

CONTENIDO

PRÓLOGO	13
INTRODUCCIÓN	15
CAPÍTULO 1: POR QUÉ NOS CONVIENE SER COMPASIVOS ..	19
1. La supervivencia del género humano está en juego	21
2. Hacer el bien nos hace felices	25
3. Hacer el bien nos proporciona salud y hacer el mal, por el contrario, nos enferma	32
4. Mecanismos de origen emocional que fomentan la salud	36
5. Mecanismos de origen emocional que fomentan la enfermedad	38
5.1. El aislamiento social (objetivo)	38
5.2. La soledad	40
5.3. La hostilidad	41
6. Meditación del anhelo de felicidad	45
6.1. Introducción a la meditación del anhelo de felicidad	45
6.2. Meditación del anhelo de felicidad	47
6.3. Meditación del anhelo de la felicidad (versión abreviada)	52
CAPÍTULO 2: A QUÉ LLAMAMOS COMPASIÓN	55
1. La palabra compasión y sus connotaciones	57
2. La Carta por la Compasión / <i>Charter for Compassion</i>	58
3. Antecedentes históricos de la compasión en la tradición occidental y cristiana	63
4. Una definición sencilla de lo que es la compasión	66

5. Conceptos afines a la compasión	68
6. Una definición más completa de la compasión	72
7. El flujo interno de la compasión.	73
8. Las diferencias entre empatía y compasión.	76
9. Meditaciones	80
9.1. Meditación de recibir compasión	80
9.1.1. Introducción a la meditación de recibir compasión.	80
9.1.2. Meditación de recibir compasión	82
9.1.3. Meditación de recibir compasión (versión abreviada)	87
9.2. Meditación del corazón compasivo	89
9.2.1. Introducción a la meditación del corazón compasivo	89
9.2.2. Meditación del corazón compasivo.	90
9.2.3. Meditación del corazón compasivo (versión abreviada)	95

CAPÍTULO 3: SISTEMAS NEURALES QUE REGULAN

EL EQUILIBRIO EMOCIONAL	99
1. El sistema de la amenaza y la defensa.	104
2. El sistema de búsqueda y de logro	108
3. El sistema de la calma y del cuidado.	111
4. El sistema de la pena o el pánico	115
5. La búsqueda del equilibrio	117
6. Meditación del equilibrio emocional	119
6.1. Introducción	119
6.2. Meditación del equilibrio emocional	121
6.3. Meditación del equilibrio emocional (versión abreviada)	127

CAPÍTULO 4: EL MILAGRO DE LA AUTOCOMPASIÓN

1. El renacimiento de la autocompasión.	131
2. Qué es, y qué no es, la autocompasión.	132
3. Los enemigos de la bondad con uno mismo	134
3.1. La autocrítica despiadada	135
3.2. La ambición desmedida.	136

3.3. La búsqueda equivocada de placer	136
3.4. La inmadurez emocional	138
4. Una pregunta importante: ¿me trato bien a mí mismo?	138
4.1. El cuerpo.	139
4.2. La mente	140
4.3. El mundo emocional	140
4.4. Las relaciones con los demás.	141
4.5. Cuidar la dimensión espiritual	142
5. Los tres componentes de la autocompasión	144
5.1. <i>Mindfulness</i>	144
5.2. La humanidad compartida.	145
5.3. La amabilidad con uno mismo	147
6. Un ejercicio sencillo y muy efectivo:	
la pausa de la autocompasión.	149
7. Cómo desarrollar la autocompasión:	
las frases, las imágenes, los sentimientos y los gestos	151
8. La importancia de los gestos de cariño.	153
9. Un detalle importante.	155
10. Una advertencia final	156
11. Meditación de la autocompasión	158
11.1. Introducción a la meditación de la autocompasión	158
11.2. Meditación de la autocompasión	160
11.3. Meditación de la autocompasión (versión abreviada)	164
 CAPÍTULO 5: LA COMPASIÓN PARA LOS DEMÁS	 169
1. Introducción.	171
2. La compasión: su relación con la evolución biológica	172
2.1. El cuidado de la descendencia	173
2.2. La teoría de la selección sexual	173
2.3. La formación de relaciones de cooperación entre individuos no emparentados	174

3. La interconexión con todos los seres, especialmente con los humanos	175
4. La ecuanimidad	177
5. La regla de oro.	180
6. La solución humana: el diálogo respetuoso y compasivo	181
7. La responsabilidad individual.	186
8. Un texto inspirador	187
9. Meditación de la Compasión para los demás	189
9.1. Introducción a la meditación de compasión para los demás . .	189
9.2. Meditación de la compasión para los demás	191
9.2.1. Compasión hacia una persona querida	191
9.2.2. Compasión hacia una persona neutral	193
9.2.3. Compasión dirigida hacia toda la humanidad.	195
9.3. Meditación de compasión para los demás versión abreviada	197
9.3.1. Compasión hacia una persona querida	197
9.3.2. Compasión hacia una persona neutral	198
9.3.3. Compasión dirigida hacia toda la humanidad.	199

CAPÍTULO 6: CURAR LA RELACIÓN

CON LAS PERSONAS DIFÍCILES	201
1. Las relaciones difíciles	203
2. Cómo se produce la herida.	207
3. Reconsiderando quién es el enemigo	212
3.1. El enemigo es humano, como nosotros	214
3.2. El enemigo también está determinado por sus circunstancias . .	214
3.3. El enemigo también es un ser querido.	215
3.4. La historia de la relación	216
3.5. Posibilidad de escenarios alternativos	216
3.6. Utilidad de los adversarios	217
3.7. No cobijes al odio en tu corazón.	218

4. Ejercicios para transformar las emociones	
aflictivas de la rabia y el odio	219
4.1. Desear el bien a la persona difícil	219
4.2. Comprender y tratar los sentimientos blandos	221
5. Las consecuencias de la práctica	
en las relaciones interpersonales	224
6. Las consecuencias sociales a gran escala.	226
7. Meditación de compasión para la persona difícil	230
7.1. Introducción a la meditación de compasión	
para la persona difícil	230
7.2. Meditación de compasión para la persona difícil	231
7.3. Meditación de compasión para la persona difícil	
(versión abreviada)	241
 EPÍLOGO.	 245
 REFERENCIAS	 247
 ÍNDICE TEMÁTICO	 259

PRÓLOGO

La compasión no es nada nuevo. Es un estado de la mente que ha permitido la convivencia de los seres humanos desde los albores de la civilización. Confucio dijo: «No hagas a los otros lo que no quisieras que te hiciesen a ti» y Jesús nos dio la Regla de Oro: «Haz a los demás lo que quisieras que te hiciesen a ti». Esto es la compasión. Charles Darwin observó: «Aquellas comunidades que incluyan a un mayor número de individuos amables son las que más florecerán». La compasión se encuentra programada en nuestro ADN, porque sin ella no podríamos sobrevivir. ¿No vale la pena que volvamos a interesarnos por la compasión?

El interés científico por la compasión ha crecido enormemente durante los últimos diez años y, de ese interés, está surgiendo una comprensión nueva e inédita. En el modelo antiguo, en esencia, o tenías compasión o no la tenías. Algunas personas creían que tenían demasiada compasión y eran consideradas excesivamente sensibles a las tribulaciones de los demás. La compasión era algo que se daba a los demás.

En el nuevo modelo, sin embargo, la compasión es una habilidad que puede ser entrenada, es una fortaleza que nos permite transformar para bien el sufrimiento emocional y que puede ser dirigida hacia uno mismo. Actualmente, sabemos lo que hace el cerebro cuando somos compasivos y también podemos ver cómo el cerebro cambia con la práctica. Asimismo, entendemos que la base para aumentar la compasión hacia los otros es la autocompasión. La autocompasión, en lugar de hacernos autoindulgentes o narcisistas, favorece las relaciones interpersonales y fomenta la

sabiduría, la felicidad, la resiliencia emocional y una mejor salud física y mental.

Nos encontramos inmersos en una convergencia sin precedentes entre la antigua psicología budista y la psicología científica moderna. El primer paso fue *mindfulness* —saber lo que sentimos mientras lo estamos sintiendo—. El siguiente paso es la compasión —responder al sufrimiento con amabilidad y comprensión—. Nuestra novedosa comprensión de la compasión está comenzando a transformar la manera con la que enfocamos la salud mental, la educación, los negocios y otros ámbitos de la sociedad moderna.

Es una transformación de la que andamos muy necesitados, si reflexionamos y nos damos cuenta de los complejos desafíos que la humanidad de hoy día tiene que afrontar.

El libro que el lector tiene en las manos es una bella introducción al poder de la compasión. La compasión, para conocerla, tiene que ser vivida. El autor, Vicente Simón, es un pionero en el campo de *mindfulness* y de la compasión. Nos provee de descripciones claras de los conceptos clave y, a través de las meditaciones que contiene cada capítulo, nos invita a que practiquemos nosotros mismos y a ver entonces lo que sucede. Para ser compasivos, nunca es demasiado tarde.

CHRISTOPHER GERMER
Autor de *The Mindful Path to Self-Compassion*

INTRODUCCIÓN

Es evidente que los seres humanos no somos solo criaturas intelectuales, ni predominantemente cognitivas, sino que, muy al contrario, somos criaturas eminentemente afectivas. Y es, precisamente, de la tonalidad de esa afectividad que siempre nos acompaña —de si nos sentimos contentos o tristes, dichosos o desgraciados—, de lo que va a depender, en gran medida, la calidad de nuestra vida. Todos anhelamos la felicidad, pero son muchos los que se consideran infelices.

En mi anterior libro *Aprender a practicar mindfulness*, expuse un conjunto de prácticas conducentes a adquirir cierta habilidad en el desarrollo de la consciencia o atención plena (lo que en inglés se conoce con el nombre de *mindfulness*). La práctica de *mindfulness* (palabra que traduce a su vez un vocablo pali, *sati*), no solo es efectiva para concentrar y calmar la mente, sino que su cultivo prolongado nos va familiarizando con la sabiduría y, por tanto, nos va indicando el camino hacia la felicidad. En este sentido, aquel libro fue un primer paso, modesto pero imprescindible, en la exploración del camino que conduce a la sabiduría y el bienestar.

Muchos de los lectores que apreciaron ese primer libro (o que recibieron su contenido a través del curso *online*) me han expresado su deseo de que hubiera una segunda parte y de que se ampliaran ciertos aspectos que no fueron tratados en aquel texto. Es así cómo me planteé la idea de escribir otro ensayo que representara una cierta continuación del primero y que, en cierta forma, lo completara, manteniendo a la vez, su estilo sencillo y práctico, a fin de que el lector pudiera con facilidad transformar aquello que

leía en una experiencia personal de meditación y de autoconocimiento.

Es curioso cómo varios factores, algunos objetivos y otros de índole personal, parecen haberse confabulado para que me viera impulsado a convertir en realidad ese deseo de los lectores. Entre los diversos factores que han contribuido a que el libro se hiciera realidad, quisiera comentar los dos más destacados.

El primero de estos factores se refiere a la necesidad, que advertí en los diversos cursos de meditación que he impartido desde la concepción del primer texto, de insistir más en los factores afectivos de la experiencia meditativa. Si bien es cierto que en el primer libro existe un capítulo, escrito por Christopher Germer, dedicado íntegramente a la compasión y a la autocompasión, creo que la práctica de la compasión hay que integrarla desde el principio en la enseñanza de *mindfulness*, ya que no es un complemento ni un adorno, sino una parte esencial del proceso meditativo. Creo que en la enseñanza de la meditación (al menos en nuestros contextos occidentales) ha existido desde siempre un cierto sesgo, según el cual, el principiante percibía la práctica de la meditación como un entrenamiento exhaustivo de la atención, interpretando así la experiencia meditativa como un proceso eminentemente cognitivo, en el que la experiencia afectiva quedaba relegada a un segundo plano o, simplemente, nunca era abordada como una parte importante de *mindfulness*. Este libro pretende subsanar esa deficiencia y tratar de forma más extensa los aspectos afectivos de la experiencia meditativa.

El segundo factor que me ha motivado para escribir este segundo texto tiene que ver con la evolución que ha experimentado y

está experimentando el estudio científico de *mindfulness*. En el escaso tiempo transcurrido desde la publicación del primer libro (en octubre de 2011) hasta ahora, se ha ido perfilando con claridad la idea de que la compasión y la autocompasión son componentes fundamentales de *mindfulness*. Así lo atestiguan las numerosas publicaciones que están apareciendo sobre estos temas; publicaciones que insisten en la conveniencia de entrenarse de manera específica en la práctica de la compasión y de la autocompasión.

Lo que este libro pretende no es otra cosa que responder a esta consciencia creciente de la importancia de la compasión y ofrecer al lector un manual sencillo y práctico que le guíe y le ayude a entrenarse en la práctica de estas habilidades que, como sabemos, son susceptibles de aprenderse con la práctica.

El propósito de este libro es modesto pero, a la vez, profundo e intenso. El curso de los acontecimientos en el mundo y la violencia que los seres humanos ejercen unos sobre otros (y que persiste en amplias zonas del planeta), han contribuido, sin duda, a que yo viviera la difusión de la compasión, no solo como algo deseable dentro del entorno *mindfulness*, sino también como algo urgente. Aunque, probablemente, no sea nada nuevo en la historia del género humano, sí que es algo que vivimos nosotros por vez primera (y única) y nuestra responsabilidad personal estriba en responder a esos acontecimientos de la forma más acertada e inspirada posible. Esa forma no puede ser otra que la de la práctica de la compasión, el único proceder que puede evitar que la humanidad se destruya a sí misma.

Bienvenido, pues, lector o lectora al comienzo de este libro, cuyas páginas van a desfilarse ante tus ojos.

CAPÍTULO 1

POR QUÉ NOS CONVIENE SER COMPASIVOS

1. La supervivencia del género humano está en juego
2. Hacer el bien nos hace felices
3. Hacer el bien nos proporciona salud y hacer el mal, por el contrario, nos enferma
4. Mecanismos de origen emocional que fomentan la salud
5. Mecanismos de origen emocional que fomentan la enfermedad
 - 5.1. El aislamiento social (objetivo)
 - 5.2. La soledad
 - 5.3. La hostilidad
6. Meditación del anhelo de felicidad
 - 6.1. Introducción a la meditación del anhelo de felicidad
 - 6.2. Meditación del anhelo de felicidad
 - 6.3. Meditación del anhelo de felicidad (versión abreviada)

El amor y la compasión son necesidades, no lujos.
Sin ellos, la humanidad no puede sobrevivir

DALAI LAMA Y H. CUTLER (1999)
El arte de la felicidad

1. La supervivencia del género humano está en juego

Se calcula que en la época de Jesucristo (hace unos 2.000 años), había en todo el planeta Tierra unos 100 millones de seres humanos. En el año 1650 se alcanzaron los 500 millones. Los primeros mil millones se pudieron contar a mediados del siglo XIX y en 1930 ya habíamos alcanzado los 2.000 millones. En 45 años más (en 1975) estos 2.000 millones se habían duplicado, llegando a ser 4.000 millones de habitantes. En la actualidad, en el 2017, el número habitantes de nuestro planeta es, aproximadamente, de 7.500 millones. Y seguimos creciendo a razón de unos 200.000 habitantes por día. Este ritmo vertiginoso de crecimiento de la especie humana nos indica, al menos, dos cosas. Primero, nuestro enorme éxito reproductivo como especie y, segundo, que tenemos que encontrar una forma de parar ese crecimiento para que la convivencia pacífica sea posible y sostenible en el planeta.

La especie humana es, por un lado, extraordinariamente social y sociable. Es esta una de las razones que nos han permitido extendernos por toda la Tierra y avanzar de manera espectacular en el control del medio ambiente. Nuestra capacidad de cooperación es muy elevada. Pero, al mismo tiempo, somos una especie con un gran potencial agresivo. Siempre ha habido luchas entre los individuos pertenecientes a tribus vecinas y cuando las tribus han sido naciones y las luchas se han organizado, se han converti-

do en guerras. Guerras muy destructivas, como las que tuvieron lugar en el siglo xx, en las que perecieron millones de seres humanos. Se habla de unos 16 millones de muertos en la I Guerra Mundial y de unos 60 millones en la II. Parece increíble, pero eso fueron capaces de hacer los países que hoy pasan por ser de los más civilizados del planeta. Sin embargo, a pesar de toda esas carnicerías tan letales, hoy día llegamos a ser esos casi 7.500 millones de los que hablaba al principio.

Además de la superpoblación y del riesgo que ello comporta (todas las especies tienen mecanismos que limitan el número de individuos cuando el medio ambiente no puede acogerlos a todos), la especie humana actual se caracteriza por poseer tipos de armas muy diferentes a las que podían empuñar nuestros antepasados. Hoy día no solo nos matamos con piedras, con armas blancas, o con modestas armas de fuego. Hoy día podemos exterminarnos con armas atómicas y con armas biológicas, capaces de acabar con toda la humanidad.

El riesgo del autoexterminio es una realidad y lo único que puede pararlo es un comportamiento de bondad recíproca y de cooperación. La disyuntiva es relativamente sencilla. Si en la humanidad en su conjunto predomina la cooperación y el respeto mutuo, la especie florecerá y, probablemente, saldrá del planeta que la vio nacer para extenderse por la inmensidad del cosmos. Si, por el contrario, predominan las fuerzas de la aniquilación, la especie puede perecer definitivamente o estancarse en un estado de luchas fratricidas que le impida prosperar, desarrollar sus enormes capacidades y conquistar el espacio ilimitado en el que potencialmente es capaz de florecer.

A una escala más pequeña, a nivel del desarrollo de las naciones, esta disparidad de destinos ya podemos contemplarla en la evolución de los distintos países a lo largo de los años que nosotros mismos hemos vivido. Hay países que se autodestruyen y que se muestran incapaces de salir de la guerra o de la miseria. En ellos predomina la destrucción mutua entre sus habitantes, ya sea física, en forma de conflictos y de guerras civiles, ya sea organizativa, impidiendo que se creen las condiciones económicas que permitan la convivencia en paz y el progreso material. (Sobre el aspecto económico de la evolución de un país, puede leerse la interesante obra de D. Acemoglu y J. A. Robinson: *Por qué fracasan los países*, en Deusto Ediciones, 2012). Mientras tanto, otros países florecen, tanto material como intelectualmente. Han sabido crear unas condiciones de vida en las que el odio y la destrucción se mantienen a raya. Las energías negativas, potencialmente generadoras de conflictos destructivos (que también existen, por supuesto) son canalizadas en una dirección que no resulta tan dañina para la convivencia, o que incluso se transforma en conductas favorables para el conjunto de la sociedad.

Es importante evitar la tentación de echar la culpa de lo que sucede a los demás, a los políticos o, simplemente a los otros, a los que no son yo. La culpa puede ser de muchos, pero lo único que cada uno de nosotros está en condiciones de cambiar, es su propia mente y su propio comportamiento. Solo tenemos un cierto control de lo que sucede a nivel individual. Los demás deciden por sí mismos. Y, además, si lo pensamos bien, nos daremos cuenta de que la forma más efectiva de influir sobre los demás es con el ejemplo.

Etty Hillesum, una joven judía holandesa que acabó muriendo en el campo de concentración de Auschwitz, lo expresó muy bien

en su obra *An interrupted life* (1999): «¿Por qué hay guerra? Quizá porque de cuando en cuando me enfurezco con mi vecino. Porque yo y mi vecino y todos los demás no tenemos suficiente amor. Sin embargo, podríamos luchar contra la guerra y todas sus excrecencias liberando, cada día, el amor que está maniatado en nuestro interior y dándole la oportunidad de vivir».

Esa es nuestra responsabilidad como seres humanos y habitantes de este planeta. Contribuir con nuestras intenciones y con nuestra conducta a que la convivencia pacífica sea posible en nuestro entorno más cercano. Se trata de que nos mostremos amables y compasivos con aquellos que nos rodean; nuestros familiares, nuestros amigos, nuestros compañeros de trabajo, nuestros conciudadanos. Aquellas personas con las que tratamos directamente. Ese es el ámbito en el que podemos influir y es el ámbito que cuenta. Lo que pase más allá, lejos de nosotros, va dejando de ser nuestra responsabilidad a medida que la distancia aumenta. Resulta bastante irónico, (incluso sería divertido, si no fuera tan contradictorio), ver a tanta gente dispuesta a acudir a una manifestación en contra de una guerra que acaece a miles de kilómetros de distancia y sobre la que no poseen ningún tipo de control, mientras que, en el día a día, le están haciendo la vida imposible al compañero o a la compañera de trabajo que tienen al lado (o a la pareja con la que conviven). Con su conducta están provocando la ira del otro, quizá su odio y su infelicidad y es así como va naciendo el conflicto y la animadversión que, al final, acaban desembocando en enfrentamientos o guerras. Hagamos la paz, primero con nosotros mismos y luego, con aquellos que nos rodean. Así contribuiremos de manera efectiva a la paz del mundo.

Por eso dice el Dalai Lama que el amor y la compasión son necesidades y no lujos. Porque lo que está en juego es nuestra supervivencia como especie y, en cualquier caso, nuestra propia felicidad.

Aparte de este argumento de carácter objetivo y global, se da la circunstancia de que el amor y la compasión, a nivel individual, contribuyen, de manera muy efectiva, a hacernos, no solo felices, sino también a mantenernos sanos. La felicidad y la salud (no solo la paz) son consecuencias demostradas de la actitud compasiva hacia nuestros semejantes. Vamos a examinar estos argumentos con un poco más de detalle.

2. Hacer el bien nos hace felices

El Dalai Lama (1999) lo expresa con toda claridad: «Si quieres que otros sean felices, practica la compasión; y si quieres ser feliz tú mismo, practica la compasión». Una afirmación similar la encontramos en un clásico texto budista del siglo VIII: *Camino al Despertar*, de Santideva (2012). Dice así: «Toda la alegría de este mundo viene de querer que los demás sean felices y todo el sufrimiento procede de querer ser feliz solo uno mismo».

Actualmente, la investigación científica está confirmando estas afirmaciones. La psicología, que durante años, se ha dedicado a estudiar la patología y el sufrimiento, está dando un vuelco y ha comenzado a interesarse por las emociones positivas y por la felicidad. Todos los seres humanos aspiramos a ser felices y a estar libres de sufrimiento. Pero, sin duda, no es tarea fácil. La vida