

## La compasión

¿Sabes qué es la compasión? Muchas veces la identificamos con la pena. Pero no es así porque la pena debilita, inmoviliza, es pasiva. La compasión, por el contrario, es activa y dinámica. Una persona tiene compasión de otra cuando al ver que lo pasa mal, lo siente, e intenta aliviar su dolor de alguna forma. Este proceso tiene tres momentos: **ver, sentir y actuar**. La compasión no solo es ayudar a los demás, supone una entrega sin pedir nada a cambio. Seguro que en tu entorno hay personas que necesitan compasión. Es una buena oportunidad para ponerla en práctica.

Uno de los grandes líderes religiosos actuales, el Dalai Lama, dice: "Si deseas la felicidad de los demás, sé compasivo. Si deseas tu propia felicidad, sé compasivo". Felicidad y compasión van de la mano.

¿Cóm 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 que llamaremos **“la estrella de la compasión”**. Fijate 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 ocurre con cada una de las puntas de la estrella de tu pentágono? Reflexiona y escribe...



#### INTELLECTUAL

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 **“bien-hechora”**.

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 a los demás de forma desinteresada.

.....

.....



#### 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

**Mead fue una famosa antropóloga estadounidense** que hizo grandes aportaciones a la ciencia a través de sus investigaciones.

Hoy te proponemos un texto que invita a la reflexión. Recoge la respuesta de Margaret Mead a la pregunta de un estudiante. Sus palabras nos dan la clave para interpretar cuándo considera ella, como experta, que empieza a existir una civilización "humana".

### El testimonio de Margaret Mead

Hace años, un estudiante le preguntó a la antropóloga Margaret Mead cuál consideraba ella que era el primer signo de civilización en una cultura. El estudiante esperaba que Mead hablara de anzuelos, ollas de barro o piedras de moler.

Pero no. Mead dijo que *el primer signo de civilización en una cultura antigua era un fémur que se había roto y luego sanado*. Mead explicó que, en el reino animal, si te rompes una pierna, mueres. No puedes huir del peligro, ir al río a tomar algo o buscar comida. Eres carne de bestias que merodean. Ningún animal sobrevive a una pierna rota el tiempo suficiente para que el hueso sane.

*Un fémur roto que se ha curado es evidencia de que alguien se ha tomado el tiempo para quedarse con el que se cayó, ha vendado la herida, le ha llevado a un lugar seguro y le ha ayudado a recuperarse.*

Mead dijo que ayudar a alguien más en las dificultades es el punto donde comienza la civilización.

Ira Byock



## Aplicáte el cuento

Piensa y responde las siguientes preguntas.

- La famosa antropóloga considera que ayudar a alguien en las dificultades es el punto donde comienza la civilización.
  - ¿Estás de acuerdo?
  - ¿En qué aspectos sí o en cuáles no?
- La compasión hacia los demás nos hace más humanos. Recuerda los tres pasos para ser compasivos: ver, sentir y actuar.
  - ¿Piensas que eres una persona compasiva?
  - ¿Puedes poner algún ejemplo?
  - ¿Alguna vez has olvidado alguno de los tres pasos?
- “Un fémur roto que se ha curado es evidencia de que alguien le ha ayudado a recuperarse.” El texto habla de cuatro elementos: tiempo, curación, seguridad y ayuda.
  - ¿Has dedicado tiempo a alguna persona necesitada?
  - ¿Has colaborado en la curación de alguna herida afectiva, no solo física?
  - ¿Has ofrecido seguridad a algún compañero? ¿Lo has defendido en alguna ocasión?
- Después de lo reflexionado.
  - ¿Te consideras una persona “civilizada”?
  - ¿Piensas en los demás y los ayudas cuando te necesitan?
  - ¿Haces favores sin pedir nada a cambio?

## Principios para la vida

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

- Ser compasivo con los demás está en la esencia del ser humano.
- Ser compasivo requiere tres pasos: ver, sentir y actuar.
- La compasión es activa y dinámica.
- La compasión no es pena.

### *Otras fuentes de inspiración y sabiduría*

**“Nada puede curar la ira, excepto la compasión”.**

Thich Nhat Hanh

**“El mal existe, pero las fuerzas del amor, la compasión y la bondad, son poderosas”.**

Brian Weiss

**“Mientras el círculo de su compasión no abarque a todos los seres vivos, el hombre no hallará la paz por sí mismo”.**

Albert Schweitzer

**“El problema humano básico es la falta de compasión. Mientras este problema subsista, subsistirán los demás problemas. Si se resuelve, podemos esperar días más felices”.**

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, piensa en 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 el inicio de la civilización**

