

Compasión

Una virtud seleccionada por Gurumayi Chidvilasananda
para *Un cumpleaños lleno de dicha*

Comentario de Robert Rachins, estudiante de Siddha Yoga

Hay muchas palabras en sánscrito para compasión, y el rango de sus significados es amplio y altamente matizado. Uno de estos términos sánscritos, *dayā*, puede significar también “misericordia”, “simpatía por la vida” o “bondad amorosa”. *Dayā* connota más que solo el sentimiento de compasión; tiene el poder de sanar el sufrimiento de otro mediante nuestro amor.

Gurumayi habla sobre la compasión de esta manera:

En la verdadera compasión, tus pensamientos se vuelven puros y tu corazón experimenta su integridad, su dignidad, su vigor. Te sientes renovado por completo. El regalo, la bendición de la compasión es mucho más grande que las pálidas imitaciones producidas por la lástima. En la compasión el corazón se mueve literalmente por amor, y aquel que la inspira recibe amor y curación también.¹

¹ Swami Chidvilasananda, *Mi Señor ama un Corazón puro: El yoga de las virtudes divinas* (México: SYDA Foundation, Edición en español, 1995) p. 94.

Cuando tenemos compasión, experimentamos el estado elevado que surge al conectarse con el Corazón, el Ser más íntimo. La verdadera compasión no es equivalente a la lástima. La lástima implica una conjetura sutil del propio ser frente a la situación de la otra persona. Hay una separación entre el que sufre y el que siente lástima.

¿No has notado que, a veces, cuando le dices a alguien cuánto sientes su situación, en realidad eso no parece hacerlo sentirse mejor? A veces parecería hacerlo sentirse peor. Podría incluso rechazar tu ofrecimiento de ayuda. Entonces te preguntas qué sucede. Piensas que estás colaborando mucho, y no hay resultados benéficos. ¿Por qué? Porque esa persona está experimentando la condescendencia de tu lástima, y no la empatía y protección que surgen de la compasión verdadera.

La compasión es expansiva. Cuando estamos conectados con el Corazón, nuestra conciencia de quienes somos se expande para incluir la experiencia de la otra persona; de hecho, para incluir la experiencia de todos los seres. La compasión es una puerta a la divinidad. Relacionarse con otro con ternura, con una perspectiva de unidad, crea una conexión con lo Divino, tanto para el que da compasión como para el que la recibe.

Y aquí está la paradoja: es inherente a la compasión el amor firme. La compasión no consiste en mimar al ego o permitir las fantasías de la mente.

Se trata de infundir en el otro la confianza de que puede cumplir sus intenciones y metas. La compasión consiste en rectificar la dirección de la autocompasión hacia la confianza. “Tú puedes”.

Jñanéshvar Maharaj, el santo de Maharashtra del siglo XIII, quien escribió un comentario iluminador sobre la *Bhagavad Gita*, describe cómo una persona compasiva percibe a aquellos que sufren:

अगा पुढिलाचा दोषु । करुनि आपुलिये दिठी चोखु ।
मग घापे अवलोकु । तयावरी ॥ १४६ ॥

agā puḍhilātsa doṣu, karūni āpulyā diṭhī tsokhu,
maga ghāpe avaloku, tayāvarī.

Él los ve solo después de haberlos limpiado con su mirada pura.²

Jñanéshvar se refiere al acto de ver la divinidad interior en la persona que se percibe. Para Jñanéshvar, la compasión no es solo la manera en que respondes a aquellos en desgracia, sino también la manera en que los percibes en primer lugar. Jñanéshvar presenta un *continuum* desde la acción interior hacia la acción exterior, desde la percepción hasta la

² *Jnaneshvari* 16.146; Swami Kripananda, ed., *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* (Albany, NY: SUNY Press, 1999) p. 260

interacción y todo este *continuum* ofrece una oportunidad de mostrar compasión.

Cuando comiences a entender la verdadera naturaleza de la compasión y practiques extender la compasión desde ese estado, vas a experimentar la compasión no solo en tus acciones externas, sino también en las internas, en tus pensamientos y percepciones. Vas a experimentar tu propio Corazón y a reconocer la compasión que es parte de su naturaleza verdadera. Podrás ofrecer esta virtud sagrada a los demás, y al hacerlo, honrar la divinidad en todo aquel con quien te encuentres.

Afirmación para la Compasión

Encarno la compasión en mis pensamientos, palabras y acciones.