Visión y compasión 2
Prácticas 8
Perdón impersonal 8
Visualización corta de compasión 9
La mirada del amor 10

ENTREGA 20

Visión y compasión

La mirada del amor

La compasión no es lástima. Cuando alguien te da pena, lo sitúas por debajo de ti y, por tanto, te separas. En la lástima hay una profunda desconfianza en la vida.

La compasión no es simpatía. Puedes sentir compasión por alguien y no estar de acuerdo en absoluto con su manera de ver el mundo.

La compasión no es sentir lo mismo que siente el otro. Si eso fuera compasión, dos personas enfadadas estarían en «actitud compasiva». El programa llama *empatía* a compartir el dolor, el temor, el rechazo o el apego, y solo la pone de manifiesto cuando cierto aspecto del ego resuena en otro personaje y puede así retroalimentarse. El programa usa la empatía para fortalecerse al compartir debilidad. Y eso no es verdadera compasión.

> *Al haberse identificado con lo que cree entender, el ego se ve a sí mismo y procura expandirse compartiendo lo que es como él.*[1]

La compasión tiene dos niveles: uno humano y otro espiritual. Al nivel humano, la verdadera empatía significa *reconocer con claridad lo que el otro siente*. Por supuesto, cualquiera puede decir que es imposible que dos personas sientan lo mismo, pues tienen una mentalidad y una maleta de experiencias completamente distintas. Sin embargo, cuando una persona es lo suficientemente madura y autoconsciente como para haber desarrollado la empatía, sabe que los sentimientos humanos son siempre los mismos sin importar la edad, el género, la raza, la ideología o la generación. Y en este sentido puede reconocer con facilidad el sentir de la otra persona y, *al aceptarlo plenamente*, expresar un nivel elemental de compasión.

[1] *UCDM,* «Texto», 16.I.2.4.

Como hemos visto, la mente se vive como separada en dos partes. Una de ellas se dedica a defenderse, a la lucha. Está en controversia con lo que ve; analiza y desmenuza todo constantemente en busca del defecto. Pero se niega a aprender o a cambiar su perspectiva. Ve peligro en todas partes y provoca todos los conflictos que vives. La otra parte solo tiene el objetivo de aprender, unificar y caminar pacíficamente hacia la verdad, solo busca expresar amor. Esta parte te reencuentra contigo mismo, con los demás y con todo.

La compasión sucede cuando te sitúas en esta parte de tu mente. Puedes hacerlo con solo desearlo, ya que esta parte de tu mente es la ventana a la unidad y te conecta con la comprensión más allá de tu personaje. Entonces, todos los ataques que habías urdido o percibido comienzan a verse de otra manera. Al entrar en el modo de verdadero aprendizaje, trasciendes tus propios límites y comprendes el miedo que el otro siente. ¡Cómo no ibas a comprenderlo! Te has pasado toda tu vida sintiendo miedo. Un mismo programa nos enloquece a todos, aunque lo haga de mil formas distintas. Descubres que, bajo la apariencia peligrosa, iracunda o dolorida de la otra persona, hay una vulnerabilidad aparente, aunque evidente, que compartes con él: la creencia en el programa. Te unes a él desde la humildad que supone ser alumnos. Su petición de ayuda es tu petición de ayuda. Es igual que tú, tal vez no en su capacidad actual de comprensión, ni en la forma de su cuerpo ni en sus experiencias. Pero es conciencia igual que tú, la misma mente en otro momento, en otro grado, en otra situación...

La comprensión del miedo y la inconsciencia

Las manifestaciones del miedo son tan variadas en su forma que a veces no las apreciamos como tales: agresividad, cólera, rabia, resentimiento, frustración, aflicción, decepción, depresión, rechazo, repugnancia, angustia, timidez, ansiedad, duda, vergüenza, culpa...Todo temor implica una petición de amor, es la expresión de la carencia existencial y de la sensación de incapacidad profunda.

Perdonar la inconsciencia requiere ver la vida como un profundo proceso de aprendizaje de la verdadera identidad que no requiere *en absoluto* de castigos.

Todos los errores se deben, o bien a los intentos, experimentos o vivencias que atraviesas mientras vas ganando conciencia desde la ignorancia, o bien al temor, confusión o falta de amor que padeces desde la culpa, que en realidad no es más que *otro tipo de inconsciencia* aún más profunda.

Más allá de ello, debido a la proyección, la inconsciencia que percibes fuera es un espejo de tu propia inconsciencia: tu propia petición de perdón *a ti* mismo.

La compasión es la comprensión del miedo y la inconsciencia.

Cuando te das cuenta de que cualquier agresión, maltrato u ofensa procede directamente del miedo y la inconsciencia, puedes verlo como un grito de ayuda en lugar de como un ataque contra ti.

Hoy cambiaré mi percepción: veré cada manifestación de rabia (insensibilidad, irritabilidad, agresividad, comportamiento estúpido, etcétera) como un grito que pide reconocimiento, respeto, ayuda y amor.

No existe nada más fácil de entender que el *temor* y la *inconsciencia*, ya que todos hemos pasado por ello en muchísimas situaciones y, por supuesto, seguimos haciéndolo. La compasión aparece cuando comprendes el temor como una expresión de *ausencia de amor* en la conciencia.

Desde este nivel de conciencia de la compasión es mucho más sencillo saltar a otro inmediatamente superior.

La comprensión esencial

A un nivel más profundo, la compasión es descubrir que, bajo todos los disfraces que tanto tú como yo asumimos, está el Ser, la vida sin límites ni forma, el amor puro que somos. Ver su verdad. Ver tu verdad en él. Esto es compasión al más alto nivel.

Sí, te experimentas como humano. No es lo que eres, pero así te ves, así te sientes y crees que ese es el único modo de comunicarte. Muchas veces no será nada fácil ver la esencia del otro tras sus convincentes disfraces, que hacen saltar por los aires tu equilibrio emocional y disparan automáticamente tu más duro juicio. ¿No resulta extraño que tu mente esté tan entrenada en mil maneras de hacerte daño? La imaginaria necesidad de atacar te engaña constantemente.

Pero, bajo todos esos programas, el recuerdo de tu esencia reclama que regreses a la verdad. Cuando te acostumbras a perdonar, ves los programas de sufrimiento con tanta facilidad que dejas de creerlos y es entonces cuando quedan desconectados de tu sentir. ¡Qué gran liberación! Esta es la verificación profunda de que tú no eres un programa ni eres víctima del programa. La comprensión está siempre contigo, todo el trabajo consiste en desarrollar tu confianza en ella y entregarle cada error de percepción.

No eres capaz de ver el amor en el otro hasta que acoges la paz en ti mismo. Por eso es tan práctico pedir ayuda... para prestar ayuda. Al recibir ayuda de tu maestro interno, puedes dar la mirada del amor. Al dar la visión, recibes ayuda, pues ves tu verdad reflejada en el otro.

Al pedir ayuda, la das. Al dar ayuda, respondes a tu petición.

Si has percibido un ataque mental, ya sea emitido o recibido por ti, o incluso solo percibido entre otras personas, recuerda que dispones del don de la compasión en tu mente. Cuando puedas, desplaza por un momento tu atención de los programas de dolor y dedica unos minutos de silencio a encontrarte en la paz con el recuerdo de tu realidad. Desde aquí, ábrete a ver de otro modo. No permitas que reverbere en tu mente el eco del ataque como una irremediable fuente de tensión, temor y culpa. Perdona esto y lo verás de otra forma.

Un trabajo irremediablemente unido al perdón consiste en ejercitar la conciencia de lo que eres de verdad, la conciencia esencial. La experiencia de saber lo que eres te llevará a sentirlo todo de otro modo. La visión es el salto a la conciencia espiritual. Un salto cuántico que lo cambia todo.

Una vez que tienes la *experiencia de Ser*, aunque haya sido tan solo por sagrados instantes aislados, ese mismo reconocimiento de la verdad te hace darte cuenta poco a poco de que todo sufrimiento es ilusorio, ya que sus causas son imaginarias. Es una experiencia que se sostiene tan solo por una muy concreta manera de percibir. El sufrimiento en sí no existe, como una idea que pertenezca a la realidad o a tu naturaleza. Lo experimentas y lo percibes solo debido a que has olvidado tu verdadera naturaleza y, en su lugar, permaneces identificado con la forma, tanto a nivel mental como emocional y corporal.

En ese juego de identificación estamos todos, y todo lo que ves es un símbolo de tu propio sufrimiento. Si lo percibes, es que sin duda pertenece a tu mente. Esto es responsabilidad mental: dejo de juzgar lo que veo. Está en *mi*[2] subconsciente, *mi* mente lo ha proyectado. Y de aquí surge la auténtica compasión.

Compasión es sentir que somos lo mismo.

La empatía esencial

La compasión es una experiencia intuitiva de empatía esencial, cuyo resultado siempre es la paz y la aceptación. Está latente y disponible en el fondo de tu mente, en la esencia de cada ser humano, lista para ser expresada a la luz de tu presencia. Este sentimiento, consecuencia de una nueva percepción, te permite renunciar a la lucha y reencontrarte con una paz que constituye tu esencia y tu bienestar.

Dejas de juzgar a esa persona, porque es lo mismo que eres tú en esencia. Somos mente, somos el Ser.

[2]Digo *mi* por responsabilidad, no por exclusividad. No es mi subconsciente personal, sino siempre el colectivo.

En la compasión, compartimos la fortaleza del ser en lugar de la debilidad del ego.

En el sur de África, se saluda con la palabra *sawubona*, que significa «te veo». No se refiere al cuerpo, sino al *yo esencial*. Es un reconocimiento de la naturaleza esencial en la otra persona, lo que la hace siempre digna de respeto, agradecimiento y amor.

La palabra hawaiana *aloha* significa «en presencia [*alo*] de lo divino [*ha*]».

El saludo hindú *namaste* quiere decir prácticamente lo mismo. Se podría traducir como «adoro a la verdad en ti». Al unirse las dos palabras del sánscrito *na* —«negación»— y *ma* —«ego»—, en esta palabra se expresa una reverencia a la esencia que reconozco en el otro, no a su ego.

Las tres manifiestan en el saludo un reconocimiento del ser esencial en cada persona. Empatía esencial. Si este saludo surgiera de la comprensión de su profundo significado, se convertiría en toda una práctica espiritual de perdón. Es como si dijéramos: «Antes de nada, voy a centrarme y recordar lo que eres, para hacer de nuestro encuentro algo sagrado. Y después, desde esta clara conciencia, vayamos a las cosas del mundo». Si este saludo nace de una verdadera conciencia espiritual, el resultado es que se antepone lo espiritual a lo terrenal en todo momento. Esto es compasión. Esto es felicidad. Imagina lo que significa ir por la vida reconociendo y siendo reconocido de esta manera.

El perdón impersonal

Te invito a practicar el cambio de percepción con desconocidos mientras caminas por la calle, vas en autobús, en una cola o en una sala de espera. Esta práctica es una excelente oportunidad para observar tus sutiles reacciones automáticas, prejuicios y programas, fugaces asociaciones, micropensamientos y microsensaciones de miedo, rechazo y crítica ante lo que percibes como diferente, anormal o, sencillamente, fuera del propio esquema perceptivo de «lo apropiado» o «lo deseable».

Hazlo con cualquier persona. Observa a tu pensador ante las actitudes, gestos y formas de las personas que te rodean. Puede que estén leyendo, que tengan cara de cansancio o aburrimiento o que estén distraídas con sus móviles. No selecciones a las personas. Hazlo con aquellas que te rodean en este preciso momento. No es casualidad que estén ahí ni tampoco que tú recuerdes esta valiosa práctica. Independientemente de la actitud que tengan: niños, mendigos, ejecutivos, extranjeros, ancianos, mutilados, jóvenes, sucios, enfermos, alegres, locos, raros, enfadados. Observa todos esos micropensamientos y microsensaciones de comparación, clasificación, evaluación, síes y noes, ceros y unos... todo ese pensamiento automático sin juzgarlo, como un río que pasa, como una secuencia de sentencias sin efecto. Puedes verlo porque tú eres conciencia. Siente este ejercicio y permite que te

conmueva. Mira al programa cara a cara, pues al verlo con la ayuda de la comprensión te das cuenta de que tú no eres él.

Siente esa sutil sensación residual de tensión producida por el programa y, pasados unos minutos y sin permitir que la culpa usurpe tu toma de conciencia, cierra los ojos. Con un gesto mental, decide cambiar la percepción: «Deseo ver algo distinto. Elijo la verdad. Elijo ver belleza». Este ver es un sentir. Ahora abre los ojos. Observa a las personas con una mirada limpia y silenciosa, en busca solo de signos de paz, ternura, amabilidad y amor. Busca solo su inocencia, busca solo amor. Mira a las otras personas con el corazón, en lugar de mirar con las ideas preconcebidas. ¿Cómo se siente la diferencia?

Esta es la decisión del perdón practicada día a día con lo sutil. De este modo fortaleces la voluntad de la visión para que dulcemente reemplace a la percepción programada.

Solo estás aquí para aprender cada día a poner la mente a disposición del amor.

Prácticas

Perdón impersonal

Meditación / Contemplación

En cualquier momento, tómate unos pocos minutos para practicar el perdón con *personas desconocidas*. Cuando vayas paseando por la calle, en un comercio, en una sala de espera o en la cola del cine, en un atasco, en el metro, en el autobús o en el ascensor, mira discretamente el rostro de cada persona, una a una. No intentes comunicarte con ellas con el gesto o el personaje, sino solo desde el silencio interior y la conciencia. Esto es contemplación.

Contémplalas y observa tu interior... Utiliza tu guía emocional para comprobar si surgen señales de juicio, pequeñas emociones, micropensamientos de clasificación, asociaciones con el pasado, fugaces señales de rechazo o condena en tu mente hacia las personas, ya sea por su apariencia, aspecto, gesto, movimiento, actitud, etcétera.

No analices, no busques palabras, simplemente *mira sintiendo* desde la comprensión global del suceso de percibir. ¿Sientes una sutil tensión interna en esta percepción formal? Hazte consciente de este estado mental.

*

Cierra los ojos un instante y di para tus adentros:
Elijo ver belleza. Elijo ver amor.

*

Respira, siente tu decisión y repítela:
Elijo ver belleza. Elijo ver amor.

*

Cuando estés preparado, abre los ojos y, ahora, permítete
ver en cada rostro más allá de su apariencia externa, para sentir su esencia.

*

Como una luz, visualízala en su corazón, en su rostro o rodeándolo.
Reconoce que interiormente cada persona tiene una naturaleza pacífica, amorosa y sabia.

*

Ahora, repite lenta y silenciosamente, dejando espacio entre cada frase para sentir:
Te veo, te reconozco.

*

Eres amor. Honro tu presencia.
Yo soy tú, tú eres yo. Somos lo mismo.

*

Puedes terminar, una vez que has llegado a este estado, diciendo interiormente a cada rostro:
Te amo.

*

Visualización corta de compasión

Meditación

Esta visualización la puedes realizar en cinco minutos, tras un episodio en el cual has tomado conciencia con algún personaje X que puntualmente interfiere en tu conciencia.

Relájate con la misma sencillez con la que trabajamos la distensión, es mejor sentarse, aunque se puede hacer de pie. Cierra los ojos para poder visualizar más fácilmente. Respira profundamente, suelta los hombros y la musculatura del rostro.

Imagina a tu personaje X sonriendo abiertamente, incluso riendo, lleno de plenitud. Le ves lleno de luz, su cara está plena de alegría, de goce, su mente está en la total seguridad, en total comodidad.

Tiene una perfecta salud, y se encuentra rodeado de personas amables y atentas que le proporcionan disfrute y aceptación. Se siente lleno de seguridad, de alegría, de una gozosa sensación de éxito y prosperidad.

No le falta nada, está colmada toda necesidad en su corazón. No hay ni una pizca de miedo en su mente, ni un ápice de culpa, ni una sombra de tristeza en su rostro.

Visualízale recibiendo y dando abrazos, sin ningún miedo, sin bloqueo alguno, totalmente liberado, feliz y gozoso.

Conecta con este sueño feliz, y en cuanto descubras el profundo sentir de goce que en ti mismo se despliega, quédate agradeciendo en silencio esta visión, sintiéndolo.

Te siento, te amo.

*

La mirada del amor

Meditación / Contemplación

Practica la mirada del amor con tus relaciones más cercanas y también con aquellas con las que sientas algún conflicto.

Puede ser en un momento silencioso en el que estés contemplando a alguien, incluso en medio de una tranquila conversación cuyas pausas te permitan aplicar este ejercicio. También puedes hacerlo en meditación, sencillamente visualizando la imagen de esa persona en tu mente.

Abandona todo pensamiento operativo por un momento y,
mirando o visualizando a otra persona, di interiormente estas frases con lentitud,
sintiendo profundamente el espacio de la conciencia entre ellas:

Eres conciencia. Soy conciencia.
Somos lo mismo.
Te veo.

*

Respira y siente.
Descansa.
Permite que tu estado de conciencia cambie poco a poco.

*

Eres amor. Soy amor.
Somos amor.
Te amo.

*

Finalmente, cierra este ejercicio con las siguientes frases:

Solo siento agradecimiento por ti.
Te acepto totalmente como estás.
Te dejo ser, pues eres amor.
Gracias.

*

No importa que uses exactamente estas palabras, puedes cambiarlas por las tuyas mientras el contenido profundo se respete. Observa cómo te sientes tras hacer este ejercicio y repítelo con distintas personas en distintos entornos.