

LA COMPASIÓN: ENFRENTANDO EL SUFRIMIENTO SIN RESISTENCIAS

Del libro *El asunto al alcance de tu mano: Ensayos sobre la Práctica Budista de la Atención Plena* de Gil Fronsdal

La compasión es uno de los ideales centrales de la práctica Budista. Pero si sólo lo vemos como una idea podríamos pasar por alto las circunstancias difíciles en que suele ocurrir. La compasión no se experimenta de manera abstracta. Surge cuando estamos en contacto con el sufrimiento tan directamente que nos sentimos conmovidos, sea por el sufrimiento nuestro o el de los demás. Podemos enfrentar el sufrimiento con o sin resistencias.

Resistir el sufrimiento equivale a enfrentarlo con temor, desespero, condena, timidez y proyecciones psicológicas. En tal caso nadie se beneficia. Todo queda sin resolver. Si proyectamos nuestros propios problemas, y tristezas sobre una persona que también está sufriendo, no sólo estamos en mala posición para ayudarles, sino que terminamos sintiendo pena, lástima y ansiedad que de ninguna manera les ayuda.

Cuando enfrentamos el sufrimiento sin resistencias, el sufrimiento no nos convierte en víctimas. Más bien nos motiva en dos sentidos. Por una parte, puede encender el deseo, incluso la pasión, por la práctica espiritual con el propósito de desenredar las raíces de nuestro dolor. Esto significa estar motivados a esclarecer nuestras resistencias, apegos y temores, y también nuestras dichas y virtudes.

Por otra parte, nuestro contacto con el sufrimiento puede despertar el deseo compasivo de aliviar ese mismo sufrimiento. La palabra Budista que significa compasión, *karuna*, implica más que sentir empatía. Incluye el deseo y la motivación de eliminar el sufrimiento. Aun si no tenemos la habilidad para ayudar directamente a otra persona, nuestra comprensión y cariño pueden servirle de consuelo. Visto como un ideal, *karuna* significa estar presentes con el sufrimiento sin negaciones, sin actitudes defensivas, sin aversión. Es difícil, pues nadie quiere confrontar el sufrimiento directamente.

Por lo tanto, quizás lo primero que podemos hacer es comprender y tener compasión por el dolor que produce el intento por evitar el sufrimiento. Les propongo un ejemplo conmovedor en la experiencia familiar. En el caso de la muerte de un hijo o un padre un primer paso para comprender el dolor que causa su ausencia sería reconocer las formas en que tratamos de evitar su memoria. La buena disposición para permanecer presentes con lo que la vida nos ofrece, aun la muerte de un ser querido, es lo que inicia el proceso de disolver las tensiones, el temor y la tristeza.

Cuando nuestra compasión y nuestra presencia con estos eventos es sincera, el resentimiento se convierte en perdón, el odio se transforma en amigabilidad, nuestro enojo en bondad y la tristeza en paz. Pero si estamos perdidos buscando escapar por medio de las actividades, las ambiciones, o las fantasías la compasión no tiene la oportunidad de surgir. A medida que aceptamos lo que somos y nuestro propio sufrimiento, empezamos a sentir más completamente el sufrimiento de los demás.

La práctica de la atención plena nos ayuda a relacionarnos con los demás como nuestros iguales. Así no confundimos la compasión con la lástima, un sentimiento de pesar por los demás que nos pone en posición de superioridad. El sufrimiento es una experiencia universal; abordarlo con compasión es una de las capacidades más nobles que tenemos los seres humanos.