos. Pero si en vez de alejarnos tratamos de profundizar un poco en los motivos ocultos bajo esas “molestias” (lo cual a veces implica simplemente ser menos reactivos y más amables) **quizá podamos darnos cuenta del sufrimiento o “herida” en el que esas personas se encuentran atrapadas** y que les impide interactuar de manera más eficaz.

El **miedo** es una de las emociones o estados mentales que mayores condicionamientos crea, cegándonos a la realidad. Todas las personas en alguna medida estamos influenciados por él y al mismo tiempo nos resulta muy complicado investigarlo en profundidad. Es por esto que los miedos se acaban convirtiendo en el motor de muchas acciones de nuestra vida.

## **COMPRIENDIENDO EL AMOR COMPASIVO**

Cuanto más practiquemos Mindfulness, más nos daremos cuenta de las raíces del sufrimiento y más abiertos estaremos para el desarrollo del amor compasivo.

El primer paso es **desarrollar amor compasivo hacia uno mismo**. Podrías pensar que es una práctica muy egoísta pero no es así, **el egoísmo no tiene nada que ver con el amor auténtico** hacia uno mismo.

Habitualmente, hay personas que dicen amarse mucho, y se ofrecen todo lujo de placeres, incluso sin tener en cuenta el sufrimiento que algunos de esos lujos podrían implicar en las demás personas.

Pero eso no es amarse a sí mismo, porque cuando te amas a ti mismo, no necesitas darte lujos que impliquen el dolor de otras personas. **El amor compasivo implica experimentar la plenitud** de la cual todos formamos parte más allá de nuestro estado físico, por lo que, cuando alguien se siente así, no necesita lujos que socaven el bienestar de los demás para sentirse mejor, y además quien se siente así, lo que desea es compartir su bienestar.

Entonces, a lo que la gente se refiere como “amor egoísta”, sería una forma de necesidad insatisfecha, y el amor compasivo una actitud que busca compartir nuestros buenos deseos, amabilidad etc. **El amor no implica falta de límites.** Cuando amamos es nuestra responsabilidad poner límites a las personas que intentan sobrepasar nuestros derechos.

Por ejemplo, cuando un niño va a meter la mano en un enchufe, la madre grita al niño y lo aparta con energía. Pero no lo hace con enfado, porque comprende que el niño no se da cuenta de las consecuencias que tiene meter el dedo ahí. La madre lo aparta, pone remedio y continúa lo que estaba haciendo.

El sufrimiento que alguien comete hacia otras personas (o seres) es habitualmente por ignorancia, aunque **esto no le exime de la responsabilidad** ni de dar cuentas de los hechos.

Saberlo, nos permite **rebajar nuestras expectativas** sociales a menudo poco realistas basadas en las suposiciones erróneas sobre los deseos, las circunstancias y las propias limitaciones de las personas. Además, hay contextos que tienen sus propias reglas de supervivencia como la pobreza, y ciertos impulsos biológicos pueden inhibir los ideales de comportamiento humanos.

En definitiva, comprendiendo y aceptando las limitaciones, condicionamientos y circunstancias de los demás, podemos evitar mucho rencor y sufrimiento.

**El amor compasivo no debe ser sustituto de la falta de otras habilidades sociales.** Por ejemplo, dejar que habitualmente se aprovechen de ti y pensar que amándole un día se dará cuenta de lo equivocado que

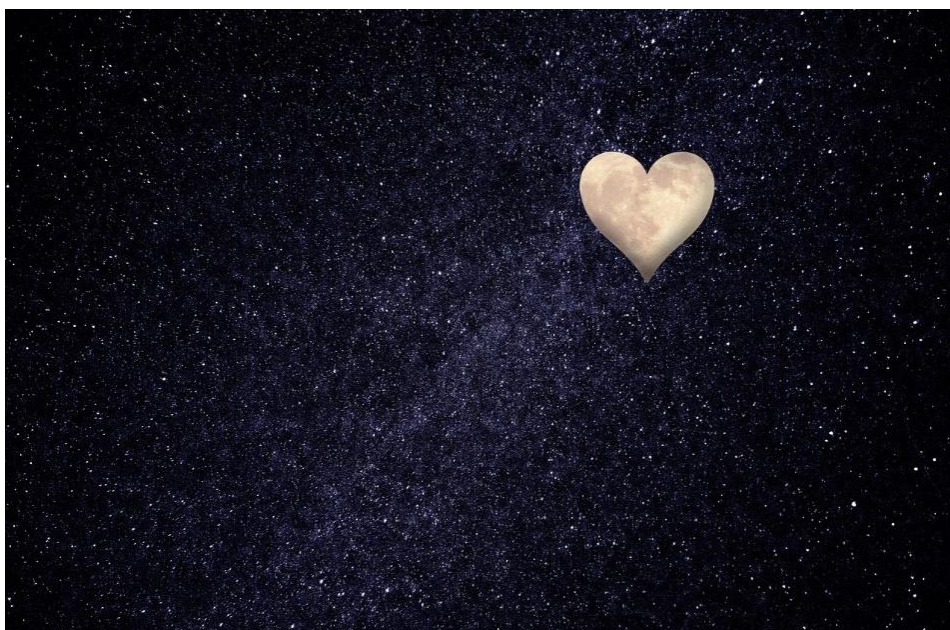
estaba y al mismo tiempo albergar resentimiento tristeza fruto de la impotencia.

**Se puede amar compasivamente al mismo tiempo que se dice que no, o se evitan injusticias sociales** y aunque en las meditaciones se fomenta la evocación de sentimientos o deseos positivos para “todos los seres”, si no te sientes cómodo con sentirlos hacia alguien, no lo hagas.

De hecho, **tratar de sentir amor compasivo hacia alguien que ha cometido algún tipo de crimen o abuso hacia tu persona, así de buenas a primeras, puede causar gran malestar, ser retraumatizante y ser más problemático que beneficioso.**

El amor compasivo es una cualidad que integra todos los recursos personales y los pone a disposición del bienestar personal y social, por ello, no debe, en nombre del amor compasivo, justificar la falta de alguna habilidad social.

Aunque la práctica del escáner corporal es la segunda práctica, se enseña primero el amor compasivo, porque se practica después de cada meditación formal (a pesar de no haber aprendido el escáner). Cuando empieces a practicar el escáner corporal, el amor compasivo será siempre la última parte de la meditación que cierre el círculo del Mindfulness.



### PRÁCTICA FORMAL 3: AMOR COMPASIVO

*(correspondiente al audio del amor compasivo 1)*

Practicaremos amor compasivo a partir de ahora, **después de cada práctica formal**, sea la práctica de concentración, o el escáner corporal.

Se practica durante 3 a 5 minutos.

Si llevamos tiempo sentados en una misma postura, podemos cambiarla para relajarnos. Si ya estamos relajados, podemos mantener la postura.

Observamos que nuestro cuerpo esté relajado, y cuando nos sintamos listos, comenzamos la práctica ofreciéndonos cariño, amor y buenos deseos hacia nosotros mismos.

Podemos decirnos frases como las siguientes:

*“Que me libere del odio, del rencor, de enfado etc.”*

Y mientras lo digo, puedo tratar de percibir como vibraciones positivas se cargan de amor y amabilidad por todo mi cuerpo.

*“Que experimente la paz, salud, armonía”*

Y observo como esas vibraciones se expanden por mi cuerpo.

Si durante esta práctica me siento bien o me siento preparado, puedo empezar a ofrecer está buena vibración a otras personas, puedo comenzar por seres queridos, seguir por personas neutras, y acabar ofreciendo esta vibración de amor a todos los seres.

Es importante **no forzar**, si alguien no siente la voluntad de ofrecer amor compasivo hacia alguien, yo sugiero que no se haga.

Si a alguien le cuesta ofrecerse amor hacía sí mismo, puede ofrecérselo a alguien que valora (puede ser cualquier persona o ser, real o imaginado) e imaginarse como esa persona o ser le desea buena vibración y armonía.

*“Qué todos los seres sean felices, alcancen la paz, y se liberen de su sufrimiento”.*

## Referencias:

Goldberg, J. F., & Kornfield, J. (1996). Vipassana. El camino de la meditación interior.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.