

LA VERDADERA COMPASIÓN: DALAI LAMA

¿SI ES POSIBLE VIVIR MEJOR, MENOS ESTRESADOS Y MÁS FELICES?

Por :Dr . Izidoro Zaidman Walzer
Médico Gastroenterólogo

Tenzin Gyatso, el 14avo Dalai Lama, es universalmente reconocido como uno de los líderes espirituales más importantes de la actualidad, su actividad está dirigida a fomentar -sin sectarismos- la bondad, la compasión, la paz, la solución pacífica de conflictos. Ha sido un pilar fundamental en los esfuerzos por reunir la filosofía oriental con la occidental.

La compasión y el amor universal son temas relevantes en sus escritos y uno de ellos nos ha impresionado y queremos compartir.

Escribe Dalai Lama: “no es suficiente pensar que la compasión es importante, se requiere transformar nuestros pensamientos y conductas en la vida diaria a fin de cultivar la compasión sin apegos.”

Es posible generar compasión y amor, pero antes de hacerlo es bueno entender con claridad a que nos referimos cuando hablamos de compasión y amor. En los términos más simples compasión y amor pueden ser definidos como:

“Pensamientos y sentimientos positivos que dan origen a cosas esenciales en la vida como: esperanza, coraje, determinación y fortaleza interior. En la tradición budista compasión y amor son vistas como dos caras de la misma moneda: compasión es el deseo que el otro ser se libere del sufrimiento, y amor es desearle que sea feliz”

No es posible leer estas afirmaciones de Dalai Lama sin pensar en cuanto se parecen a la recomendación bíblica de “amaras al prójimo como a ti mismo” pero quien sabe porque razón ni en la cultura oriental ni en la occidental pudieron determinar la conducta de los pueblos y el “amor universal” no es el principal rector del comportamiento humano, y si lo es el dinero, la competencia y el ansia de poder.

Como dice Dalai Lama “no es suficiente creer que la compasión es importante, es necesario también sentir y pensar en cuanto agradable y hermosa es,” se “requiere desarrollarla mediante una acción concertada en todas las acciones y eventos de la vida diaria, para conseguir la transformación de nuestros pensamientos y conducta”

El amor por los demás –dice Dalai Lama- “es inhibido por el egocentrismo, el cual, de una u otra manera, nos afecta a todos”. Para que “la verdadera felicidad se manifieste se requiere una mente en calma, y esa paz solo aparece, con una actitud compasiva, y ¿cómo se desarrolla esa actitud?”

Es importante tener presente, como dice el Lama “que muchas formas de sentimientos de compasión están mezcladas con deseos y apegos, asociados con nuestras propias necesidades emocionales y no son totalmente compasivas, tales como el amor por los hijos y el amor entre parejas al comienzo de la relación que depende más del apego emocional, deseos, necesidades, proyecciones y expectativas que del verdadero amor.



AI LAMA

ELICES!

La compasión sin apego se puede conseguir
escribe el Lama:

“La verdadera compasión no es solo una respuesta emocional, sino un compromiso firme basado en la razón, por ello la verdadera actitud compasiva hacia los demás no cambia aun cuando su comportamiento no sea el más adecuado o el que esperamos, porque está basada en las necesidades del otro independientemente de si es amigo o enemigo, mientras exprese sus deseos de aliviar su sufrimiento y conseguir la paz y la felicidad.”

Y su conclusión es: “la meta es desarrollar la verdadera compasión, el deseo sincero y genuino por el bienestar del otro y de hecho para todos los seres viviente del Universo” a través de un proceso educativo que debe comenzar la más tierna infancia.

Referencias:
Gyatso Tenzin (JULY 7, 2017) lionsroar: Only Genuine Compassion Will Do.: Recuperado de <https://www.lionsroar.com/>

