

LOS SENDEROS DE LA COMPASIÓN

Sheikh Jamal Rahman (2010)

Traducción: Ps Jaime E Vargas M

www.conductitlan.net

Siendo un adulto joven, quedé fascinado con uno de los versos del Tao Te Ching: “Teniendo compasión de ti mismo, reconcilias a todos los seres del mundo”. Si yo deseara la paz en el mundo que me rodea, según lo implica este verso, debería empezar por practicar la compasión conmigo mismo, así liberaría una energía sanadora que ayudaría a reconciliar las divisiones entre la gente que me fuera encontrando. Aún desde la primera vez que tuviera la gracia de este conocimiento, trataría de cultivar el reconocimiento de que cualquier dificultad que pudiera tener con otra persona, sería un reflejo de la relación que tengo conmigo mismo y, recíprocamente, entre mayor serenidad y paz tenga conmigo mismo, mayor tranquilidad tendré con aquellos que me rodean.

La Compasión en el Islam

Mi reverencia ante ese verso del Tao Te Ching se hizo más profunda durante el curso de mis estudios sobre la espiritualidad del Islam, conforme mis padres y otros maestros enfatizaban que la compasión es el atributo divino más crítico, que pudiéramos cultivar en nuestra vida. En esta misteriosa jornada en el planeta Tierra, la provisión más valiosa es el entendimiento y la práctica de la piedad y la gentileza con uno mismo, que orgánicamente resulta en la compasión con los otros.

El Profeta Muhammad afirmaba que el corazón del Corán se delinea en el “Basmala”, la fórmula que abre virtualmente todos y cada uno de los 104 capítulos de este Libro Sagrado: “En el nombre de Alá, rebotante de compasión y piedad”. Cuando un Beduino le preguntó al Profeta cómo podría el Basmala ayudarlo, el Profeta replicó (con su famosa frase): “Ten compasión contigo mismo y con los demás”. Estas palabras del Profeta Muhammad constituyen el centro de la espiritualidad Islámica.

El Poder de la Compasión

¿Cómo puede una persona explicar el inmenso poder inspirador de la piedad y la gentileza? Los maestros de diversas tradiciones nos instan a observar cercanas metáforas de compasión en la naturaleza: El elemento agua. No hay nada más delicado y suave que el agua, sin embargo es tan poderosa como para perforar la roca más dura. Este delicado elemento tiene el poder de deslavar continentes. El agua, como la compasión, son necesarias para la vida: Doquiera que cae el agua,

dice el Corán, la vida florece. La Tierra se reseca, nos dice el Libro Santo, pero Dios derrama el agua de su piedad y la Tierra “se viste de verde”. Igualmente, la persona que practica la compasión es bendecida con auténtica fuerza y al mismo tiempo, bendice al mundo con una gracia que afirma la vida.

Compasión por uno mismo

Se nos coloca misteriosamente en la Tierra en un estado de confusión y azoro. En verdad, no tenemos idea de quienes somos, de dónde venimos o qué vamos a hacer. En las palabras juguetonas del poeta Rumi. “Todos llegamos aquí un poco achispados”. En este estado confuso, necesitamos ser gentiles con nosotros mismos. Nuestros seres merecen ser tocados con compasión a cada paso del camino.

Para desarrollar la compasión propia, debemos aceptar los diez mil placeres que tiene la vida, junto con los diez mil pesares que tiene la vida. Necesitamos aprender a aceptar nuestras emociones molestas, con misericordia y con gentileza. El ego humano tiende a evitar, a negar y hacer menos aquellas emociones que nos hacen sentirnos amenazados. Emociones molestas como el coraje, la tristeza y los celos, nos inquietan solo por que las percibimos como algo separado de nosotros. Cuando las reconocemos y las aceptamos con misericordia y gentileza, les permitimos que sanen y se integren. Cuando con valor y compasión, besamos nuestros demonios internos, estos se convierten en príncipes y princesas. Los maestros espirituales nos han dicho que entre más profundo sea el foso que dentro de nosotros haya escarbado la tristeza, es más la alegría que podemos contener. Por supuesto, no hay necesidad de correr en búsqueda del dolor y el sufrimiento. Pero no debemos correr de ellos tampoco.

Podemos llegar a perdonar verdaderamente solo si, durante el proceso, practicamos la compasión hacia nosotros y aceptamos amorosamente los molestos sentimientos que nos surjan.

Una vez tuve un cliente que desesperadamente buscaba técnicas espirituales para perdonar al hombre que había asesinado a su hija. Ella creía que esta la única manera en la que podía liberarse del odio y dolor que sufría. Pero entre más trataba de perdonar, más enojada se ponía. De hecho, empezó a enfermarse. Lo que faltaba era la compasión por ella misma: la compasión necesitaba honrar sus sentimientos de ira y sufrimiento; necesitaba hacer sagradas las difíciles emociones, aceptándolas con piedad y delicadeza. Lo que ella necesitaba no era empujarlos hacia afuera, sino aceptarlos para adentro gentilmente, amorosamente, con piedad hacia ella misma. Cuando ella se permitió, poco a poco, aceptar sus dragones mediante la práctica espiritual llamada “sagrada aceptación”, experimentó una sanación sobresaliente: Se sintió ligera, libre y despejada, y su extraña enfermedad desapareció. La historia de esta mujer demuestra que podemos alcanzar el perdón verdadero si, durante el proceso, practicamos la compasión propia y amorosamente aceptamos nuestras emociones difíciles.

La Compasión por Otros

Con el tiempo, la compasión por uno mismo produce un espacio interior que nos da la capacidad de ser compasivos con los demás, sin importar que tan beligerante pueda ser él o ella. Desde ese lugar de espacio interior, podemos diferenciar entre lo que se hace y lo que se es. Nos percatamos de que lo que confrontamos es el antagonismo, no al antagonista.

En la literatura Sufi existe una historia que se refiere a cómo es que debe comportarse un juez al sentenciar a alguien que ha cometido un terrible crimen. . Un juez podría proclamar su sentencia con molestia y desdén ante el criminal, iracundo en su corazón, tratando de destruir esta 'escoria'. Tal juez no diferenciaría entre el comportamiento y el ser. En cambio, otro juez, uno que hubiera cultivado su espacio interior, podría otorgar la misma sentencia, pero hacerlo con solemnidad y respeto al alma del ofensor. Haciendo uso de su compasión, se asegura de que el ofensor sea respetado en su dignidad humana y no sea maltratado en prisión. Podría ser que el juez orara por el ofensor, enviando luz desde su corazón, hacia el alma del convicto. Así, la misma sentencia se otorga con dos energías diferentes. ¿Es esto importante? ¡Absolutamente! La compasión es una energía que sale del alma y que tiene el poder de transformar el Cielo y la Tierra, ambos en nuestros propios corazones y en los corazones de aquellos en cuya vida entramos en contacto.