

LA COMPASIÓN

Uno de los valores humanos por excelencia es la compasión. Somos compasivos cuando al ver a alguien que está pasando por una situación difícil, sentimos de corazón lo que sucede y nos movemos para aliviar su dolor. En la compasión se dan tres momentos básicos: ver, sentir y actuar.

La compasión tiene que ver con el compromiso y no con el lamento, la queja o la pena. Una persona compasiva es una persona comprometida. Si alguien ve una situación injusta y "pasa de largo" no tiene una mirada ni un corazón compasivos.

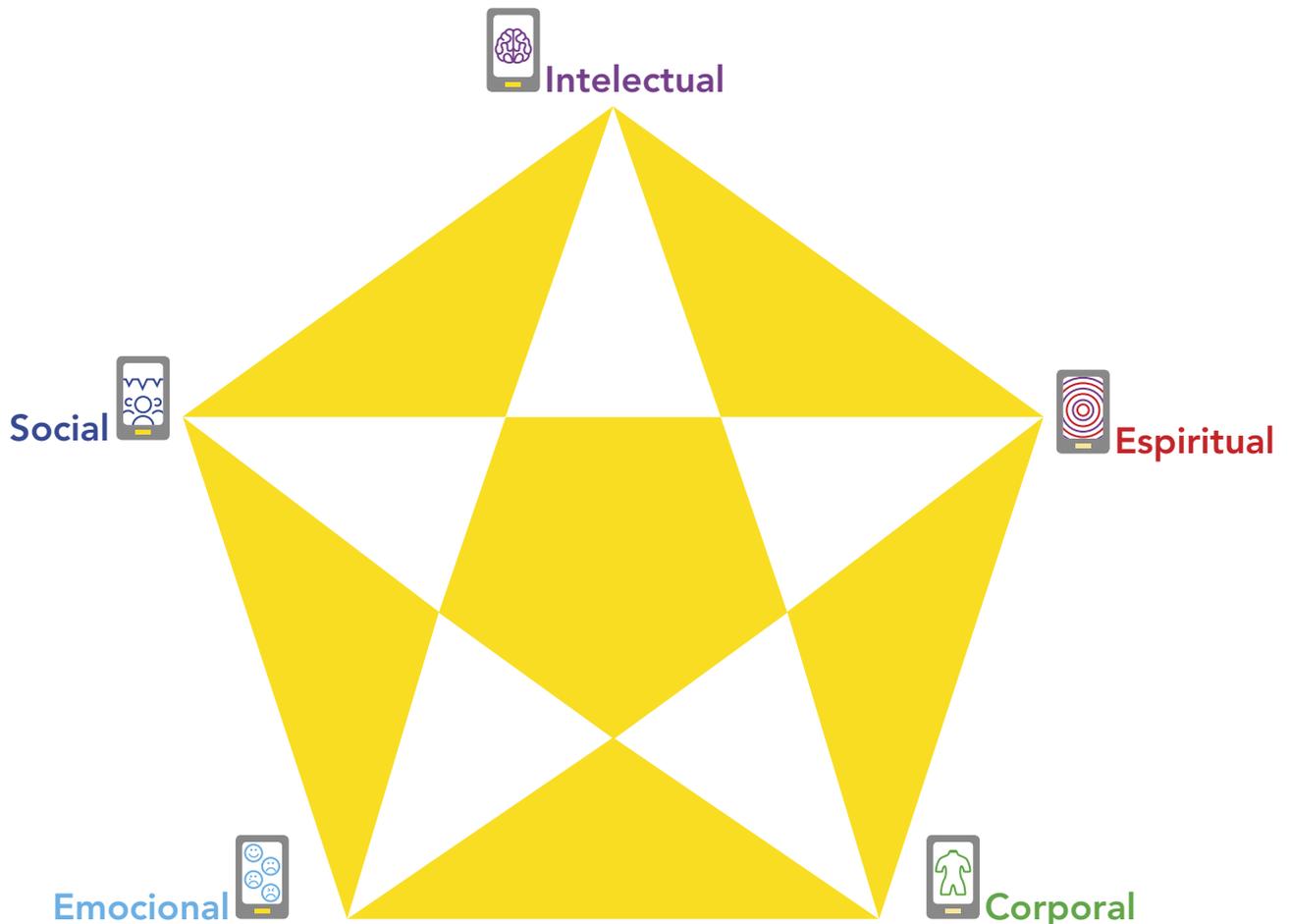
Para ser compasivo, es necesaria una aguda mirada para **ver**; un corazón abierto para **sentir**; y una iniciativa comprometida para **actuar** y poder aliviar esa situación.

La sabiduría popular dice que "Ojos que no ven, corazón que no siente". No olvides cuidar tu mirada para tener el corazón en forma.

¿Cómo  me siento? _____

La estrella de la compasión

Recuerda que somos como un pentágono que forma una unidad. Es imprescindible cuidarnos en todas las dimensiones para crecer de forma equilibrada y armónica.



Dentro de este pentágono del cuidado puede formarse una estrella, “**la estrella de la compasión**”.

Fíjate en la ilustración, en el centro, hay un pentágono más pequeño y, cuanto más se alargan las puntas de la estrella de nuestra compasión, más grande es el pentágono de fuera. Lo mismo ocurre con las personas, cuando eres compasivo, te preocupas y te ocupas de los demás. Esto te hace grande por dentro.

Como sabes, es importante cultivar cada una de estas cinco puntas de la estrella pues representan cada una de las dimensiones del ser humano.

¿Qué pasa con cada una de las puntas de la estrella de tu pentágono? Reflexiona y escribe.



Intelectual

La punta **intelectual** de mi estrella brilla cuando soy una persona “**bien pensante**”.

Escribe un acontecimiento en el que hayas sido una persona que ha pensado bien de los demás.



Social

La punta **social** de mi estrella brilla cuando soy una persona “**bienhechora**”.

Escribe un acontecimiento en el que hayas hecho el bien a los demás.



Emocional

La punta **emocional** de mi estrella brilla cuando soy una persona “**bien amante**”.

Escribe un acontecimiento en el que hayas mostrado tu amor de forma desinteresada a los demás.



Corporal

La punta **corporal** de mi estrella brilla cuando soy una persona “**bien cuidada**”.

Escribe un acontecimiento en el que te hayas cuidado con delicadeza.



Espiritual

La punta **espiritual** de mi estrella brilla cuando “**tengo vida interior**”.

Escribe un acontecimiento en el que hayas cultivado tu vida interior.

¿Qué puedes aprender?

Una de las narraciones más extraordinarias sobre la misericordia y la compasión es la **parábola de buen samaritano**. Describe distintas actitudes que podemos tener ante el sufrimiento de otro.

El mensaje humanitario que nos transmite hace que se convierta en modelo de actuación. Observa y reflexiona sobre todos los detalles del relato que nos invitan a tener un corazón compasivo y comprometido.

Parábola de “El buen samaritano”

Un maestro de la Ley [...] preguntó a Jesús:

—¿Y quién es mi prójimo?

Jesús le contestó:

—Un hombre bajaba de Jerusalén a Jericó. Tropezó con unos asaltantes que lo desnudaron, lo hirieron y se fueron dejándolo medio muerto. Coincidió que bajaba por aquel camino un sacerdote y, al verlo, pasó de largo. Lo mismo un levita, llegó al lugar, lo vio y pasó de largo. Un samaritano que iba de camino llegó donde estaba, lo vio y se compadeció. Le echó aceite y vino en las heridas y se las vendó. Después, montándolo en su cabalgadura, lo condujo a una posada y lo cuidó.

Al día siguiente sacó dos denarios, se los dio al posadero y le encargó: “Cuida de él, y lo que gastes de más te lo pagaré a la vuelta”.

—¿Quién de los tres te parece que se portó como prójimo del que cayó en manos de los asaltantes?

El otro contestó:

—El que lo trató con misericordia.

Y Jesús le dijo:

—Ve y haz tú lo mismo.

Lc 10,29-37



Aplicáte el cuento

Piensa y responde las siguientes preguntas.

- Los tres personajes de la parábola vieron la misma situación, pero solamente uno de ellos responde compasivamente.
 - ¿Dónde crees que reside el problema, en la mirada o en el corazón?
 - ¿Puede existir, también, una “ceguera del corazón”? ¿Qué consecuencias puede tener?
- El relato nos anima a amar al prójimo, al que está próximo.
 - ¿Amas al próximo, al cercano?
 - ¿A quién es más fácil amar: al próximo o al lejano?
 - ¿Entre quiénes puede haber más roces? ¿Eso significa que no hay amor?
- Dos personas buenas, un sacerdote y un levita, ven la situación y ambas “pasan de largo”.
 - ¿Puede haber auténtica bondad sin un compromiso por los demás?
 - ¿Has vivido alguna situación en la que has pasado de largo viendo que alguien sufría? ¿Cómo te has sentido?
 - Si fueses tú quien está en esa situación de vulnerabilidad, ¿cómo te gustaría que respondiera tu entorno?
- El buen samaritano lo ve, se compadece y se compromete. Abandona sus obligaciones para ocuparse del necesitado.
 - ¿Te has comportado así alguna vez?
 - ¿Lo han hecho alguna vez contigo?
 - ¿Cómo te has sentido en cada caso?
- El buen samaritano echa aceite y vino y venda las heridas del hombre medio muerto. Le cura con sus recursos.
 - Para un corazón dolorido, ¿cuáles crees tú que pueden ser el aceite, el vino y las vendas?
 - ¿Has necesitado alguna vez que curaran “tus heridas”?
 - ¿Alguien ha sido buen samaritano o buena samaritana contigo?
- El samaritano no adquiere un compromiso puntual, sino que se alarga en el tiempo, hasta que la persona malherida esté totalmente reestablecida.
 - ¿Mis compromisos con los demás son esporádicos o se alargan en el tiempo, según las necesidades?
 - ¿Entrego mis cosas para ayudar a otros?
 - ¿Me considero una persona comprometida a nivel humanitario?

Principios para la vida

Elige y apunta en tu cuaderno las ideas que más te hayan gustado de esta ficha.

- Una persona compasiva es una persona comprometida.
- Cuidaré la mirada para tener entrenado al corazón.
- No *pasaré de largo* ante situaciones de vulnerabilidad de mis compañeros.
- No hay auténtica bondad sin compromiso por los demás.

Otras fuentes de inspiración y sabiduría

“Puede que sea inteligente en sus estudios, en su trabajo, que sea capaz de argumentar de manera muy astuta y razonable, pero eso no es inteligencia. La inteligencia va junto con el amor y la compasión”.

Jiddu Krishnamurti

“Todos tenemos un lado oscuro, así que es necesaria una lucha continua para hacer lo correcto. El lado luminoso es compasión y preocupación por los demás. El lado oscuro es codicia y egoísmo”.

George Lucas

“Si deseas la felicidad de los demás, sé compasivo. Si deseas tu propia felicidad, sé compasivo”.

Dalai Lama

¿Qué puedes hacer?

Te ofrecemos una serie de pasos para que puedas hacer una práctica de meditación compasiva. Muchas personas, que conoces o no, pasan por situaciones muy difíciles durante estos días.

Piensa en alguien concreto y practica esta meditación compasiva.

Meditación compasiva

Busca un espacio en el que puedas tener tranquilidad y sigue estos pasos:

1

Siéntate en una silla. La espalda recta, sin forzar. Imagina que tienes un hilo atado a tu coronilla y que tiran de él hacia arriba, por lo que tu columna está suavemente estirada. **Busca apoyo y equilibrio.** Si esta posición te resulta incómoda, descansa sobre el respaldo de la silla. Siéntete cómodo.

Las piernas un poco separadas, no cruzadas. Ambas plantas de los pies bien apoyadas en el suelo.

Las manos pueden descansar sobre los muslos.

Cierra los ojos. Si te cuesta, mira hacia suelo manteniendo la mirada perdida.

Céntrate en tu respiración. Observa cómo entra y sale el aire de tus pulmones. Presta atención a las respuestas de tu cuerpo con cada inspiración y espiración.

2

Ahora, trae a tu mente a una persona que conozcas y que sepas que sufre por algún motivo (situación de dificultad, pérdida, etc.) e imagina que está sentada frente a ti. Internamente habla con ella diciéndole:

Entiendo por lo que estás pasando. Comprendo tu dolor. Tu sufrimiento me duele. Nos unen lazos. Quiero darte alivio con mis sencillos y profundos gestos.

3

A continuación, realiza estos pasos como si la tuvieras delante:

- Mira a esa persona con ternura.
- Toma sus manos con las tuyas, sin decir nada.
- Ahora coge una de sus manos.
- Abre su palma. Despacio, escribe sobre ella esta frase: **Te quiero.** Hazlo despacio y con letras mayúsculas. Cuando acabes de escribir **Te**, acaricia suavemente su palma y continúa escribiendo **quiero.** Cuando termines vuelve a acariciarle la palma.
- Ahora coge la otra mano y haz lo mismo.
- Acaricia con ternura su cara.
- Puedes darle dos besos.
- Imagina que os levantáis y os dais un cariñoso abrazo.
- Esa persona se aleja y tú le dices en silencio: “Ánimo, cuenta conmigo”.
- Vuelve a sentarte satisfecho por haber sido una persona compasiva con alguien que lo necesitaba.
- Lentamente abre los ojos y masajea con suavidad tus brazos, muslos, cara... Das por terminada la práctica.



La compasión es un síntoma de madurez emocional y espiritual.

