

Tomado de: Simón, V & Germer, C. K. (2011)  
**Aprender a practicar mindfulness**  
Sello Editorial, Barcelona: ISBN: 978-84-15132-04-2

**Prohibida su reproducción**

Capítulo 5  
**Compasión y Autocompasión**

Christopher K. Germer & Vicente Simón

**Compasión y Autocompasión**

- 1. Tres habilidades de la meditación *mindfulness***
- 2. ¿Qué es la compasión?**
- 3. ¿Qué es la autocompasión?**
- 4. Caminos que conducen a la autocompasión**
  - 4.1. Ablanda, tranquiliza y permite
  - 4.2. El descanso de la autocompasión
- 5. Meditación de la bondad amorosa.**
  - 5.1. Ideas erróneas sobre la meditación de la bondad amorosa.
  - 5.2. Contracorriente
  - 5.3. Evidencia científica
- 6. Entrenamiento de la mente.**
- 7. Terapia para llevar.**
- 8. Meditación de inspirar y espirar compasión.**

*Si quieres que otros sean felices practica la compasión; y si quieres ser feliz tú,  
practica la compasión.*

**Tenzin Gyatso, el 14 Dalai Lama (2009).**

La vida es difícil. Por mucho afán pongamos en la planificación de nuestra vidas, las dificultades llamarán a nuestra puerta y esto resulta tan predecible como que la noche sucederá al día. Todos los seres humanos saben lo que significa el sufrimiento, incluso las personas ricas, las personas sanas, los jóvenes y los individuos inteligentes. Cuando nuestras circunstancias vitales parecen ser casi perfectas, sabemos que pronto habremos de sufrir, ya que todo cambia – los seres queridos nos abandonan, nos ponemos enfermos, el dinero va y viene, nos hacemos mayores e, inevitablemente, nos moriremos. Fue precisamente esta situación la que le movió a Buda a retirarse al bosque y a descubrir las causas del sufrimiento y el cómo aliviarlas.

*Mindfulness* se considera “el corazón de la psicología budista” (Nyanaponika Thera, 1965). Es un proceso mental que reduce nuestra tendencia a hacernos la vida más difícil luchando contra la incomodidad que encontramos en ella. Con *mindfulness*, en lugar de resistirnos o evitar el sufrimiento, nos orientamos hacia él con una conciencia amable y espaciosa. La mente es como un toro, que cuando le dejamos suficiente terreno en el que pastar a gusto, se calma y se tumba sobre el suelo.

Sin embargo, algunas veces, parecemos estar tan abrumados por emociones tan intensas y turbadoras, que luchamos contra ellas con todas nuestras fuerzas. Es decir, no estamos atentos (*mindful*). No sólo luchamos contra la *experiencia* –la pena, la vergüenza, el miedo, la desesperación–, sino que luchamos también contra *nosotros mismos*. No sólo nos *sentimos* mal, sino que creemos *ser* malos. Ahí es cuando empezamos a dudar y a criticarnos (“Soy indigno de ser amado”, “Soy estúpido”, “Soy un fracaso”). Cuando estamos dominados por emociones desagradables, necesitamos que se nos apacigüe y se nos conforte, antes de poder volver de nuevo a estar atentos (*mindful*) – necesitamos de compasión. Afortunadamente, podemos darnos compasión a nosotros mismos cuando más la necesitamos y ésta es una habilidad que se va haciendo más potente con la práctica.

### **1. Tres habilidades de la meditación *mindfulness*.**

La “meditación *mindfulness*”, tal como se la entiende en Occidente, consiste en tres habilidades o procesos mentales principales: (1) conciencia focalizada en

un solo punto (concentración), (2) conciencia de campo abierto (*mindfulness*), y (3) bondad amorosa o compasión (Salzberg, 2011).

El focalizar la atención en un solo objeto, sea la respiración o las plantas de los pies al caminar, tranquiliza la mente. Esto es así porque retiramos la atención del objeto que nos perturba y la dejamos descansar en un objeto neutral. Sin embargo, no podemos pasar toda nuestra vida focalizando un único objeto, ni siquiera en la meditación. Tenemos que afrontar innumerables intrusiones y distracciones de la vida cotidiana –un recuerdo, una preocupación o una tarea inacabada del trabajo. Ahí es donde entra *mindfulness*. *Mindfulness* es una manera de afrontar lo que aparece en la conciencia con una atención equilibrada y ecuánime, sin tratar de excluirlo ni de aferrarnos a ello.

Pero como todo meditador descubrirá pronto, ni la atención focalizada ni la conciencia de campo abierto le aliviarán por sí solos el sufrimiento. Por muy concentrados o atentos que estemos, el sufrimiento emocional aún aparece en la vida de todos nosotros. ¿Qué podemos hacer entonces? Necesitamos la tercera habilidad de la meditación *mindfulness* – bondad amorosa y compasión. La compasión nos alivia incluso cuando no podemos cambiar nuestras circunstancias vitales. Fluye de manera natural cuando alguien a quien amamos sufre (compasión de uno a otro) y podemos también proporcionárnosla a nosotros mismos (compasión hacia uno mismo). La autocompasión es de especial importancia porque, como adultos que somos, hace mucho tiempo que dejamos de tener una persona que cuide de nosotros, que sepa lo que sentimos en cualquier momento y que nos ayude.

Las tres habilidades colaboran entre ellas y el mismo proceso ocurre tanto en la vida cotidiana como en la meditación *mindfulness*. Por ejemplo, imagínate que estás en tu despacho, ensimismado en tu declaración de impuestos. No te gusta hacerlo, pero al final has encontrado un hueco y estás concentrado en esa tarea. Tu mente se tranquiliza ya que estás concentrado. Entonces, tu hija adolescente llama a la puerta y quiere las llaves del coche porque va a salir por la noche. ¿Cómo te sientes por la interrupción? Quizá un poco irritado. Si tienes atención plena, sin embargo, notarás cómo aparece la irritación en tu interior y puedes hacer una inspiración profunda y relajarte. Si no, es posible que le chilles a tu hija. Cuando vuelves a la mesa te das cuenta de que te resulta difícil concentrarte de nuevo. Entonces es cuando te puedes dar compasión a ti mismo, diciéndote quizá:

“Quiero a mi hija más que a nadie.”

“Me siento muy mal cuando me enfado con ella sin tener razón para ello.”  
“Soy humano. Todos los padres pierden el control en alguna ocasión.”  
“Ojala aprenda de mis errores y podamos vivir juntos en paz.”

¿Te das cuenta de que, si te hablas a ti mismo de esta manera, te sientes mejor?

La mente humana es un sitio difícil para vivir porque, en el estado de reposo, la mente busca automáticamente problemas en el pasado (remordimientos) y anticipa problemas en el futuro (ansiedad). Esta actividad automática del cerebro, llamada “red por defecto” es buena para la supervivencia de la especie, pero no es una receta adecuada para la felicidad. Como escribió Anne Lamott, “*La mente es como un barrio en el que no quieres entrar sólo*”. Las tres habilidades de la meditación mindfulness nos ayudan a vivir más pacíficamente en el interior de nuestra propia cabeza. Es tan simple como: *Focaliza tu atención, mira lo que aparece y date cariño a ti mismo.*

## 2. ¿Qué es la compasión?

La palabra compasión deriva de las raíces latinas y griegas *patiri* y *pashkein* (sufrir) y de la raíz latina *com* (“con”), de manera que compasión significa “sufrir con” otra persona. El diccionario de la RAE define compasión como “*sentimiento de conmiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades o desgracias*”. En 2009, miles de líderes religiosos de todo el mundo redactaron la Carta de la Compasión en la que la definieron como “*tratar a todos los demás como quisiéramos ser tratados nosotros mismos*”. (Armstrong, 2010).

La compasión posee dos elementos clave: (1) el emocionarse por el sufrimiento y (2) el deseo de aliviarlo. Hay otros conceptos que nos son familiares y que se solapan con el de compasión, como empatía, simpatía, amor, altruismo y lástima.

· La *empatía* surge cuando percibimos el mundo de otra persona como si fuera el nuestro propio (Rogers, 1961). Es un “espejo” de lo que otra persona está sintiendo –felicidad, tristeza o confusión. La compasión es específicamente empatía en respuesta al dolor.

· La *simpatía* no es exactamente un espejo de los sentimientos de los otros, pues añade algo de reactividad personal; compasión mezclada con recuerdos

personales. Por lo tanto, la simpatía es compasión sin atención plena (mindfulness).

- El *amor* es el deseo de que los demás sean felices. La compasión es lo que sucede cuando el amor se encuentra con el sufrimiento –es el deseo de que los demás estén libres de sufrimiento (Dalai Lama, 2003). En la psicología budista utilizamos más la expresión “bondad amorosa” que la palabra “amor” para distinguirla del amor romántico, que requiere atención y afecto. La bondad amorosa (*metta* en el Pali antiguo, *maitri* en Sánscrito) se refiere al amor universal, algo similar a un amor de madre extendido a todos los seres vivos, el término griego de *agape*. La bondad amorosa es más probable que aparezca cuando apreciamos cualidades deseables en otra persona, como lealtad, humor, bondad, creatividad, inteligencia o valentía. La compasión surge con mayor facilidad cuando vemos sufrir a alguien con quien nos sentimos afines.

- El *altruismo* se refiere a la motivación o a la acción de ayudar a un individuo que sufre. La compasión siempre es altruista. Sin embargo, podemos realizar conductas altruistas sin sentir mucha compasión.

- La *lástima* es similar a la compasión, pero contiene un ligero sentimiento de superioridad sobre el individuo que sufre. La compasión, por el contrario, se siente entre iguales.

Es conveniente que comprendamos lo que es privativo de la compasión, de manera que la reconozcamos cuando se presenta y podamos fomentarla en nuestra vida cotidiana.

## **2. ¿Qué es la autocompasión?**

La autocompasión es darnos a nosotros mismos el mismo cuidado, consuelo y serenidad que de forma natural hacemos llegar a quienes queremos cuando están sufriendo, cuando fracasan o cuando se sienten inadecuados. ¿Cómo reaccionamos típicamente a las dificultades de la vida –en el estrés del trabajo, al sentirnos rechazados o en las dificultades económicas? Como seres humanos, luchamos instintivamente contra las experiencias negativas y nos consideramos responsables cuando las cosas salen mal. Frecuentemente reaccionamos con una trinidad de respuestas más bien diabólica:

- *Autocrítica* – “Soy estúpido.” “No soy digno de que me quieran.”

· *Aislamiento* – Nos escondemos con vergüenza de los demás, o nos escondemos de nuestros sentimientos, comiendo, trabajando demasiado, o mediante otras conductas nocivas.

· *Ensimismamiento* – Cavilación. “¿Por qué soy así?” ”¿Por qué me pasó esto a mí?”

La autocompasión es un conjunto de respuestas opuestas a las descritas. La investigadora pionera de la autocompasión, Kristin Neff, diseñó la Escala de Autocompasión (SCS) (Neff, 2003) de la que existe una versión española de Juan Muzquiz y cols.) que mide estos tres componentes:

· *Amabilidad con uno mismo* – ser afable y alentador cuando las cosas van mal en nuestras vidas, en lugar de fustigarnos. Una expresión de la escala de Neff que describe esa actitud es: “Soy tolerante con mis propios fallos e imperfecciones.”

· *Humanidad compartida* – el dolor y el sufrimiento forman parte de la experiencia humana. “Cuando me siento inadecuado, intento acordarme de que mis sentimientos de inadecuación son compartidos por la mayoría de la gente.”

· *Mindfulness* – atención ponderada y ecuánime. “Cuando me siento triste, trato de acercarme a mis sentimientos con curiosidad y apertura.”

Los tres componentes se activan cuando experimentamos la autocompasión.

Hay mucha evidencia científica de los beneficios de la auto-compasión. (Neff, 2011a). La autocompasión se asocia con el bienestar, la inteligencia emocional, la conexión social, la satisfacción vital, los sentimientos de competencia, la felicidad, el optimismo y la sabiduría. Las personas autocompasivas cumplen mejor con las dietas y con los programas de ejercicio, tienen más probabilidad de dejar de fumar y reducen la postergación. La autocompasión también se relaciona con la disminución de la ansiedad, de la depresión, del enfado y del narcisismo. Es interesante que las personas autocompasivas tienen una autoestima alta, pero que no depende de compararse con otras personas. Más bien, las personas autocompasivas saben cómo reconfortarse a sí mismas cuando fracasan, aprendiendo y creciendo con sus equivocaciones. Saben cómo motivarse a sí mismas dándose ánimos en lugar de criticándose.

De acuerdo con Paul Gilbert, el investigador más destacado de la autocompasión en el Reino Unido, se activan subsistemas diferentes del sistema nervioso cuando somos compasivos y cuando nos sentimos amenazados. Cuando el sistema de la “amenaza” es activado, particularmente por situaciones desafiantes como la tristeza, el enfado y el miedo, es probable que nos ataquemos a nosotros mismos, nos abandonemos o nos atasquemos en la cavilación ansiosa. Cuando se activa el sistema de la compasión o de “seguridad”, nos relacionamos con nosotros mismos consolándonos y animándonos. La investigación de Gilbert ha mostrado que se activan diferentes áreas cerebrales cuando somos autocríticos y cuando somos reconfortantes (Longe y cols., 2010).

La autocompasión se encuentra integrada en el cableado de nuestro sistema nervioso. Aunque parece que es más fácil activar el sistema amenazador que el sistema de seguridad, ambos pueden ser reforzados con la práctica. Para desarrollar la habilidad de la compasión hemos de recordarnos a nosotros mismos la buena voluntad con la que nacimos. De acuerdo con el Dalai Lama, todos los seres vivientes desean ser felices y estar libres de sufrimiento. Aplicando un lenguaje que exprese ese deseo primordial (“Que yo y todos los seres vivientes estén libres de sufrimiento”), podemos momentáneamente liberarnos de esa carga de la autosuperación y de la autocrítica y ser mejores amigos de nosotros mismos.

El principal obstáculo para la autocompasión es el creerse autoindulgente. ¿Qué pasaría si dejara de criticarme a mi mismo? ¿Continuaría cometiendo los mismos errores una y otra vez? ¿Me convertiría en una persona egoísta y perdería todos mis amigos? La investigación ha demostrado que cuanto más nos fustigamos tratando de mejorarnos, más difícil es que cambiemos. La autocompasión es uno de los cimientos del cambio. Por ejemplo, tras sacar una mala nota en la escuela o cuando una persona se salta la dieta, la gente autocompasiva tienen mayor probabilidad de aprender de sus equivocaciones y volver a comprometerse con sus metas. Carl Rogers (1961) dijo: “La curiosa paradoja de la vida es que cuando me acepto como soy, entonces puedo cambiar.”

Curiosamente, la autocrítica nos hace sentirnos seguros. Por ejemplo, hay evidencias de que la autocrítica reduce la presión arterial. Cuando las personas poderosas a las que hemos ofendido (un padre, una madre, un jefe) perciben nuestro remordimiento, se muestran más afectuosos con nosotros y nos relajamos más. Por desgracia, el alivio (poco duradero) que sentimos cuando nos criticamos, refuerza el hábito de la autocrítica. Y al contrario, cuando somos amables con nosotros, es fácil que nos sintamos menos seguros, ya que aparecen viejos

recuerdos de vergüenza y de miedo. Esto puede causar lo que Paul Gilbert llama el “miedo a la compasión”. La buena noticia es que incluso las personas que, en su infancia, se sintieron inseguras y asustadas, pueden aprender poco a poco a ser más autocompasivos.

Las personas que participan en el programa MBSR de 8 semanas de Kabat-Zinn parecen desarrollar de manera natural la autocompasión. Actualmente se están desarrollando programas para cultivar explícitamente la autocompasión, como el programa de Germer y Neff: el programa “Mindful Self-Compassion” (MSC) y el programa de Paul Gilbert: “Compassionate Mind Training” (CMT). Pueden consultarse las siguientes páginas en la red:

[www.MindfulSelfCompassion.org](http://www.MindfulSelfCompassion.org),  
[www.CompassionateMind.co.uk](http://www.CompassionateMind.co.uk).

[www.Self-Compassion.org](http://www.Self-Compassion.org)

y

#### **4. Caminos que conducen a la autocompasión.**

Podemos practicar la autocompasión de manera continuada siempre que estemos despiertos y no sólo durante la meditación. La meditación formal sentada raramente se practica más de una hora al día, pero podemos dirigir hacia la compasión nuestras intenciones, pensamientos, emociones y nuestra conducta, la mayor parte de nuestras horas de vigilia. El principio de la práctica de la autocompasión fue bellamente expresado por la poetisa Mary Oliver (1994): “Sólo tienes que dejar que el blando animal de tu cuerpo ame lo que ama”. Existen cinco caminos:

- *Físico*: ablanda el cuerpo, para de tensar (p. ej., respirar hondo, baños calientes, acaricia al perro, relaja la barriga, haz ejercicio, practica sexo, haz una siesta).

- *Mental*: deja que tus pensamientos vayan y vengan, para de luchar contra ellos (p. ej., concentración y meditación *mindfulness*; prioriza, piensa en la muerte; reza, “que se haga tu voluntad”).

- *Emocional*: Hazte amigo de tus sentimientos; deja de evitarlos (p. ej., meditación de la bondad amorosa; ponte la mano en el corazón; perdónate y perdona a los demás; escucha música relajante; pregúntate, “¿qué diría ahora mi mejor amigo?”)



- *Relacional*: Conecta bien con otras personas; deja de aislarte (p. ej., meditación de la imagen compasiva; comparte la comida; expresa gratitud a un antiguo amigo; corrige tus errores; haz voluntariado)

- *Espiritual*: Sé fiel a tus valores; deja de ser egoísta (p. ej., oración/meditación; comparte tu fe; camina en la naturaleza; haz las paces; haz un acto de caridad al azar; di la verdad).

La finalidad de estos ejercicios es adquirir el hábito de responder con bondad hacia uno mismo cuando aparecen problemas en nuestras vidas, en lugar de hacerlo con autocrítica. La autocompasión se cultiva mejor cuando se hacen las dos cosas, la meditación formal sentada y la meditación informal durante el día. El principal reto consiste en acordarse de practicar.

#### **4.1. Ablanda, Tranquiliza y Permite.**

El siguiente ejercicio -Ablanda, Tranquiliza y Permite- es una forma rápida de manejar las emociones difíciles con compasión. Las emociones son en parte cuerpo y en parte mente, de manera que se expresan siempre en alguna parte del cuerpo. Por ejemplo, si estás enfadado, puede que sientas tensión en el estómago o en el cuello. Si estás triste, es fácil que sientas un vacío en la zona del corazón. Si te sientes confuso, puedes tener una cefalea tensional. Es difícil hacer frente a las emociones cuando nos encontramos encerrados en la cabeza, pero cuando desplazamos nuestra atención por debajo del cuello y descubrimos la emoción en el cuerpo, es posible transformarla.

Puedes practicar el “Ablanda, Tranquiliza y Permite” siempre que te sientas estresado. Cuando te has metido en un atasco, cuando discutes con un ser querido, cuando te preocupas por tu salud o cuando sientes un dolor físico. Aquí tienes cómo hacerlo:

- Haz una inspiración profunda y recorre tu cuerpo para ver en dónde sientes más molestias. ¿En la barriga? ¿En el pecho? ¿En el cuello?

- A continuación, *ablanda* esa zona de tu cuerpo. Deja que tus músculos se relajen como si aplicarás una toalla caliente a un músculo que te duele. Puedes decirte a ti mismo, “ablandar... ablandar... ablandar...” para potenciar el proceso. No trates de que se vaya la tensión, sino sólo de estar con lo que sientes de manera apacible y amable.

· Ahora, *tranquilízate* en esa lucha que tienes. Pon la mano sobre el corazón y siente cómo respira tu cuerpo. Cálmate a ti mismo como si estuvieras calmando a un amigo o a tu propio hijo. Habla dándote ánimos a ti mismo. Por ejemplo, “Esto duele, pero no durará mucho”. “ Qué esté a salvo y en paz.” O puedes repetir simplemente, “tranquilizar... tranquilizar... tranquilizar...”

· Por último, *permite* la presencia de la molestia. Abandona el deseo de que la sensación desaparezca. Deja que el dolor vaya y venga como quiera, como si fuera un huésped que tienes en tu casa. Puedes repetir, “permitir... permitir... permitir...”

“Ablanda, Tranquiliza y Permite.” “Ablanda, Tranquiliza y Permite.” Puedes utilizar estas palabras como un mantra, acordándote de manifestar ternura hacia tu sufrimiento.

Este ejercicio abarca los tres dominios de la autocompasión: el físico (ablandar), el emocional (tranquilizar) y el mental (permitir). Es mejor practicar el “Ablanda, Tranquiliza y Permite” por sí mismo, como una expresión natural de compasión. Nunca practicamos la autocompasión para luchar o resistir aquello que sentimos en el momento presente, ya que eso empeoraría la situación. ¡Te ofreces amabilidad *porque* te sientes mal, no *para* sentirte mejor! Esta pequeña variante en la motivación puede ser decisiva en tu vida.

## **4.2. La Pausa de la Autocompasión.**

Otra forma de practicar la autocompasión en la vida cotidiana es la Pausa de la Autocompasión ((Neff, 2011b). Haz que tu mente pase de sentirse amenazada a sentirse segura. El ejercicio resulta especialmente útil cuando te encuentras en medio de una discusión acalorada. Date un “tiempo libre” de la conversación y haz lo siguiente:

1. Coloca tu mano con suavidad sobre tu corazón.
2. Haz una inspiración profunda y tranquilizadora.
3. Repítete estas tres frases:  
*Este es un momento de sufrimiento.*  
*El sufrimiento es una parte de la vida.*  
*Que yo sepa ser amable conmigo mismo.*

Estas frases se corresponden con los tres componentes de la autocompasión: *mindfulness*, humanidad compartida y amabilidad con uno mismo. Es mejor elegir tus propias frases, que son fáciles de usar, suenan verdaderas y producen sosiego. Por ejemplo, es posible que prefieras estas tres frases:

*Esto duele.*  
*Todos sufrimos.*  
*Qué yo me acepte tal como soy.*

Algunas alternativas para la última frase (la de la compasión) pueden ser:

*Que yo esté a salvo.*  
*Que me perdone.*  
*Que yo quede libre de sufrimiento.*

Tras unas cuantas semanas de practicar la Pausa de la Autocompasión, te darás cuenta de que se automatiza y de que cambia rápidamente tu estado de ánimo. Recuerda, sin embargo, que no estamos tratando de manipular los sentimientos negativos; sólo *respondemos* a ellos con buena voluntad. Sentirse bien es una consecuencia inevitable de la buena voluntad.

## **5. La meditación de la bondad amorosa.**

La meditación formal sentados es como ir al gimnasio para un entrenamiento intensivo del cerebro. Como dijo el neuropsicólogo canadiense Donald Hebb, “Las neuronas que disparan juntas, se conectan entre sí.” La práctica diaria debería durar entre 20 y 45 minutos. No hay ningún estándar absoluto sobre cuánto tiempo se debería meditar, pero los beneficios son directamente proporcionales a la práctica. La meditación es como una medicina: los efectos dependen de la dosis.

A la mayoría de nosotros nos resulta mucho más fácil ser compasivos con otras personas que con nosotros mismos. En la antigüedad, la compasión con uno mismo era el estándar con el que se aprendía a ser compasivo con los demás. Jesús enseñó a sus discípulos a “amar al prójimo como a uno mismo” (Marcos, 12: 28-31). El Buda dijo (Ireland, 1997):

Recorriendo todas las direcciones con la mente  
En ninguna parte se encuentra a nadie más querido que uno mismo

Todos se aman a sí mismos más que a nadie  
Quien se ama a sí mismo no debería hacer daño a otros.

Hoy día, la situación es más bien la opuesta; necesitamos conocer lo que sentimos hacia los demás para encontrar el camino hacia nosotros mismos. La siguiente meditación –Bondad Amorosa para Principiantes- utiliza la repetición de frases para generar autocompasión en lugar de autocrítica.

Reserva de 20 a 40 minutos con el propósito de poner calidez y buena voluntad en tu vida. Siéntate en una posición cómoda, razonablemente erguido y relajado. Cierra los ojos del todo o sólo parcialmente. Respira hondo un par de veces para instalarte en tu cuerpo y en el momento presente.

· Trae a tu mente a una persona o ser viviente que te haga sonreír de manera natural. Podría ser un niño, tu abuela, tu gato o tu perro – quienquiera que te alegre el corazón. Igual podría ser un pájaro en el alféizar de tu ventana. Permítete sentir cómo es estar en su presencia y disfrutar de la buena compañía.

· Ahora, reconoce cuán vulnerable es esa criatura que tanto quieres –como tú, se encuentra expuesta a la enfermedad, al envejecimiento y a la muerte. Igual que tú y que cualquier otro ser viviente, desea ser feliz y estar libre de cualquier sufrimiento. Siendo consciente de lo que estás diciendo, repite las siguientes palabras, amable y suavemente:

*Que estés a salvo.*  
*Que tengas paz.*  
*Que tengas salud.*  
*Que te vaya bien en la vida.*

· Cuando notes que la mente se te ha ido a otra parte, vuelve a las palabras y a la imagen de la persona querida que tienes en tu mente. Saborea cualquier sentimiento de cariño que pueda aparecer. Ves con calma.

· Ahora, añádate a ti mismo en ese círculo de buena voluntad. Ponte la mano sobre el corazón y siente el calor y la presión de la mano (durante un momento o durante toda la meditación). Y entonces dí:

*Que tú y yo estemos a salvo.*  
*Que tú y yo tengamos paz.*  
*Que tú y yo tengamos salud.*

*Que a ti y a mí nos vaya bien en la vida.*

· Visualiza todo tu cuerpo con el ojo de tu mente, percibe cualquier estrés o molestia que quede dentro de ti y ofrécete bondad a ti mismo.

*Que yo esté a salvo.*

*Que tenga paz.*

*Que tenga salud.*

*Que me vaya bien en la vida.*

· Ahora, haz un par de respiraciones y descansa con tranquilidad en tu propio cuerpo, saboreando la buena voluntad y la compasión que fluyen de tu corazón. Piensa que puedes volver a estas frases en cualquier momento que lo desees.

· Abre suavemente los ojos.

Todo el mundo conoce a alguien o algo que le evoca sentimientos de compasión. Puede ser un animal de compañía o un niño inocente. Esta meditación está estructurada de manera que gradualmente nos sentimos a nosotros mismos inmersos en ese estado de mente compasiva.

Aunque a esta meditación se le llama “meditación de la bondad amorosa”, lo que la hace ser una meditación compasiva es el uso de frases compasivas en respuesta al dolor, tales como “Qué yo esté a salvo” o “Qué yo me trate con cariño.” Como la poetisa Naomi Nye (1995) escribió, “Antes de conocer la amabilidad como lo más profundo dentro de ti, debes conocer la pena como la otra cosa más profunda.”

Todos deberían inventar sus propias frases para expresar el espíritu del amor y la compasión. Debemos tener paciencia con la meditación de la bondad amorosa, ya que los cambios son muy profundos y no se notan inmediatamente. Hay un cuento judío que ilustra el uso del lenguaje en la práctica meditativa (Moyers y Ketcham, 2006):

Un discípulo le pregunta al rabino, ¿Por qué la Torá nos dice que “pongamos estas palabras *sobre* nuestros corazones”? ¿Por qué no nos dice que las pongamos *dentro* de nuestros corazones?

El rabí contesta. “Es porque tal como somos, nuestros corazones están cerrados y no podemos poner las palabras santas dentro de ellos. Así que las colocamos *encima* de nuestros corazones. Y ahí se quedan hasta que, un día, el corazón se rompe y las palabras se caen adentro.”

### 5.1. Ideas erróneas sobre la meditación de la bondad amorosa.

Aunque la meditación de la bondad amorosa ha sido practicada durante más de 2.500 años en la tradición budista, la práctica fue introducida en Occidente por Sharon Salzberg (1995) en los ochenta y todavía existen algunas ideas erróneas sobre la práctica. Vamos a ver lo que la meditación de la bondad amorosa *no* es (Germer, 2011):

- *Egoísta*. El primer paso para querer a los demás es querernos a nosotros mismos. Encontraremos en los demás los mismos defectos que encontramos en nosotros mismos. Metta nos enseña a ser amables con nosotros, pase lo que pase, incluso cuando estamos tratando de ser mejores.

- *Complaciente*. Es la fuerza de la voluntad –de la buena voluntad- la que puede vencer las tendencias al miedo y al enfado. Metta nos libera de los viejos hábitos. Nos permite aprender del pasado y responder con sabiduría.

- *Autoinstrucción positiva*. Las autoinstrucciones son un esfuerzo para darnos ánimo diciendo cosas que a lo mejor no nos creemos, como “¡Cada día estoy más fuerte!” En metta no nos engañamos a nosotros mismos afirmando que las cosas son mejores de lo que en realidad son. Las frases deben ser intelectualmente creíbles para que funcionen bien.

- *Sólo un mantra*. Aunque las frases de metta se repiten como un mantra, se trata de algo más. Además de usar el poder de la atención, metta trabaja con la conexión, la intención, y la emoción. Hacemos lo que es necesario para cultivar una actitud amorosa.

- *Disimular la realidad*. No intentamos que la realidad de nuestras vidas parezca menos desoladora por pensar o hablar benévolamente. Lo que queremos es abrirnos con plenitud a la profundidad de la experiencia humana, incluyendo sus aspectos trágicos. Esto sólo es posible si nuestra respuesta al dolor es una respuesta compasiva.

· *Un paño de lágrimas.* Abrirnos al dolor no es ser autoindulgentes. No nos revolcamos excesivamente en la desazón, la queja o el lloriqueo. Al contrario, abrirnos al dolor a través de la compasión nos permite desligarnos de la trilladas historias de nuestras vidas.

· *Buenos sentimientos.* Metta consiste en el cultivo de la buena voluntad más que de los buenos sentimientos. Los sentimientos van y vienen, pero en la base de nuestro ser se encuentra el deseo universal de ser felices y libres de sufrimiento. Ahí es donde ponemos nuestra confianza.

· *Fatiga.* La fatiga es el resultado del apego –querer que las cosas sean de una determinada manera. La bondad amorosa y la compasión se mantienen alejadas del intento de controlar la realidad, así que son más un alivio que una lucha.

· *Exigencia.* Metta siempre se encuentra del lado del deseo, más que del de los resultados. Los resultados positivos vendrán con el tiempo, pero lo que estamos haciendo es, ante todo, aprender a cultivar una actitud amable, sin importar lo que nos pase a nosotros o a los demás. El amor incondicional es mantenerse en el deseo y permanecer desapegados de los resultados.

## 5.2. . Contracorriente.

Cuando practicamos la meditación de la bondad amorosa, a veces nos sentimos bien, a veces mal y, a veces, no sentimos nada. Si nos sentimos mal, probablemente es "contracorriente". Cuando en un incendio, el fuego queda privado oxígeno, si se abre una puerta y entra aire fresco se produce una fuerte explosión. Esto se llama "contracorriente". Un efecto similar se produce cuando practicamos la bondad amorosa. Si nuestro corazón se encuentra ardiendo por el sufrimiento -odio a uno mismo, dudas- al comenzar la práctica de la compasión, las palabras amables abren la puerta del corazón, causando una explosión de sentimientos ocultos o reprimidos. Estos sentimientos no han sido creados por la práctica de metta, sino que los reconocemos y sentimos a medida que aparecen. Por ejemplo, si decimos, "qué esté a salvo", es fácil que recordemos momentos en que no lo estábamos. El decir "qué tenga salud" puede llevarnos a preocuparnos por la salud. Esto forma parte del proceso de curación.

Si la contracorriente se produce, puedes hacer algunos ajustes en tu práctica meditativa: (1) continuar utilizando las frases, permitiendo que los sentimientos

desagradables sigan en el trasfondo (2) utilizar a una persona querida en vez de a uno mismo (3) llevar la atención plena a las sensaciones corporales, quizá con el “ablanda, tranquiliza y permite” o (4) dejar de meditar y darse cariño a uno mismo de otra manera, como, por ejemplo, tomándose una taza de café.

Si la autocompasión se practica correctamente, pondrá felicidad y bienestar en tu vida. Algunas personas invierten demasiado esfuerzo al meditar tratando de liberarse del sufrimiento. La meditación, sin embargo, no nos enseña a encontrar la liberación *del* sufrimiento, sino la liberación *en* el sufrimiento. Aplicando de manera repetida las tres habilidades de la meditación mindfulness, podremos descubrir cómo vivir felizmente nuestras atareadas y estresadas vidas.

## **6. Entrenamiento de la mente.**

Antiguamente, la gente se inspiraba para practicar en el ejemplo de maestros de meditación que habían adquirido profunda sabiduría y compasión y que mostraban a otros el camino a seguir. En la actualidad, nos apoyamos en la evidencia científica para inspirarnos. Por ejemplo, se han podido demostrar cambios estructurales en el tejido conectivo del sistema nervioso tras practicar, durante sólo de 6 a 11 horas, una técnica china de meditación. Unos investigadores de Universidad de Stanford (Hutcherson y cols, 2008) descubrieron que sólo 7 minutos de meditación compasiva bastaban para aumentar los sentimientos positivos y el sentido de conexión entre individuos neutrales.

Los periodos más largos de meditación compasiva producen todavía mayores cambios. Barbara Fredrickson y cols. (2008) encontraron que siete semanas de meditación de bondad amorosa incrementaban significativamente las emociones positivas (amor, alegría, gratitud, orgullo, disfrute, admiración) así como una amplia gama de recursos personales como la atención plena, la capacidad de resolver problemas, el saborear el futuro, el dominio del entorno, la auto-aceptación, el sentido de la vida, el apoyo social recibido, las relaciones positivas con otras personas y la salud física.

Los estudios neurocientíficos de Richard Davidson y colaboradores (2011) sobre la meditación compasiva han demostrado que la compasión activa tres áreas cerebrales: la ínsula, la amígdala y la unión tèmpero-parietal derecha. La ínsula se relaciona con las emociones sociales y la empatía. La amígdala se activa cuando vemos sufrir a otra persona (que es un prerrequisito para la compasión). Y la unión



témporo-parietal derecha nos permite adoptar la perspectiva de otros, como sucede cuando un adulto mira las cosas a través de los ojos de un niño.

## **7. Terapia para llevar.**

La autocompasión puede cultivarse durante una relación sanadora como es la psicoterapia. De hecho, nuestros cerebros se están remodelando durante toda la vida por medio de nuestra interacción con otros seres humanos (Siegel, 2007). Los niños que crecen sintiéndose seguros, gracias a la relación que tienen con sus cuidadores, al llegar a la edad adulta suelen esperar lo mejor de las personas a las que quieren y son capaces de perdonar las pequeñas equivocaciones con más facilidad (Cassidy y Shaver, 2010). Las relaciones compasivas enseñan a una persona a responder al sufrimiento emocional con ánimo y con bondad, en lugar de con culpa y autocrítica.

Paul Gilbert, el fundador de la Terapia Centrada en la Compasión (CFT) señala que la gente que sufre de depresión y ansiedad frecuentemente se da cuenta de que sus pensamientos son irracionales e irreales, pero no pueden dejar de pensarlos y siguen sintiéndose mal de todas formas. En estos casos, tenemos que cambiar el tono más que el contenido de la conversación. –hay que “dar calidez a la conversación.” Una relación curativa es aquella en que podemos contar a otra persona nuestro dolor emocional, ella “contiene” nuestro dolor durante la conversación y entonces nosotros tomamos prestado ese enfoque de nuestro sufrimiento, que es más amable, más bondadoso y reconfortante, pudiéndolo llevar a nuestras vidas.

Afortunadamente, no tenemos que confiar del todo en los otros para desarrollar una vida interna más compasiva. La meditación de la autocompasión es una especie de “terapia para llevar”, ya que podemos aprender a ser nuestro mejor amigo o amiga, apoyándonos y dándonos ánimos durante todo el día, en el momento en que más lo necesitemos.

## **8. Meditación de inspirar y espirar compasión.**

Esta meditación se inspira en la práctica tibetana de “enviar y recibir” (*tonglen*). En esta meditación, el practicante inhala el dolor y el sufrimiento de otro individuo y exhala bondad y compasión. Este proceso revierte de forma sutil

nuestra tendencia instintiva a resistir o evitar el malestar, tendencia que habitualmente conduce a un sufrimiento todavía mayor. Al inspirar y espirar compasivamente, añadimos la medicina de la compasión en cada respiración. Esta meditación puede ser practicada formalmente, o informalmente a lo largo del día, durante un cierto periodo de tiempo.

- Siéntate cómodamente, cierra los ojos y haz un par de inspiraciones relajadas.

- Recorre tu cuerpo buscando cualquier indicio de estrés físico y registra su localización y la cualidad de la molestia. Hazte también consciente de cualquier emoción estresante que pueda aparecer en tu campo de conciencia. Si te viene a la mente el recuerdo de una persona difícil, date cuenta del estrés asociado con esa persona. Si experimentas, por empatía, el sufrimiento de otra persona, date cuenta también de ese desasosiego.

- Ahora, siendo consciente del estrés que hay en tu cuerpo, inhala profundamente, aspirando compasión hacia el interior de tu cuerpo y dejando que llegue hasta todas sus células. Consigue calmarte, tanto al inhalar profundamente, como dándote la compasión que mereces siempre que experimentes algo de inquietud.

- Al exhalar, envía compasión a la persona asociada a tu malestar o exhala compasión para todos los seres vivos en general.

- Cuando inspiramos y expiramos compasión, también respiramos “ternura”, “consuelo”, “calma”, “cuidado”, amabilidad” y “amor”. Experimenta libremente con estas palabras de manera que, con cada respiración, puedas evocar el sentimiento compasivo.

- Continúa inspirando y espirando compasión. Ocasionalmente, explora tu paisaje interior por si aparece cualquier malestar y responde inhalando compasión para ti mismo/a y exhalando compasión para aquellos que la necesiten.

- Abre los ojos con suavidad.

## Referencias.

1. Armstrong, K. (2010). *Twelve steps to a compassionate life*. New York: Knopf.
2. Cassidy, J. & Shaver, P. (2010). *Handbook of attachment, second edition: Theory, research and clinical applications*. New York: Guilford Press.
3. Dalai Lama, H.H. & Cutler, H. (2009). Preface to the 10<sup>th</sup> anniversary edition by His Holiness the Dalai Lama, *The art of happiness: A handbook for living (10<sup>th</sup> anniversary edition)*. New York: Riverhead Books.
4. Davidson, R. (2011). The neurobiology of compassion. En C. Germer & R. Siegel (Eds.). *Compassion and wisdom in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
5. Fredrickson, B., Cohn, M., Coffey, K., Pek, J., & Finkel, S. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
6. Germer, C. (2011). *El poder del mindfulness*. Paidós, Barcelona.
7. Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Oakland, CA: New Harbinger Press.
8. Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8, 720-724.
9. Ireland, J. (1997). "Udana" and the "Itivattaka": Two classics from the Pali Canon (p. 62). Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
10. Longe, O., Maratos, F., Gilbert, P., Eans, G., Volker, F., Rockliff, H., & Rippon, G. (2010). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *Neuroimage*, 49(2). 1849-1856.
11. Moyers, W. & Ketcham, K. (2006). *Broken: My story of addiction and redemption* (front matter, from *The politics of the brokenhearted* by Parker J. Palmer). New York: Viking Press.
12. Neff, K. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
13. Neff, K. (2011a). The science of self-compassion. En C. Germer & R. Siegel (Eds.). *Compassion and wisdom in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
14. Neff, K. (2011b). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. New York: William Morrow.
15. Nyanaponika, T. (1965). *The heart of Buddhist meditation*. York Beach, ME: Red Wheel/Weiser.
16. Nye, N. (1995). Kindness, In *Words under the words* (pp. 42-43). Portland, OR: The Eighth Mountain Press.

17. Oliver, M. (1994). *Wild geese. Dream work*. New York: Atlantic Monthly Press.
18. Rogers, C. (1961, p. 17). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
19. Salzberg, S. (1995). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambhala Publications.
20. Salzberg, S. (2011). *Real happiness: The power of meditation*. New York: Workman Publishing.
21. Siegel, D. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: WW Norton.

Tomado de: Simón, V & Germer, C. K. (2011)  
**Aprender a practicar mindfulness**  
Sello Editorial, Barcelona: ISBN: 978-84-15132-04-2

**Prohibida su reproducción**