



Prácticas de compasión para la vida diaria

Felipe Escoto
Adriana Villalobos



Prácticas de compasión para la vida diaria

Derechos de autor © 2017 La Sangha

V 1.x-dev

- Autores:
Felipe Escoto
- Adriana Villalobos

Para su libre distribución.

En el espíritu de dāna, generosidad ofrecida libremente, la cual ha sido mantenida a lo largo de la tradición budista por más de 2.500 años.

Esta edición digital puede ser copiada y distribuida libremente en forma electrónica o impresa, en tanto sus contenidos (incluido este acuerdo) no sean alterados y su distribución no tenga costo para quien la recibe.

Es posible hacer versiones impresas para uso personal o para ser distribuidas a terceros, en tanto se cumpla con las condiciones anteriormente establecidas.

Está prohibida cualquier impresión o reproducción, ya sea parcial o total, con el fin de lucrar, ser vendida o recibir cualquier otra ganancia material.

Contenido

Acerca de la guía.....4	~ Lo que está hecho, está
~ Cubrir con pasto ~.....5	completo ~.....11
~ Arrepentimiento, no	~ Y si muero ~.....12
culpa ~.....6	~ Volver la mirada con
~ Amor compasivo	compasión ~.....13
(Metta) ~.....7	~ No es personal ~.....14
~ Esto ha bastado ~.....8	~ La flecha puede salir ya
~ Esfuerzo correcto ~.....9	~.....15
~ Silencio ~.....10	~ Tomar refugio ~.....16

Acerca de la guía

Inspirada en charlas de grandes maestros tales como el Buda, Ajahn Chah, Ajahn Brahm, Ajahn Sujato, Ajahn Brahmali y muchos otros que hoy se me escapan.

Esta guía de consejos busca brindar opciones que podemos recordar en todo momento para vivir mejor y progresar en nuestra práctica del desarrollo de la compasión y alejarnos del sufrimiento.

~ Cubrir con pasto ~

«Si alguien nos ha hecho algún daño o algo que nos ofende, estoy dispuesto a dejar ir y perdonar. Sin importar nada más. Es como cubrir con pasto y entender que no hace falta más que un cambio mental en mi para dejar los estados negativos atrás y estar en paz».

Haga un «borrón y cuenta nueva», con cualquier ser, situación, pensamiento con el que haya conflicto. Muy importante: Esto nos incluye a cada uno de nosotros!

~ Arrepentimiento, no culpa ~

La *culpa* nos entierra, nos lleva a estados negativos que nos impiden ver una salida y se manifiestan como sufrimiento.

El *arrepentimiento* nos enseña que «somos mejor que nuestros actos pasados». Nos brinda una oportunidad de decir «puedo dejar ir aquello que hice erróneamente y cambiar en el futuro, no lo volveré a hacer».

Hoy puede arrepentirse de aquellos actos que causaron sufrimiento, libre de la culpa, entendiendo que este es un nuevo momento y una nueva oportunidad para ser mejor.

~ Amor compasivo (Metta) ~

«Así como una madre protege a su único hijo, aún a costa de su propia vida, así debemos desarrollar en nuestro corazón un amor que incluya a todo ser viviente».

Cultivemos esta actitud hacia todos los seres. Si no puedo amar, puedo hacer el compromiso de no herir. Cada uno de nosotros tenemos una capacidad distinta en un momento distinto.

Hoy puedo contemplar la mente y tener la siguiente intención:

«Que todos los seres sean felices y vivan en bienestar, libres de las causas del sufrimiento, yo me comprometo a no hacerles daño y así no ser motivo de sufrimiento».

~ Esto ha bastado ~

Todo lo que hagamos está bien si lo hacemos con una intención compasiva, nuestro esfuerzo es perfecto así como se da en cada situación y no es necesario sufrir pensando que pude hacer más.

Es posible mejorar y corregir aquello que sea posible en el futuro, hacer mejor las cosas, pero ese es el futuro y no ha llegado.

Hoy puedo decir que «esto ha bastado», esto que he hecho es mi mejor esfuerzo, me agradezco por el y soy feliz así.

~ Esfuerzo correcto ~

Hay cuatro cosas que podemos hacer para estar mejor:

- ~ Hacer más de aquello que nos hace bien.
- ~ Hacer nuevas cosas que nos hacen bien.
- ~ Dejar de hacer cosas que nos hacen mal.
- ~ Tomar consciencia de aquellas cosas que nos hacen mal y que no hacemos actualmente, para evitar hacerlas en el futuro.

Hoy podemos tomar consciencia de estas cuatro cosas y ser más atentos a las mismas, entender como es que estas acciones nos acercan o alejan del sufrimiento.

~ Silencio ~

Una mente en calma es capaz de observar mejor los estados alterados y tomar decisiones correctas en el momento correcto.

El silencio existe en tres lugares, la mente, la palabra y los actos corporales.

Hoy puedo hacer silencio, permitirme observar y comprender el momento en que la bulla se apodera de todo y no nos permite ver la realidad tal como es.

~ Lo que está hecho, está completo ~

Todo esfuerzo es en si un logro. Las metas que nos proponemos usualmente generan problemas y sufrimiento cuando estas no son posibles de alcanzar.

Mantener la mente en el esfuerzo, en lugar de la meta, entendiendo que todo lo que se haga es suficientemente bueno nos permite observar la calma que hay en estar bien, sin enfocarnos en aquello que falta.

Hoy puedo observar lo que he hecho, agradecerme por el esfuerzo y entender que «lo que está hecho, está completo».

Lo que pueda hacer después es un extra a lo que ya he logrado.

~ Y si muero ~

Vivimos pensando que la muerte no es parte de la vida. Los actos no son evaluados pensando que este puede ser el último y que tendremos oportunidad de corregirlos. Ya habrá otro momento para hacer bien las cosas y dejar las causas del sufrimiento.

Si pensamos que este momento será el último, ¿Haríamos las cosas de igual manera?

Hoy tomo consciencia de que este puede ser mi último momento, que puedo morir y evaluo nuevamente si esta es la manera en que haría las cosas.

~ Volver la mirada con compasión ~

El momento en que enfocamos la mirada hacia el yo, habrá sufrimiento. Cuando evaluamos todo lo que sucede desde la perspectiva de como me afecta a mi, encontraremos mucha pena e insatisfacción.

No tenemos control sobre los actos de terceros, sin embargo, podemos tener compasión por ellos, pensar en la manera en que las cosas les afectan y entender la razón por la cual se comportan de diversas maneras.

Puedo volver la mirada y contemplar a estos otros seres, comprender que sus actos son personales y no son dirigidos hacia mi.

~ No es personal ~

Somos un espejo para otros seres, una representación de sus pensamientos, temores y alegrías.

Cuando alguien comete un acto hacia nosotros, es tan solo una proyección de si mismos que están persiguiendo. No es dirigido realmente hacia nosotros.

Hoy puedo comprender esto y dejarlo ir, comprender que cualquier daño o alabanza que nos hagan no es personal, no tiene nada que ver conmigo. Y puedo estar en paz, sin ser perturbado por los actos de otras personas.

~ La flecha puede salir ya ~

La primer flecha son las cosas que nos suceden tales como un dolor de espalda o perder algo deseado.

La segunda flecha es el problema que yo creo a partir de esto, cuando sufro por desear que las cosas no sean tal como son.

Este sufrimiento es innecesario y está en nuestras manos evitarlo.

Hoy comprendo esto y dejo ir esta segunda flecha, tomo la decisión de no lastimarme y de empezar a tratarme con compasión en todo momento.

~ Tomar refugio ~

Un refugio es algo en lo cual nos podemos apoyar cuando hay dificultad o duda. Puede ser una enseñanza, una imagen o una persona.

Nosotros les llamamos el Buddha (estado de iluminación), el Dhamma (enseñanza) y la Sangha (comunidad).

Saber que existe un estado de iluminación donde hay paz, una enseñanza que nos lleva hasta ahí y una comunidad que nos acompaña y guía en el camino.

Hoy busco mi refugio y me apoyo en él, comprendo que no estoy solo en este camino y que es posible estar mejor.