

Reflexiones sobre LA COMPASIÓN



Grupo de Estudio del Parque Navas del Rey

LA COMPASIÓN RESUMEN DE EXPERIENCIA

Grupo de estudio
Parque de Estudio y Reflexión Navas del Rey

“Si has venido hasta aquí a escuchar a un hombre de quien se supone se transmite la sabiduría, has equivocado el camino, porque la sabiduría no se transmite a través de libros ni de arengas; la verdadera sabiduría está en el fondo de tu conciencia, así como el amor verdadero está en el fondo de tu corazón.”

Silo. La curación del sufrimiento. 4 de mayo de 1969 en Punta de Vacas (Argentina)¹

...”Cuando llegamos a comprender que en nuestro interior no habita un enemigo sino un ser lleno de esperanzas y fracasos, un ser en el que vemos en corta sucesión de imágenes, momentos hermosos de plenitud y momentos de frustración y resentimiento. Cuando llegamos a comprender que nuestro enemigo es un ser que también vivió con esperanzas y fracasos, un ser en el que hubo hermosos momentos de plenitud y momentos de frustración y resentimiento, estaremos poniendo una mirada humanizadora sobre la piel de la monstruosidad.”

Silo. Jornadas de experiencia. 4, 5 y 6 de mayo 2007 en Punta de Vacas (Argentina)²

*Pero a pesar de todo..., a pesar de todo..., a pesar de ese desgraciado encierro, algo leve como sonido lejano, algo leve como brisa amanecida, algo que comienza suavemente, se abre paso en el interior del ser humano...
¿Por qué, alma mía, esa esperanza?
¿Por qué esa esperanza que desde las más oscuras horas de mi infortunio, se abre paso luminosamente?”*

Silo. Inauguración de la sala de Sudamérica. 7 de mayo de 2005 en La Reja (Buenos Aires – Argentina)³

¹ www.silo.net

² www.silo.net

³ www.silo.net

INTRODUCCIÓN

Aquí presentamos algunas reflexiones sobre la experiencia vivida por un grupo de maestros del Parque Navas del Rey en un proceso de exploración sobre la compasión.

Nos planteamos, además de intercambiar, profundizar⁴ e investigar sobre el pensar, el sentir y el hacer compasivos ofrecer un aporte con las conclusiones que llegáramos a alcanzar.

Al comenzar lo pensamos en resumir una relación de experiencias individuales conectadas por preguntas sobre el tema, pero la forma inicial se ha ido transformando a lo largo del proceso y confluye en este relato, que también abarca los diversos matices de unos y otros, de unas y otras.

En cada encuentro hemos conectado entre nosotros, aprendiendo todos de todos, y ahora aspiramos a reflejar aquí lo que hemos aprendido.

La investigación que hemos emprendido no acaba en este trabajo: nos proponemos mantener activa la mirada compasiva como nuestra forma de estar en el mundo, como un estilo de vida⁵ hacia nuestra ascesis⁶.

⁴ Habla Silo. Silo en Tacna. Reunión con humanistas de Arica, Tacna, Arequipa y Lima el 26 de enero de 1997 en Tacna (Perú). www.silo.net.

Pregunta a Silo en Tacna (Perú):

Bueno, este..., Mario, yo quería hacerte una pregunta. Yo he leído tus libros y estudiado y escuchado tus cassettes, incluso he visto videos tuyos y ahora tengo la oportunidad de conocerte, te considero una gran persona y me gustaría ser como tú (risas). ¿Qué debo hacer.....?

RESPUESTA DE SILO :

“Lo mejor que puedes hacer, es no ser como yo. Lo mejor que debes hacer, es ser como tú mismo. Esa diversidad necesitamos, que profundices en ti. Si tu profundizas en ti y yo profundizo en mi, ahí nos encontramos. Si yo te imito a ti o tú me imitas a mí, siempre vamos a estar en diferencia de miradas. Si profundizamos en nuestras raíces, sea socialmente o sea personalmente, allí nos encontramos”

⁵ Apuntes de Escuela. Capítulo 2. La Ascesis, *El (Estilo de vida) ...*, se refiere al tipo de vida que se irá llevando de aquí en más, desde que termina la Disciplina, hacia delante. Sin embargo, el Estilo se ha ido formando al ir profundizando los pasos de la Disciplina. No se entra al Estilo como una cosa nueva sino que se ha ido formando y ahora se lo tiene en cuenta como organizador de la vida poniendo el Centro en Lo Profundo y en las actividades relacionadas con ello.

⁶ Apuntes de Escuela. Capítulo 2. La Ascesis. *La Ascesis es el foco del Estilo de Vida, coloca la propia vida alrededor de ella. El punto central de la Ascesis, es un determinado trabajo sobre sí mismo.*

La práctica nos ha enseñado que es preciso mantener esta intención como actitud porque, en otro caso, el paisaje impone su mecánica.

Hemos experimentado con claridad que la cosa no es de afuera hacia adentro (el estímulo externo que tiene una concomitancia interna), sino la intencionalidad que va desde adentro hacia afuera, tiñendo la mirada y la vida con la aspiración hacia el Propósito⁷ Mayor que mueve nuestro sentir siloísta⁸



⁷ Apuntes de Escuela. Capítulo 2. La Ascesis. Cuando uno arma la Ascesis pone adelante lo que uno quiere lograr al final. Transformarme en tal dirección, por allí va mi Propósito. El Propósito de la Ascesis es el acercamiento a esos espacios o a vivir en esos espacios tan significativos para uno.

⁸ **Silo**, seudónimo de **Mario Luis Rodríguez Cobos** (Mendoza, 6 de enero de 1938 – 16 de septiembre de 2010). Pensador y escritor argentino. Fundador del Movimiento Humanista. Escritor de libros, cuentos, artículos, ensayos y estudios sobre psicología, espiritualidad, política, etc,

EL PROCESO EN LA EXPERIENCIA

El inicio

Acordamos formar un grupo de estudio en el interés de sintonizarnos, reforzar el centro interno y hacer un aporte al conjunto.

El tema que consideramos más propicio a este efecto fue explorar en nuestra experiencia con la compasión, aspirando a ampliar e incorporar este registro a la vida y a movernos en lo cotidiano desde ese estado.

Comenzamos por intercambiar la idea que cada uno tenía sobre la compasión y, al intentar describirla, caímos en cuenta de la dificultad para concretar la experiencia y detallar su alcance.

Así proponemos, en primer lugar, un trabajo de aclaración para precisar registros e imágenes en nuestras vivencias, depurando el significado⁹ y describirlas mejor con ayuda de diccionarios y otros materiales: del siloísmo, del budismo¹⁰ -cuya doctrina se basa en la compasión universal-, del cristianismo¹¹ que forma parte de nuestro paisaje en el mundo occidental- y de forma particular en España-, del islamismo¹², etc.

Tratando de concretar la experiencia personal, también evocamos, desde nuestros primeros registros, el sentimiento de la compasión¹³⁻¹⁴.

⁹ Etimología: Del latín “cumpassio”, traducción del vocablo griego “sympathia”, palabra compuesta literalmente de “sufrir juntos” “tratar con emociones”.

Es un sentimiento humano que se manifiesta desde el contacto y la comprensión de otro ser. (RAE)

¹⁰ Dalai Lama. El arte de la compasión. *El budismo define la compasión como el deseo de que todos los seres humanos queden libres del sufrimiento.*

Majjhima Nikaya. Los sermones medios del Buddha. Sermón sobre el símil de la tela (nº7): “*Vive con la mente llena de benevolencia y la irradia hacia el primero de los puntos cardinales, lo mismo hacia el segundo, lo mismo hacia el tercer y lo mismo hacia el cuarto, hacia arriba, hacia abajo y todo alrededor, por todas partes y a todos como a sí mismo. Vive irradiando todo el mundo con la mente llena de benevolencia, magnánima, elevada, inconmensurable, sin odio ni malevolencia. Vive con la mente llena de compasión..., alegría compartida..., ecuanimidad..., etc.*”

¹¹ El significado de la compasión en el cristianismo tiene la acepción de “sufrir juntos”. Ese sentimiento se manifiesta al percibir el sufrimiento de los demás produciendo el deseo de aliviarlo, reducirlo o eliminarlo.

¹² El islam ha dado mucho valor a la compasión divina o misericordia. Para el sufí Ibn ‘Arabi (1240 e.c.) el nombre real de dios es ra.hmân, el Misericordioso-. Y en toda en su obra “*El tesoro de la compasión*”.

¹³ Habla Silo. www.silo.net: Comentarios de Silo ante la Shanga Budista

¹⁴ El Mensaje de Silo. “*Para la evolución son necesarios el amor y la compasión. Gracias a ellos es posible la cohesión interna y la cohesión entre los seres que posibilitan la transmisión del espíritu de unos a otros. Toda la especie humana evoluciona hacia el amor y la compasión. Quien trabaja para sí en el amor y la compasión, lo hace también para otros seres.*”

En este periodo todos coincidimos en que hemos experimentado la compasión desde muy temprano, muy niños, en los primeros años de los que tenemos conciencia, en la relación con nuestros ámbitos inmediatos y nuestros seres queridos.

Este sentimiento que siempre acaba en un acto, compendia las características de la acción válida¹⁵; no es, por tanto, una “identificación”, que tiene que ver con que los sentidos “se funden” con los objetos percibidos: en la compasión hay reversibilidad.

Nuestros seres queridos y cercanos, en situación de sufrimiento o carencia, hacen surgir en nosotros, en fuerte conexión emotiva, la necesidad de dar ayuda sin cálculo ni condicionamientos¹⁶, lanzando la acción desde un estado de entrega generosa.

Concluimos este primer periodo con registros de bienestar, de apertura, con la certeza de que todos experimentamos la compasión como parte de nuestra esencia y de la dirección evolutiva del proceso humano.

La elección

Siguiendo en nuestra exploración, caemos en cuenta de cómo el registro de compasión pone la base para conectar con lo humano del otro desde una conciencia que registramos más abierta, más amplia y que conlleva una acción hacia lo que este necesita.

En los intercambios advertimos que es más o menos habitual -en todo caso más fácil-, el registro de compasión hacia los seres queridos y cercanos, pero no experimentamos frecuentemente la compasión como un estado más amplio, que lo abarque todo, como un sentimiento de universalidad. Aún así, es evidente y hay certeza de experiencia de que, desde el registro de la compasión, se hace lo que hay que hacer: la mirada está puesta, intencional y reflexivamente, en el otro, en que supere su sufrimiento.

Desde este sentir nos proponemos aplicar la mirada compasiva en todos nuestros ámbitos, como condición en lo cotidiano, desde el comienzo del día. Esta experiencia, cuando se consigue mantener, nos abre un canal de energía potente y registramos que, una vez lograda la condición, con la dirección clara hacia la compasión, es entonces

¹⁵ Silo. 1978. Canarias 1978. *La base de la acción válida está dada por el registro interno de la acción. (...) (...) El registro de la acción válida es aquel que se experimenta como unitivo; es aquel que da al mismo tiempo sensación de crecimiento interno y es, por último, aquel que se desea repetir porque tiene sabor de continuidad, es decir, se extiende en el tiempo.*

¹⁶ Silo. Apuntes de charla encuadre sobre oficios y disciplinas:..., “el dar desinteresado es propio de la acción válida”

cuando podemos elegir: o vamos hacia el sentido¹⁷ o vamos hacia la contradicción¹⁸.

Hay ya una intención lanzada desde la que surge una mirada de posibilidad, desde adentro hacia el mundo y también hacia uno mismo: la compasión está operando internamente y se proyecta.

Entonces se produce en nosotros una experiencia de reconocimiento de las mejores aspiraciones.

La implementación no es fácil¹⁹: se manifiestan los errores del pasado así como inercias de comportamiento y los intereses personales.

El mundo, con un paisaje violento e individualista, entorpece sentir y proyectar la compasión, presentando un panorama a menudo cruel e insensible²⁰ al sufrimiento de las gentes.

Todo eso está también en nosotros, en nuestra educación y paisaje, en nuestro medio inmediato, y se refleja en la posesión²¹⁻²² de uno y de lo de uno como prioridad, concluyendo en un determinismo mecánico que se expresa en la vida cotidiana, cosificando²³ y valorando en negativo lo que no se presta a los intereses del momento.

Cuando llegamos a este punto ya está bien claro que hace falta una definición: o te mueves hacia la compasión o te mueves en la mecánica hacia la contradicción. Es un punto de inflexión: hay que elegir.

¹⁷ Silo. Humanizar la Tierra. El paisaje interno.. Capítulo VII: Dolor, sufrimiento y sentido de la vida. *“Te diré cuál es el sentido de tu vida aquí: ¡humanizar la tierra! ¿Qué es humanizar la tierra? Es superar el dolor y el sufrimiento, es aprender sin límite, es amar la realidad que construyes”*

¹⁸ Silo: El Mensaje de Silo. La Mirada Interna. Cap. X: Evidencia del Sentido: *“Obrar con unidad me convenció.”*

¹⁹ Silo. El Mensaje de Silo. La Mirada interna. Cap. XIV Guía del camino Interno. *“ Si impulsas a tu ser en dirección luminosa, encontraras resistencias y fatiga a cada paso..”*

²⁰ Diccionario de antónimos y sinónimos. Antónimos de compasión: crueldad, insensibilidad.

²¹ Majjhima Nikaya. Los sermones medios del Buddha. Pequeño sermón a Sakuludāyīn (nº79): *“He aquí, Udāyī, que un monje apartado de los deseos de los sentidos, apartado de lo que es perjudicial, alcanza y permanece en la primera abstracción meditativa... Al cesar la ideación y la reflexión, alcanza y permanece en la segunda... Al desvanecerse el gozo permanece ecuánime, atento y lúcido..., con lo que alcanza y permanece en la tercera abstracción meditativa. Este es el camino que lleva a experimentar por uno mismo un mundo completamente feliz”*

²² Silo. Arenga de la curación del sufrimiento. www.silo.net.: *“Fíjate como el deseo puede arrinconarte. Pero hay deseos de distintos pesos. Hay deseos más groseros y hay deseos más elevados. ¡Eleva el deseo! ¡Supera el deseo! ¡Purifica el deseo!, que habrás seguramente de sacrificar con eso la rueda del placer, pero también la rueda del sufrimiento”.*

²³ Silo. Alienación y cosificación: *“... Se entiende al hombre solo en base al concepto de utilidad, propio de las cosas. Desde este momento podemos decir que se impone la visión materialista del mundo, a la cual corresponde una progresiva pérdida del valor del ser humano.”*

El cambio de mirada.

A partir de este momento la experiencia nos muestra que la compasión viene siempre acompañada de amor y que también arrastra consigo la reconciliación: no es posible ser compasivo en un estado de revancha y tampoco se puede sentir compasión sin amar la realidad del otro; es el amor lo que abre su futuro y la compasión lo que permite romper las cadenas del sufrimiento²⁴.

La intencionalidad se desarrolla en esta experiencia con la compasión, ahora el sentimiento tiende a configurarse como un estado, un modo de estar la conciencia en el mundo.

Cuando los errores de comportamiento, o las mecánicas, nos sacan de ahí la referencia, el centro interno, se ha hecho más fuerte y sentimos una señal que nos devuelve al foco de interés, a ese lugar que no es el "yo"²⁵, sino el espacio encuadrado por la compasión, el amor y la reconciliación²⁶.

Lo que experimentamos como referencia es el futuro, la imagen del mundo que queremos construir; es el registro de lo sagrado que se expresa a través de uno²⁷.

Ya estamos en una experiencia más profunda, más interna, más allá del campo de lo psicológico: podemos registrar, en muchos momentos, una compasión más global, diríamos casi universal –más allá de lo personal o de lo inmediato-, que trasciende nuestro círculo de influencia.

Y es un registro tan potente, una huella tan poderosa, que simplemente al evocarlo surge con mayor fuerza.

²⁴ Silo. **(El amor)** – *Es el acto que permite romper la contradicción y el sufrimiento: ese acto que se dirige a otros para ayudar a superar su sufrimiento. (...) La cohesión interna y la cohesión entre las personas se da gracias al amor y la compasión.*

- Silo. *El Mensaje de Silo. La Mirada interna. Cap. XIV Guía del camino Interno. " Si impulsas a tu ser en dirección luminosa, encontraras resistencias y fatiga a cada paso.."*

²⁵ Andrés Koryzma. Comentarios de Silo acerca del "yo". Serie Recopilaciones. Ed. León Alado. *Viendo esto con más detalles, advertimos que el "yo" y la personalidad (sistema de roles) predomina en lo personal y el comportamiento general de uno está dirigido por el "yo" y realizado por la personalidad. Más internamente están los ensueños operando de continuo. Bien, cuando se intenta una conducta transpersonal, el yo y los roles requieren de un encuadre mayor y de una dirección mayor. Es decir, se requiere participar de un sistema mayor, de mayor alcance y orientador. He aquí entonces un giro curioso de situación: el yo deja de ser el centro del sistema personal para convertirse en parte del sistema mayor y, contrariamente a lo que pueda suponerse, de este modo se beneficia porque se encuentra encaminado, porque recibe orientación.*

²⁶ Silo. Jornadas de inspiración. 3, 4 y 5 de mayo de 2007. Punta de Vacas (Argentina) *"Reconciliar no es olvidar ni perdonar, es reconocer todo lo ocurrido y es proponerse salir del círculo del resentimiento. Es pasear la mirada reconociendo los errores en uno y en los otros. Reconciliar en uno mismo es proponerse no pasar por el mismo camino dos veces, sino disponerse a reparar doblemente los daños producidos..."*

²⁷ El Mensaje de Silo. El Camino. *"Aprende a ver los signos de lo sagrado en ti y afuera de ti"*

El anhelo y la resolución

Después de toda la experiencia vivida con este trabajo de campo sobre nosotros mismos, resolvemos que, si queremos vivir, no queda otra elección que pasar a una nueva mirada²⁸.

Profundizando en la experiencia de la compasión hemos llegado, como tendencia, a la necesidad de dirigir nuestra intención hacia una conciencia trascendente que mueva nuestra acción en el mundo.

No se puede concebir un cambio de conciencia si no es a través del registro de compasión. No podremos llegar a otros paisajes más evolutivos, más elevados, si no es a través de la compasión.

El interés de pasar a otra etapa se hace real, evidente. Y es en esa dirección en la que nos proponemos seguir avanzando.

Síntesis de la experiencia en este proceso

Hemos hecho un recorrido explorando e investigando sobre nuestra experiencia con la compasión, clarificando imágenes, registros y significados, desde la aspiración de sentirnos y tratarnos con bondad²⁹, para proyectarla en el mundo que nos rodea.

De etapa en etapa, este intento nos ha ido aproximando a registros cada vez más profundos, en contacto con lo sagrado dentro de nosotros y también afuera de nosotros; reconocemos cómo se eleva el sentir hacia la aspiración de la que partimos por la experiencia de la mirada compasiva; esta mirada que tiene la magia de incorporarse a la sensación y se graba con fuerza en nuestro pensamiento, sentimiento y hacer en el mundo.

Permaneciendo en este interés, trabajando cada día en esta dirección, podemos abrir una nueva etapa que prioriza y tiene como referencia un estilo de vida conectado a la profundidad del ser humano, en el intento y en la dirección que nos lleva a construir un espíritu, avanzando hacia una libertad³⁰ sin límites.

²⁸ Silo. Obras completas. Quinta carta a mis amigos. *“Estamos avanzando hacia una civilización planetaria que se dará una nueva organización y una nueva escala de valores y es inevitable que lo haga partiendo del tema más importante de nuestro tiempo: saber si queremos vivir y en qué condiciones queremos hacerlo.”*

²⁹ Silo. Sobre la bondad. Bomarzo (Italia). 17 de noviembre de 2010. *“La bondad se experimenta como una reconciliación con uno mismo aunque se refiere a los otros.”*

³⁰ Silo. Diccionario del Nuevo Humanismo. www.silo.net. *LIBERTAD: Valor supremo y esencial de la vida humana*

RELACIONES DE LA COMPASIÓN CON OTRAS ACTITUDES Y SENTIMIENTOS

El ámbito en el que se expresa la compasión está conformado por muchas otras emociones y actitudes, que van desde la más profunda contradicción hasta la más profunda unidad interna.

Dentro de ese enorme paisaje emocional, podemos distinguir tres áreas: las que impiden la compasión, las neutras que pueden reforzarla y aquellas que favorecen decididamente la compasión.

Actitudes que impiden la compasión

El mayor inhibidor de la compasión es la **crueidad**, que se puede definir como la actitud anti-humanista³¹ que produce sufrimiento en otro ser humano.

El paisaje actual del **individualismo**, la **mecanicidad**³², la **mirada habitual poco atenta**, el “yo”, la **posesión**, las valoraciones desde un **interés personal con un punto de vista corto**; lo **secundario** frente a las necesidades y las prioridades, evitan todo registro posible hacia la compasión.

En numerosas ocasiones, muchos de los actos compasivos y actos de amor que hemos sentido hacia otros, pasan totalmente desapercibidos al estar teñidos por la **carga del “deber”**, por la “**responsabilidad**”, la educación recibida, el arraigo del **sentimiento de culpa** y la cultura a la que pertenecemos por nuestro paisaje de formación: un paisaje lleno de creencias y valores que varían dependiendo del lugar donde hemos nacido.

Si se pudiera tomar conciencia de que detrás de estos actos existe una mirada compasiva, nuestras acciones cobrarían más sentido.

No es fácil sentir compasión cuando la mirada hacia el otro es de **desconfianza**, cuando se interpreta del otro una intención diferente a la que se expresa.

La **pena y la lástima** merecen un estudio especial: Se parte de un leve registro de identificación que, aunque puede generar acciones compensatorias, implica un emplazamiento por encima de la otra persona y solo evoluciona, en la medida en que crezca el registro del sufrimiento del otro, hacia la empatía.

Pero, en muchas ocasiones, la lástima simplemente avanza hacia la degradación. No lleva a ver al otro como una intención diferente de la propia ni a sentir que, detrás de esa persona, está esa esencia que nos une.

³¹ Silo. Diccionario del Nuevo Humanismo. **Antihumanismo**: Toda posición práctica y/o teórica que tiende a sostener un esquema de poder basado en los valores de discriminación y violencia.

³² Silo. Autobiografía, biorritmo y rastreo de núcleo de ensueño. Buenos Aires, 23 de agosto 1969: “¿Cuáles son los hitos? Aquellos que dan una visión más clara de la propia mecanicidad. Tales son: los accidentes, los vicios (en sentido amplio), las repeticiones y los desvíos de los proyectos.”

Actitudes cercanas a la compasión que pueden reforzarla

La **reconciliación**: En muchos casos hay una tendencia a no utilizar la mirada compasiva hacia uno mismo. Entonces mirarse de forma compasiva es admitir, aceptar con humildad y por tanto sin crítica ni exigencia, las propias dificultades y debilidades, a fin de lograr la reconciliación con aquellas situaciones que aún están pendientes.

De esta forma, la compasión puede convertirse en algo mucho más permanente y mucho más profundo, que conecta con los semejantes³³ dándonos un nuevo sentido y la oportunidad de poner en práctica esa intención. Uno de los primeros pasos para llegar al registro de **la mirada compasiva** es mirarse y tratarse uno mismo como si fuera su mejor amigo. La mirada compasiva lleva al registro de lo humano en el otro. Asimismo supera las diferencias y permite ubicarse frente a la otra persona, tratándola como igual.

La **indulgencia** (utilizando esta palabra sin ningún tipo de prejuicio) lleva a ser capaz de no permitir o no querer participar del avasallamiento o actitudes de otros que no coinciden con la sensibilidad que se tiene en ese momento. Es ahí cuando podemos manifestar lo que se siente con la máxima tolerancia hacia otras personas y sus opiniones. Esta actitud indulgente abre las puertas no solo a la compasión, sino a una nueva forma de sentir, ver y mirar.

La **tolerancia**, como actitud permite aceptar la diversidad; ayuda a evitar la rigidez y la afirmación en el propio punto de vista, generando la posibilidad del surgimiento de la compasión. De igual manera, la misericordia prepara el camino de la compasión, aunque puede tener “tintes” de pena y lástima.

Poner en juego las mejores cualidades, ver lo humano en el otro, la fe en la vida, la experiencia cierta de que uno solo no puede, son actitudes que nos aproximan a la compasión.

También acerca a la compasión, caer en cuenta de que en esencia todos somos iguales: que sufrimos por cosas similares, que estamos juntos en el mismo proyecto, que nos encontramos en este intento que merece la pena vivir, en la dirección de superar el sufrimiento y construyendo una realidad que aspiramos a amar³⁴.

³³ Silo. La Regla de Oro. “Trata a los demás del modo en que quieres ser tratado”.
“¿Qué habrán sentido en los distintos pueblos y momentos históricos todos aquellos que hicieron de la Regla de Oro el principio moral por excelencia? Esta fórmula simple, de la que puede derivarse una moral completa, brota de la profundidad humana sencilla y sincera. A través de ella, nos develamos a nosotros mismos en los demás.

La Regla de Oro no impone una conducta, ofrece un ideal y un modelo a seguir al par que nos permite avanzar en el conocimiento de nuestra propia vida. Tampoco la Regla de Oro puede convertirse en un nuevo instrumento de la moralina hipócrita, útil para medir el comportamiento de los otros.”

³⁴ Silo. Humanizar la Tierra. El paisaje interno. *¿Cuál es el sentido de tu vida aquí? 2..., es superar el dolor y el sufrimiento, es aprender sin límite, es amar la realidad que construyes. ¡Ama la realidad que construyes y ni aún la muerte detendrá tu vuelo!*”

Actitudes que favorecen decididamente la compasión

La **empatía y la solidaridad**: La clave para experimentar la empatía es la decisión de abrirse uno mismo hacia un mundo más humano.

La apertura hacia los demás puede ir aumentando suavemente, en parte gracias al trabajo de interacción constante con otros y, por supuesto, si cada vez es más frecuente la rebeldía para no vivir en un mundo chato, sin humanidad.

La empatía es ponerse en el lugar del otro, reconocer en el otro sus temores, sus triunfos, sus fracasos que, por otro lado, son reconocidos por uno mismo. La empatía facilita el diálogo y el entendimiento y, en ocasiones, puede avanzar a sentir lo humano del otro.

A su vez, la solidaridad impulsa a la acción, a realizar aquello que pueda disminuir o compensar el sufrimiento.

La **bondad**: Es un sentimiento que favorece el bienestar del otro y está muy cercano a la compasión. Hay una natural inclinación a hacer el bien y a ser amable.

El **amor**: El reencuentro consigo mismo con una mirada de amor, lleva al registro de lo mejor de uno, a la tendencia más positiva. Cuando se pone esa mirada compasiva en la propia biografía es posible darse cuenta de que todo cambia, que se modifica la visión de los hechos biográficos y se produce una profunda reconciliación con ese "yo" que ha transitado, en muchos momentos de nuestra vida, con un nivel de conciencia limitado, poco atento.

Sin **atención**, no es posible despertar esa mirada compasiva que viene desde adentro de los ojos.

Sin caer en la identificación, la mirada compasiva nos lleva hacia una actitud de ayuda frente al sufrimiento del otro y a tratar de buscar aquellas herramientas que conocemos y pueden ayudarle. Esta es la que nos refuerza y posibilita despertar nuestra Mirada Interna, que percibe mucho más que la externa.

Las consecuencias que tiene experimentar la compasión es poder sentir ese registro de unidad y de amor que lo llena todo. Y la mayor resistencia es el cálculo, creyendo que nada se conseguirá.

Advertimos que la compasión es específica, se refiere a una situación concreta, pero en la medida que avanza, cuando se abre el futuro y cuando más se fortalece, es capaz de generar el amor y la libertad de una forma más amplia.

Cuando se conecta con la esencia del otro, cuando se registra al otro como igual, surge el amor, se abre el corazón y el sentimiento se amplía, sin objeto, libre y profundo.

COMPONENTES DE LA COMPASIÓN

Al tomar conciencia y reconocer la compasión en nosotros, experimentamos también **las dificultades** para incorporarla en profundidad: nos encontramos con el paisaje de formación, el medio en que nos movemos, ese medio que, en general, conforma y dirige nuestros ensueños y que también nos succiona.

Experimentamos las dificultades pero, por otra parte, en nuestra búsqueda, nos damos cuenta de que con la práctica de la compasión se amplían nuestras potencialidades³⁵.

En el proceso de reflexión sobre nuestras creencias comprendemos que el paisaje de formación nos lleva, muchas veces, a una mecánica en la que degradamos nuestros propios actos si no se corresponden con los valores de moda, así como también la situación del otro si no encaja con “normalidad” en el sistema en que vivimos. O a veces sucede que la conciencia mira hacia otro lado para no ver el sufrimiento, como una justificación a la falta de fe interna en el cambio social y personal. Y es así como la violencia del medio nos succiona.

Siendo conscientes de ello, al atender y reconocer lo que nos pasa, salta la alarma sobre las consecuencias de una mirada, un estar el mundo “no compasivo” que por la pura mecánica del sistema en que estamos inmersos, se dirige a la crueldad.

Esta caída en cuenta ocasiona una señal luminosa que nos ayuda a despertar:

Al evocar experiencias de paz y de fe interna, reconocemos el dar desprendido y coherente que lleva a la conexión con lo humano de uno y de otros³⁶, con los registros de entrega, de unidad y de libertad. Entonces surge otra mirada desde la certeza de experiencia que nos da el recorrido que hemos emprendido hacia la libertad.

³⁵ Silo. Habla Silo. 27 septiembre 1981. Madrid. “Si a toda percepción va correspondiendo una representación y de esa representación se tiene a su vez registro, es decir, una nueva sensación, entonces no es tan difícil entender cómo al percibir un fenómeno, y al corresponderse la imagen interna con ese fenómeno (al movilizarse esta imagen), tenga a su vez sensación en distintas partes de mi cuerpo o de mi intracuerpo, que se han modificado por acción de la imagen anterior”.

³⁶ En tanto no experimente al otro fuera del para-mí, mi actividad vital no humanizará al mundo. El otro debería ser a mi registro interno, una cálida sensación de futuro abierto que ni siquiera termina en el sin sentido cosificador de la muerte. Sentir lo humano en el otro, ‘es sentir la vida del otro en un hermoso y multicolor arco iris, que más se aleja en la medida en que quiero detener, atrapar, arrebatar su expresión. Tu te alejas y yo me reconforto, si es que contribuí a cortar tus cadenas, a superar tu dolor y sufrimiento. Y si vienes conmigo es porque te constituyes en un acto libre como ser humano, no simplemente porque has nacido “humano”. Yo siento en tí la libertad y la posibilidad de constituirte en ser humano. Y mis actos tienen en tí blanco de libertad. Entonces, ni aún tu muerte detiene las acciones que pusiste en marcha, porque eres esencialmente “tiempo y libertad”.

Esa dirección genera una actitud verdaderamente nueva y muy esperanzadora, de sentido, ante la vida.

La dirección de la mirada es definitiva y la prueba de que es una proyección de lo que hay dentro de uno, es que miramos con mayor intensidad los cambios positivos que se van produciendo en el medio: los avances científicos y tecnológicos que se aplican al avance de la vida, otra forma de mirar que valora el medio ambiente y aspira a la liberación del ser humano³⁷.

No es fácil cambiar de un día para otro pero lo nuevo va ganando espacio en el mundo interno y en el mundo externo.

Aunque esta actitud necesita desarrollarse y grabar fuertemente otra mirada y otra conducta, al situarnos en su dirección, la verdadera necesidad del ser humano³⁸ va marcando el camino hacia el amor y la compasión.

La fuerza, sabiduría y bondad que vamos desarrollando se proyectan.

Trabajando con empeño el ámbito mental que estamos creando con nuestra acción en el mundo, siendo cada vez más conscientes de quiénes somos y hacia dónde vamos, las aspiraciones se hacen más profundas y más elevadas. Surge una gran fe interna que, si seguimos en la búsqueda y experimentando, con permanencia, posibilita ampliar su influencia y propicia el salto a otro nivel.³⁹

Desde esa condición podemos seguir hacia el plano mayor de nuestra aspiración; moviéndonos entre la reconciliación, el amor⁴⁰ y la compasión podemos crear un espacio de sentimientos, pensamientos y acciones más elevados, un ámbito en el que la conciencia humana pueda desarrollarse como necesitamos para avanzar en el proceso hacia la superación del sufrimiento.

³⁷ Silo. Humanizar la tierra. El paisaje interno. www.silo.net. "Nombrador de mil nombres, hacedor de sentidos, transformador del mundo... Tus padres y los padres de tus padres se continúan en ti. No eres un bólido que cae, sino una brillante saeta que vuela hacia los cielos. Eres el sentido del mundo, cuando aclaras tu sentido iluminas la Tierra, cuando pierdes tu sentido la tierra se oscurece y el abismo se abre."

³⁸ Diccionario del Nuevo Humanismo. Silo. www.silo.net.
El ser humano es el ser histórico cuyo modo de acción social transforma su propia naturaleza

³⁹ Silo. Habla Silo. El sentido de la vida. www.silo.net. "Y así, coherentemente con lo enunciado, declaro ante ustedes mi inmovible fe y mi certeza de experiencia, que la muerte no detiene el futuro. Que la muerte por el contrario, modifica el estado provisorio de nuestra existencia, para lanzarla bienaventuradamente hacia la trascendencia inmortal. Y no impongo mi certeza, ni mi fe inmovible. Y convivo con aquellos que se encuentran en estados diferentes respecto del sentido, pero me obligo a brindar solidariamente el mensaje que reconozco hace libre y feliz al ser humano."

⁴⁰ Diccionario del Nuevo Humanismo. Silo. www.silo.net.
Los humanistas consideran al a. como una fuerza psicológica fundamental que asegura la ayuda mutua y la solidaridad entre los seres humanos por encima de las fronteras establecidas entre los grupos sociales y los estados.

CONCLUSIONES

- Con la disposición a trabajar con permanencia en este tema y en el intercambio de experiencia estamos construyendo un ámbito posibilitario en el que hemos descubierto la compasión.
- Profundizar, aumentando a cada paso la carga emotiva, ha generado un gran impacto interno.
De la experiencia producida rescatamos registros, miradas, creencias y actos que despejan un camino muchas veces ensombrecido por el bosque de los “deberes” cotidianos y las “urgencias” que provienen del paisaje externo y de nuestro paisaje antiguo.
- La Mirada Compasiva hacia otros nos conmueve: nos hace entender la diversidad y las aparentes diferencias, que no son tales, sintiendo en la raíz a uno y todo como lo mismo.
- La Mirada Compasiva hacia uno modifica notablemente los hechos biográficos, y desencadena profundas reconciliaciones.
Esta forma de mirarnos y de mirar al mundo es una nueva ubicación frente a la vida y dirige nuestra acción hacia la Regla de Oro: tratar a los demás como nos gusta ser tratados.
- En el desarrollo de esta experiencia se ha ampliado nuestro ámbito interno ganando en profundidad. Hemos entrado en espacios de significados más hondos.
Este trabajo también ha reforzado el impulso, nuestra intencionalidad, en la dirección del Propósito⁴¹ y de la Ascesis.
- Aspiramos a que pueda convertirse en un estilo de vida donde superemos el “para mí” avanzando al “para el otro” construyendo una realidad en la que se perciba todo con más brillo, más calidez y, en fin, con significados más altos.
- Con la compasión entramos en un mundo nuevo, el del ser humano del futuro, que supera el cálculo y se abre a la libertad sin límites.
- Continuamos con la exploración, porque nada está terminado en este camino de búsqueda hacia el despertar.

⁴¹Silo. Conferencia en el Parque La Reja (BB.AA.- Argentina) 17 de mayo de 2006.

“La entrada a los estados profundos ocurre desde la suspensión del yo. Ya desde esa suspensión, se producen registros significativos de “conciencia lúcida” y comprensión de las propias limitaciones mentales, lo que constituye un gran avance. En ese tránsito se debe tener en cuenta algunas condiciones ineludibles:

- 1.- que el practicante tenga claro el Propósito de lo que desea lograr como objetivo final de su trabajo; (sabe hacia dónde va)*
- 2.- que cuente con suficiente energía psicofísica para mantener su atención ensimismada y concentrada en la suspensión del yo y*
- 3.- que pueda continuar sin solución de continuidad en la profundización del estado de suspensión hasta que desaparezcan las referencias espaciales y temporales. ...*

...

Con respecto al Propósito, se debe considerar a este como la dirección de todo el proceso pero sin que ocupe el foco atencional.”

***“Amo pues del Ser Humano, su humanización creciente.
Y en momentos de crisis, de cosificación,
en momentos de deshumanización,
amo su posibilidad de rehabilitación futura.”***

Silo. Acerca de lo humano. Habla Silo. www.silo.net



Bibliografía principal:

Silo

Obras completas
El Mensaje de Silo
Apuntes de Escuela
www.silo.net

Dalai Lama

El arte de la compasión.

MajjhimaNikaya. Los sermones medios del Buddha.

Andrés Koryzma. Serie Recopilaciones. Editorial León Alado.

Diccionario de la R.A.E.

Diccionario del uso del español María Moliner.

AUTORES:

Angélica S. – Carmen G. - Consuelo F – Elsa S. - Juan José H. – M.Carmen G. –
Manuel V. – Osvaldo S.

En Navas del Rey. Madrid. Junio 2019