

Red Transpersonal

“Actitudes para el Bienestar”

CAPÍTULO 23





“Actitudes para el Bienestar”

Actitudes para el Bienestar

El cultivo progresivo de las actitudes mindfulness nos conduce a fluir con la corriente de la vida abriéndonos al momento presente en bienestar y armonía.

Las actitudes mindfulness podemos considerarlas en dos aspectos. Por un lado, son realmente instrucciones o disposiciones internas desde las que nos acercamos a la vida. Pero también son indicadores que nos devuelven a una conexión interna, a un estado de conciencia latente en nosotros y que “reconocemos” al experimentarlo como algo muy auténtico nuestro.

Las 8 actitudes mindfulness están completamente interrelacionadas y al cultivar cualquiera de ellas estamos cultivando el resto. A continuación compartimos unas breves pinceladas sobre ellas:

Mente de principiante

Shoshin es un concepto del budismo zen, utilizado también en las artes marciales japonesas, cuyo significado es ese: Mente de principiante.

Shoshin supone una actitud de apertura, entusiasmo y falta de ideas preconcebidas ante lo que se estudia. Shoshin también tiene un curioso significado: la verdad correcta. Se usa para señalar la firma auténtica en las obras de arte, además de para designar a alguien o algo que es genuino.



“Actitudes para el Bienestar”

Aunque nos acostumbremos a percibir lo contrario, la realidad es que ningún momento es igual a otro. Cada situación que vivimos es única e irrepetible. La actitud de mente de principiante va unida inevitablemente a la curiosidad.

La RAE define la curiosidad como la “cualidad del curioso”. Una persona curiosa, por definición, es alguien que tiene la inclinación a aprender lo que no conoce. Sucede que en cuanto conocemos algo, o lo convertimos en rutina, la curiosidad suele desvanecerse. Esto nos ocurre con nosotros mismos y con el entorno. “Ya me sé el camino”, “Ya sé lo que me va a decir...”.

Pareciera que, incluso, la falta de curiosidad nos diera seguridad. En muchas ocasiones, ni siquiera mostramos curiosidad por lo desconocido. Esto suele ser porque aquello que se sale de nuestra zona de confort genera miedo y este gana a la curiosidad.

La falta de curiosidad pareciera que está asociada a la persona adulta, ¿verdad? Es como si, al crecer, dejando atrás la niñez y la adolescencia, esa cualidad se fuera haciendo chiquitita hasta, en muchos casos, desaparecer, llegando a ser tan solo un recuerdo de la infancia.



“Actitudes para el Bienestar”

Los adultos tienden a instalarse en esa mente de experto que “ya se lo sabe todo”. Saben como es un día de trabajo, el camino hacia casa, saben lo que es tener una cita con su pareja de toda la vida... Saben, saben, saben...

Somos expertos también en mantener la atención distraída, recordando eventos pasados o anticipando futuribles que, tal vez, no lleguen nunca. Y, así, pasamos gran parte del tiempo dejando que éste se nos escape entre pensamientos fugaces. Solo nos paramos ante situaciones realmente llamativas, como puede ser una gran celebración o un gran desastre...

Bien es cierto que hay excepciones, siempre las ha habido y las habrá. Hay personas que mantienen intacta su curiosidad. Un ejemplo de esto son algunos de los considerados grandes genios: Albert Einstein, Leonardo Da Vinci, Galileo Galilei, Arquímedes, Steve Jobs, Steven Spielberg...: Son personas que siguieron creciendo y su curiosidad creció junto a ellos. ¿Acaso tiene que ver esta actitud con la creatividad?

Como se suele decir, en la mente del experto caben muy pocas cosas, en la del principiante caben un sinfín de posibilidades. La mente del principiante tiene mucho espacio, entre otras cosas, porque está libre de ideas de acerca de cómo deben de ser las cosas. No juzga porque no compara. Observa de forma abierta y receptiva con todos sus sentidos.



“Actitudes para el Bienestar”

Abraham Maslow, al hablar de la mente creativa, decía que un adulto puede ser receptivo a la curiosidad cuando se acerca a la realidad como un niño, con curiosidad, observando desde el aquí y el ahora.

Entrenarnos en incorporar a nuestra rutina la actitud de quien quiere aprender, de no dar las cosas por hecho, es un arte. Trascender la comodidad y la rigidez hasta instalarnos en la flexibilidad y el reto. Vivir la vida como si fuese un inagotable laboratorio de investigación, un libro repleto de secretos fascinantes, es un horizonte sabroso hacia el que caminar. Después de todo, se dice que la mente de principiante es el estado natural de conciencia. A pesar de eso, sucede que nos vamos complicando la vida, añadiendo filtros a nuestras gafas de ver el mundo, hasta crearnos nuestra idea de realidad personal y limitada. La buena noticia es que podemos entrenarnos para desaprender y regresar a esa mirada más limpia y, encima, con consciencia.

Trascender el Juicio

La mente, de forma natural, compara, clasifica, juzga y evalúa. Gracias a este mecanismo el ser humano ha sobrevivido a lo largo de miles de años de evolución. Bien es cierto que, a día de hoy, nuestras condiciones de vida han cambiado de forma exponencial y, tal vez, a la mayoría de nosotros eso de sobrevivir se nos ha quedado muy atrás.



“Actitudes para el Bienestar”

Aún así, existen ciertas trampas ligadas a este mecanismo de la mente que nos afecta a la hora de relacionarnos con el entorno. Si no ponemos consciencia, en ciertas ocasiones podremos ser arrastrados a reaccionar, realmente, como lo hacían nuestros ancestros: Lucha, huye o aférrate.

Nuestra mente sigue, y va a seguir, operando de esta forma, etiquetando y estableciendo clasificaciones funcionales del tipo bueno-malo, bello-feo, deseable-evitable. Y, a veces, ayuda. En cambio, en un alto porcentaje nos limitan nuestra relación con el entorno.

Si, aunque solo fuese durante un día, pudiésemos observar la cantidad de juicios que emitimos ante todo, nos sorprendería el contenido de estos: “Cómo me aburre...”, “esto me va a doler...”, “estoy haciendo fatal este trabajo...”, “Con esa ropa que lleva no me fío de esta persona...”, “Menuda tontería...”

La mayoría de las veces, esta capacidad de enjuiciar sucede de forma automática, sin que seamos conscientes de ella, encerrada en patrones de reacción y pensamientos, sentimientos y comportamientos repetitivos.

Estamos seguramente familiarizados con juzgar a algo o a alguien antes de haber tenido un acercamiento real. Es lo que se llama prejuicio.



“Actitudes para el Bienestar”

¿Cómo puede suceder esto? Tiene que ver con experiencias biográficas pasadas similares que, de forma a veces inconsciente, han dejado cierta huella en nosotros, generando un mecanismo de protección que nos “ayuda” a huir de algo, defendernos o aferrarnos a ello.

Comparar, evaluar y dejarse arrastrar por los juicios es causa de mucho sufrimiento y, además, todas estas acciones influyen en la llamada sensación de identidad. Esto activa en nosotros el mecanismo ancestral de defensa y supervivencia que nos ancla a relacionarnos desde “lo que me falta y lo que no puedo perder”: desde la carencia.

¿Podemos no juzgar? Realmente, no. Forma parte de nuestra naturaleza, pero cada vez somos más conscientes de que los mecanismos que una vez sirvieron caducan y han de transformarse. Han de emerger otras actitudes que vayan más allá y nos permitan dar un salto evolutivo como especie. ¿Y si en lugar de sobrevivir, vivimos?

Pero, si no podemos dejar de juzgar, ¿cuál es el camino?

El camino consiste en aceptar que juzgamos, no en luchar contra los juicios, pues van a seguir estando y, de hecho, a veces serán útiles. La clave está en detectar las creencias limitantes que nos invitan a saltar como resortes, reaccionando en base los mensajes que nos mandan nuestros juicios. Los juicios son como la punta del iceberg... ¿Qué hay detrás de ese juicio que estás teniendo ahora mismo?



“Actitudes para el Bienestar”

Distensión

La palabra distensión es la acción o el efecto de distender. El significado literal de este verbo es aflojar o disminuir la tensión de algo.

Tensión... una palabra que es protagonista en el tipo de vida que reina en esta sociedad de la inmediatez, de la multitarea.

Vivimos en un mundo que va a gran velocidad; algo que, en muchas ocasiones, nos demanda acometer varias tareas al mismo tiempo. Hacer, hacer, hacer... En este sentido, la invitación a la distensión puede sonarnos a abandonarnos y dejar de hacer por completo. ¡Qué fácil nos vamos de un extremo a otro!

Se le llama también el “no esfuerzo”. Quien más, quien menos, sentirá familiaridad con frases como: “la vida se gana con esfuerzo”, “si no te esfuerzas, no llegarás a nada”, “tienes que esforzarte más” y otras tantas frases que hemos dicho y/o escuchado hacia nosotros u otras personas.

Ponemos, muchas veces, tanto empeño en algo que, al final, nos cargamos de tensión.

Nos sentimos probablemente como “empujando a la vida” para conseguir aquello que “queremos”... y eso desgasta.



“Actitudes para el Bienestar”

Todo esto se traduce en el cuerpo - contracturas, dolor de estómago, dolor cervical, de cabeza, respiración superficial y agitada...- con su correlato a nivel mental y emocional -irritación, hipersensibilidad, dispersión mental, culpa, rumiaciones...-.

Sucede que estamos acostumbrados al estímulo constante y eso de “no hacer nada” parece, a veces, un sacrilegio. ¿Te ha sucedido alguna vez que te has parado un rato a descansar e internamente no podías dejar de pensar que tendrías que estar haciendo algo?

Mindfulness nos enseña que necesitamos parar, darle al botón de stop y practicar el slow... Ir más despacio. Reconocer que cada cosa, persona, situación tiene su tempo, su ritmo particular. Por más que le gritemos a una semilla “¡sé un árbol!”, ésta no lo hará hasta que llegue su momento y, además, será paso a paso.

Es importante resaltar que esta actitud de distensión o no esfuerzo nada tiene que ver con pasividad y falta de decisión o acción. En la filosofía taoísta existe el concepto de Wu Wei.

Normalmente se traduce como no acción, pero parece ser que una traducción más fiel al término es actuar sin tomar partido. Tiene que ver con dejar que el orden natural de las cosas prevalezca. Volviendo al ejemplo del árbol, este no se esfuerza por crecer, simplemente lo hace, brota en el medio que le corresponde y, en ese lugar, se va desarrollando.



“Actitudes para el Bienestar”

Con la práctica de la atención plena podemos ir más allá de nuestra idea de cómo tienen que ser las cosas y qué resultados tenemos que obtener. Desde este lugar, se puede abordar una tarea incluso desde el gozo. Abordar la vida desde el aquí y el ahora, nos enseña a no esforzarnos en huir, a no empujar a la vida.

“Del vacío del sabio surge la quietud. De la quietud, la acción. De la acción, el logro”. Chuang Tzu (S. 350 a. C)

Paciencia

Si algo tienen en común la actitud de paciencia y la actitud anterior (Distensión) es el aceptar que cada cosa sucede a su propio ritmo. El cultivo de la paciencia conlleva ir haciendo consciente nuestra tendencia apresurarnos, deseando que llegue lo siguiente. El ser humano es artista en anticiparse y en querer las cosas ya.

Si rascamos un poco en la superficie de la impaciencia, lo que encontraremos debajo, sutil o no tan sutilmente, es la intensa energía de rechazar que las cosas sean como son y de culpar a alguien o a algo por ello. La mente se anticipa y nos volvemos impacientes por nuestro deseo de que las cosas sucedan de otra manera. Es necesario reconocer que nada esencial puede ser empujado y alterado y que la anticipación nos produce sufrimiento y frustración.



“Actitudes para el Bienestar”

Como dice Jon Kabat-Zinn, **la paciencia es una forma de sabiduría**. Es la capacidad de afrontar la experiencia con calma, especialmente si es difícil. Requiere el cultivo de la serenidad interior y de un grado de bondad y compasión hacia uno mismo y hacia la experiencia.

Uno de los termómetros para medir nuestra paciencia podría ser el grado de queja que mostramos ante las cosas. El verbo quejar tiene diferentes acepciones: “expresar con la voz el dolor o la pena que se siente”, “manifestar el resentimiento o la disconformidad que se tiene hacia algo o alguien”.

El origen de esta palabra lo hallamos en el latín *quassāre*, que significa “golpear violentamente”, “sacudir con fuerza”, “quebrantar”. La queja cotidiana es, en última instancia, un golpe violento, no saludable. Es una acción que nos resta fuerza. A menudo nos quejamos o impacientamos al observar nuestro mundo interno. Esto sucede a menudo en meditación. Observamos nuestros juicios, nuestra tensión, nuestros nervios, estrés... y queremos que se pase ya, o nos enfadamos por seguir sintiendo eso. Nos mostramos impacientes por no ver resultados positivos en la práctica.

Una clave para el cultivo de la paciencia en este sentido es, simplemente, recordarnos que nos estamos dando un espacio para observar todo esto y experimentarlo; y eso es ya un gran paso. Es todo un hito permitirnos este momento de atestiguar lo que no nos gusta. Después de todo, en la vida



“Actitudes para el Bienestar”

vendrán estas sensaciones, volverán nuestros juicios, nos sentiremos en tensión y esto coloreará nuestra experiencia y dará forma a nuestras gafas de ver la vida. ¡Reconozcamos que en meditación estamos entrenando la paciencia!

La paciencia es una virtud esencial que nos facilita el permanecer presentes a pesar de nuestra mente agitada y errática. Tiene que ver con un estado de apertura y aceptación al momento tal cual es. Tiene que ver también con una actitud de amabilidad para con nosotros mismos. Gracias a la paciencia, nos permitimos el error y nos abrimos a la oportunidad. En el otro extremo, la impaciencia nos hace perdernos multitud de experiencias.

Aceptación

La aceptación es un movimiento que tiene que darse para que se desplieguen muchas cosas. Es punto de partida esencial de una vivencia consciente. De todas las actitudes mindfulness, puede ser una de las más transversales.

Hay una especie de lucha con el acto de aceptar las cosas porque sí. Pareciera que si aceptamos algo desagradable estuviéramos mostrando debilidad. Nada más lejos de la realidad. En esta sociedad somos artistas en confundir conceptos. Muchas veces, se entiende que la aceptación es resignación.



“Actitudes para el Bienestar”

Ambos conceptos se parecen porque representan un proceso que supone un cambio de perspectiva ante una determinada circunstancia. La diferencia entre uno y otro está en la forma en la que llevamos a cabo ese cambio. La aceptación es un proceso que implica voluntad. En un acto voluntario hay consciencia. La resignación tiene un mínimo o nulo grado de voluntad, la mayoría de las veces brota de la inconsciencia.

Una persona que acepta es agente activo del proceso, mientras que alguien que se resigna, asume un rol pasivo. Desde esta pasividad, la persona atribuye a factores externos su actitud. Sin embargo, desde la actitud activa de quien acepta se da un chispazo de fuerza interna. No hay culpables, hay responsables.

En el camino de la aceptación, el primer paso es darse cuenta. En un siguiente paso está en aprender que no podemos controlar todo, no podemos cambiar todo. Ningún ser humano puede controlar todas las circunstancias externas que le rodean. Lo único sobre lo que sí puede incidir es en la actitud que toma frente a las cosas que le suceden.

Se trata de reconocer la realidad tal cual es: decir “sí” a lo que ya es. Es un acto de rendición donde nos abrimos a un nuevo punto de partida. Dejamos



“Actitudes para el Bienestar”

de resistirnos para acoger lo que hay y, desde ahí, decidir qué queremos y qué podemos hacer con ello. Supone abandonar la lucha interna. Decir sí a lo que es, no es conformismo, es asumir que algo ya está siendo o ha sido. Pongamos como ejemplo una pérdida importante. Algo a lo que estábamos íntimamente vinculados ya no está. No asumir esta pérdida nos puede llevar a un sufrimiento profundo. Incluso, a no continuar con la propia vida, perdiéndonos nuevas oportunidades que se presenten en nuestro camino. Trabajar la aceptación supondrá el poder decir “sí, esto es así” y, desde ahí, poder seguir caminando al ritmo que toque.

En la aventura de aceptar tenemos varios trabajos. Uno de ellos es aceptarnos a nosotros mismos. En nuestro catálogo de juicios, existe una amplia sección donde nos hablamos de “cómo somos”. Nos gustaría haber nacido con otra condición física, otra voz, otras destrezas... Y no solo es lo que no nos gusta.

A veces, nos gustamos tanto que caemos en soberbia. Ambos extremos nos sitúan en una negación de lo que somos. Estamos chocándonos de frente con una verdad existencial: somos y punto. La aceptación de lo que soy implica también un cierto grado de desidentificación. Por ejemplo, cuando ponemos en suspensión un juicio para ir más allá de él, nos estamos desidentificando de nuestros pensamientos:



“Actitudes para el Bienestar”

aceptamos que no somos nuestros pensamientos. Cuando en meditación observamos una emoción y recibimos su mensaje; cuando vemos que llega, cumple su función y se desvanece, estamos desidentificándonos de ella: nos damos cuenta de que no somos esa emoción.

La tarea siempre tiene que ver con aceptar en lugar de resignarse. “Es que soy así, no puedo cambiar”, esto es resignación. La clave tiene que ver con discernir qué está en nuestra mano cambiar y qué cosas no. La clave está en saber diferenciar nuestros actos y conductas de nuestra propia identidad.

En el camino de la aceptación nos daremos cuenta de que partes de nosotros cambian con el tiempo y existe otra más nuclear que permanece: Nuestra esencia. Nada es para siempre. Todo nace, se desarrolla y muere.

La aceptación profunda pasa por ser consciente e integrar la idea de impermanencia. Desde la antigüedad hasta hoy, se ha dado forma a la misma idea. **Ya Heráclito nombró “*Nada es permanente a excepción del cambio*”, Schopenhauer dijo “*el cambio es la única cosa inmutable*”.**



“Actitudes para el Bienestar”

Soltar

La actitud que abordamos ahora es llamada “Dejar ir”. Tiene que ver con el desapego.

El apego es necesario para la supervivencia de la especie. Como sabemos, también lo es durante la infancia para establecer una relación con los progenitores y con el mundo.

Más tarde, el apego también será necesario para establecer vínculos de intimidad y amor con los demás. De hecho, nuestra biología está programada para aferrarse, en primer lugar, a la vida. Partiendo de este hecho —que las pautas de supervivencia están grabadas en cada una de nuestras células—, es totalmente comprensible que el desapego no sea nuestro fuerte. Sin embargo, a menudo la vida nos pone en la tesitura de tener que dejar ir, viéndonos enfrentados a la dolorosa vivencia de la pérdida. En la vida, a menudo enfrentamos el dolor que supone perder algo o a alguien importante en nuestra vida.

En esto está la paradoja: a la vez que el establecer apego es sano para tejer vínculos de intimidad y confianza, se hace igual de necesario aprender a soltar. Esto requiere de todo un arte. Un arte del que ya hemos hablado pero que, en definitiva, es esencial en la mirada mindful: el arte de transitar por el noble sendero medio; eso que Aristóteles nombraba también como parte inseparable de una virtud. Él decía: La



“Actitudes para el Bienestar”

virtud está en el término medio. En los extremos se hayan los vicios, como él les llama. En un extremo reside el tóxico el apego desmedido y, en el otro, el desapego excesivo que nos deshumaniza.

En la aventura del autoconocimiento, a poco que vamos afinando nuestra mirada, nos damos cuenta de que, a menudo, nos apegamos férreamente a un sinfín de cosas, personas, pensamientos, recuerdos, anticipaciones, emociones y un largo etcétera.

Del mismo modo, podemos observar que rechazamos o nos alejamos de forma compulsiva de otro tipo de situaciones, personas, emociones. Esto a veces pasa bajo la máscara del desapego, cuando en realidad es otra cosa: No queremos sufrir. Nos estamos anticipando a la pérdida, protegiéndonos.

La realidad es que la pérdida, tarde o temprano llega. Toda pérdida, independientemente del tipo que sea, entre muchos otros mensajes, trae uno clave: aprender a abrir la mano, dejando partir aquello que ya no puede permanecer.

Ante esto, podemos sentir un gran dolor e incluso sufrimiento. Porque soltar duele... Porque cada vez que sentimos el desgarró del desapego, una parte de nosotros también muere. La intensidad de tal desgarró dependerá, en gran medida, de nuestro nivel de autoconciencia, así como del entrenamiento en la capacidad de soltar. Una vez más, se



“Actitudes para el Bienestar”

confirma en este caso aquella esperanzadora máxima que nos recuerda que “sentir dolor no es lo mismo que sufrir”. Soltar significa desapegarse de alguien o algo a lo que nos aferrábamos. Significa, asimismo, aceptar que no podemos poseerlo y esto, inevitablemente, conlleva un sentimiento de pérdida.

Soltar tiene que ver, en último término, con aceptar la impermanencia de todas las cosas.

Al igual que la distensión y la aceptación, soltar tiene algo de actitud de no lucha: al soltar dejamos de luchar con aquello que la vida pone en nuestro camino.

A medida que nos dejamos fluir con el río de la vida, mayor paz interna experimentamos. Esto nos permite atestiguar el movimiento con los ojos del corazón, sabiendo que la vida no está ni puede estar en manos de nuestro pequeño ego.

Soltar es, al fin y al cabo, aprender a confiar en Eso más grande que mueve los hilos, tomando sólo la parte que a nosotros nos corresponde.



“Actitudes para el Bienestar”

Confianza

El famoso principio de Correspondencia de El Kybalion “Como es arriba es abajo, como es adentro es afuera” hace referencia, entre otras cosas, a que el mundo exterior refleja nuestros paisajes internos. En este sentido, no sería extraño que, si hay baja confianza hacia nosotros mismos, vivamos lo de fuera como amenazante.

Paradójicamente, la confianza excesiva y ciega hacia los demás, puede estar reflejando una falsa confianza que nos muestra la carencia de esta actitud hacia nosotros mismos.

Todo empieza y termina en uno mismo. Lo hemos visto ya con las otras actitudes.

La confianza resulta ser una actitud que está en la base de la construcción de todas las relaciones humanas, por exceso, por defecto o en su justa medida. Una de las definiciones de confianza es creer que una persona será capaz de actuar de manera adecuada ante determinada situación. Confiar en alguien implica creer sin garantías.

Si indagamos un poco, podríamos ver que en cualquier actitud o acción humana la confianza (o falta de confianza) está presente. Subir en el ascensor con un desconocido, tomar el coche y hacer un viaje por la carretera, dejar nuestros enseres en una consigna, quedar con un amigo a



“Actitudes para el Bienestar”

una hora concreta, perdonar una infidelidad, subirse a un avión, asistir a una reunión, rechazar una oferta, escuchar una conferencia... y así podríamos seguir de forma infinita. **Todo, absolutamente todo, tiene que ver con la confianza. Es el termómetro a través del cual nos vinculamos con los demás y tomamos las decisiones.** Es por ello que es importante hacer de esta actitud una actitud consciente.

En un extremo de la confianza, está el miedo. Un cierto grado de confianza nos permite, volviendo a los ejemplos anteriores, subirnos con un desconocido en un ascensor. Sin esa dosis, aparecería un miedo visceral. Vivir en este extremo del miedo paralizaría nuestra vida o la convertiría en una lucha constante.

En el otro extremo está el exceso de confianza. Desde la psicología se entiende este extremo como un factor de riesgo para la gestión de vida, ya que la persona puede llegar a no ver la realidad. Aquí pueden aparecer la arrogancia y la soberbia que, aunque parezca contradictorio, pueden estar ocultando un gran miedo a la vida y una profunda inseguridad. Como vemos, al final, los extremos se tocan...

Por suerte, al igual que el cerebro, las actitudes son plásticas, pero, dicha plasticidad por sí sola no hace nada. Necesitamos una cierta dosis de voluntad que nos permita “trabajar”.



“Actitudes para el Bienestar”

La confianza no es algo que aparezca de pronto, es preciso cultivarla, experimentarla.

“Los actos de confianza son lo primero; los sentimientos de confianza vienen después”. (Russ Harris).

Entrenarse en la meditación nos va permitiendo desarrollar y/o transformar la confianza básica en nosotros mismos. Llevar esto al día a día a través de la práctica de la Atención Plena nos ayuda a recoger experiencias donde ir integrando esta actitud.

El camino mindfulness nos invita a asumir la responsabilidad de ser nosotros mismos, aprender a escuchar a nuestro ser esencial con confianza. Si hacemos el camino en este sentido, podremos aprender a confiar en los demás, pudiendo reconocer en ellos también lo que son en esencia, más allá de cualquier etiqueta.

Compasión

La palabra compasión ha estado muy condicionada por las tradiciones culturales. Si nos vamos a la RAE, encontramos que se define como “sentimiento de conmiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades o desgracias”.



“Actitudes para el Bienestar”

Sin embargo, en el año 2009, en un encuentro de líderes religiosos de todo el mundo, se redactó la llamada “Carta de la Compasión” en la que concretaron que era “tratar a todos los demás como quisiéramos ser tratados nosotros mismos”.

Sentir compasión lleva al deseo de aliviar la situación de otro y, también, a dar las gracias por lo que tenemos. El ejercicio de la compasión lleva también a desarrollar el valor de la justicia y la tolerancia.

“Hay una diferencia sustancial entre empatía y compasión. La empatía es la capacidad de sentir lo que sienten los demás. La compasión es un estadio superior, es tener el compromiso y las herramientas para aliviar el sufrimiento.” Richard J. Davidson

La compasión está íntimamente ligada al amor. Amar es desear que los demás sean felices. Compasión, como sostiene el Dalai Lama, sucede cuando el amor se encuentra con el sufrimiento. En este sentido, deseamos que los demás estén libres de sufrimiento. En esto hay amor.

La compasión suele surgir con facilidad cuando vemos sufrir a personas con las que nos sentimos afines. El reto está en ampliar nuestros círculos de compasión.



“Actitudes para el Bienestar”

Como vemos, esta actitud de compasión está dirigida hacia un otro. Cuando el objeto de compasión es la propia persona, estamos hablando de autocompasión. El ejercicio de esta es uno de los mayores retos en el cultivo de la Atención Plena.

A veces, nos es más sencillo cuidar, dar consuelo y serenidad a quienes queremos cuando atraviesan dificultades. Sin embargo, es muy frecuente caer en otro tipo de conductas cuando somos nosotros mismos los que atravesamos algún tipo de dificultad. En este sentido, es frecuente caer en la autocrítica (“Soy un desastre”, “No me merezco que me quieran”), en el aislamiento o evasión (alejarnos por vergüenza a lo que piensen, darnos atracones de comida, trabajar en exceso...) y en el ensimismamiento (“¿Por qué yo?”, “¿por qué me pasa esto a mí?”). Nada de eso es autocompasión, sino todo lo contrario.

El cultivo de la autocompasión es un ejercicio muy generoso, ya que revierte compasión hacia los demás. Y es que, en realidad, la una no puede existir sin la otra.

Pero siempre hemos de construir la casa por los cimientos. Del mismo modo que no podemos enseñar mindfulness si nosotros no lo practicamos, la compasión hemos de trabajarla primero hacia dentro. Pero, paradójicamente, en este trabajo, no perdemos de vista el afuera. En palabras de Shantiveda: “toda la alegría de este mundo viene de querer que los demás sean felices y todo el sufrimiento procede de querer ser feliz sólo uno mismo”.



“Actitudes para el Bienestar”

En realidad, aunque existen corrientes que al hablar de compasión dejan claro que sólo existe compasión cuando única y exclusivamente existe el deseo de alivio de sufrimiento, en la práctica esto va mucho más allá. Podríamos decir que la compasión es abarcada por algo más grande que llamamos Bondad Amorosa (Metta en pali), que es el estado desde el cual aspiramos a que todos los seres sintientes sean felices, el deseo de que todos sean felices, incluidos nosotros mismos.

