



Karuna: Acompañando con cariño

Dukkha

La palabra “Dukkha” puede traducirse como “incomodidad”, “insatisfacción” y “sufrimiento”. Dukkha es una experiencia, y alude a una enorme gama de sensaciones físicas y sentimientos que todos nosotros podemos experimentar a lo largo de nuestra vida. Físicamente, Dukkha abarca desde la sensación incómoda de tener una pequeña piedrita en el zapato o un poco de frío, hasta un dolor intenso por alguna enfermedad o una lesión. Emocionalmente, Dukkha se manifiesta desde un ligero mal humor hasta una intensa emoción dolorosa, como el odio o una depresión severa.

El budismo nos recuerda que Dukkha es un aspecto natural de nuestra experiencia humana, y que todos nosotros lo sentimos a lo largo de la vida, tanto física como emocionalmente. A menudo, nuestra infelicidad es causada por nuestra constante necesidad por evadir la experiencia de Dukkha, mientras que la tranquilidad surge con la aceptación amable de Dukkha, y el cultivo de estados emocionales positivos que nos permiten aproximarnos a esta experiencia tan natural con mayor sabiduría, estabilidad y cariño. Podemos entrenar a nuestra mente para responder y relacionarnos de una mejor forma con Dukkha. El reconocimiento de Dukkha en nuestra propia experiencia también nos permite relacionarnos con la experiencia de incomodidad, dolor o sufrimiento de los demás con empatía y realmente conectar en nuestra vida cotidiana con quienes nos rodean.

Karuna: Acompañando con cariño

La segunda de las Brahma Viharas corresponde a “Karuna”, que podemos traducir como “compasión”. Recordemos que la base de todas las emociones sublimes es Metta, este deseo de bienestar incondicional hacia todos los seres. Las demás son manifestaciones más específicas de Metta. Karuna, la compasión, surge cuando Metta entra en contacto con el sufrimiento, la incomodidad o la insatisfacción de los demás, es decir, con Dukkha.

La compasión es una emoción más demandante que Metta. Por lo general, a las personas les parece difícil de manejar el sufrimiento de los demás, (incluso los grados de sufrimiento más leves) y reconocer esta dificultad puede ayudar a ver con más profundidad y transformar respuestas ante él.



Todas las Brahma Viharas que exploraremos tienen lo que llamamos “enemigos cercanos” y “enemigos lejanos”. Los enemigos cercanos son emociones que se asemejan a simple vista, pero que en realidad, son distintas, mientras que los enemigos lejanos son las emociones completamente opuestas.

Los enemigos cercanos de Karuna

La lástima sentimental

Es una estrategia que se usa para encubrir la propia incomodidad que nos causa ver el sufrimiento de alguien más. Lo típico es que tengamos una respuesta acostumbrada socialmente aceptable, como cierta expresión de sentir pena por esa persona. Sin embargo, en realidad su sufrimiento nos está confundiendo. Nos sentimos inadecuados e incapaces de hacer frente a su situación. Esta lástima se puede combinar de manera sutil con el desprecio y la condescendencia (inconscientes) y se expresa en respuestas como: “¡Oh, qué pena me da saberlo!”, aunque en realidad no lo sentimos.

La ansiedad horrorizada

Uno se permite sentir por completo la incomodidad que surge a partir de la experiencia de Dukkha de alguien más, pero las emociones que dan lugar se manifiestan tan intensamente que se pierde la perspectiva y no se puede soportar los sentimientos que aparecen ante este contacto. La persona se paraliza del terror y no puede ser de ayuda en realidad. Cuando esto ocurre, lo natural es reaccionar abruptamente, tratar de resolver rápidamente la situación y por lo mismo, desconcertarse del contacto con quien sufre. Es probable que a veces te parezca irritable el sufrimiento de los demás y que incluso te enojas. Notas que quizá, de manera objetiva, esta persona no tendría por qué sentirse triste o derrotada, y surge una urgencia demandante por que mejore su estado (“héchale ganas, no es para tanto... tienes tantas cosas en tu vida, no deberías quejarte, no deberías sentirte así”).

Al reconocer que alguien sufre podemos sentir que nosotros les hubiéramos fallado a esas personas. Quizá digamos: “Oh, ella está bien, no tiene ningún problema. Déjala en paz y que siga con su vida”. Éste puede ser un modo fácil de echar fuera de la mente el asunto y justificar nuestra indiferencia ante las necesidades de alguien más.

El enemigo lejano de Karuna



El lado opuesto de la compasión es la crueldad. Si Karuna implica el conectar con la experiencia de Dukkha a través de un honesto deseo de bienestar por el otro, la crueldad representa un disfrute de la experiencia de dolor o sufrimiento de alguien más. Es una de las emociones más dañinas que podemos experimentar, pues nos desconecta y nos aísla del mundo. Puede ocurrir cuando nos hemos sentido dañados y la persona que creemos que nos lastimó sufre; por ello, se relaciona con la venganza. Sin embargo, si observamos nuestra propia experiencia con atención, nos daremos cuenta de que este sentimiento vengativo en realidad, nos produce más odio y más aislamiento del mundo.

Mirar el dolor de los demás y desarrollar amor y compasión nos permite enfrentar con sensibilidad y generosidad la realidad de que todas las personas a nuestro alrededor están sufriendo de diferentes maneras.

Ejercicio de reflexión guiada

Primera parte

1. Puedes realizar este ejercicio con los ojos abiertos o cerrados, pero te recomendamos que los cierres.
2. Trae a tu mente a una persona muy querida, un amigo o un miembro de tu familia, que sepas que está pasando por un momento difícil.
3. Trata de imaginar cómo se siente esta persona. Qué puede estar experimentando, qué puede haber en su mente.
4. Nota las sensaciones en tu cuerpo, nota tu respuesta emocional ante ello, con toda honestidad.
5. Abre tus ojos y escribe tu experiencia en algunas líneas. Escribe lo que pudiste pensar, lo que sentiste.

Segunda Parte.

1. Puedes realizar este ejercicio con los ojos abiertos o cerrados, pero te recomendamos que los cierres.
2. Trae a tu mente nuevamente a esta persona muy querida.
3. Trata de imaginar, una vez que has conectado con esta persona y su posible experiencia, cómo podrías ayudarla, qué podrías hacer para apoyarla. Establece un



propósito específico para ayudar a esta persona durante la semana. Puede ser algo sencillo como llamarle por teléfono, escucharla durante un rato, prestarle algo que necesite, etc...

4. Nota las sensaciones en tu cuerpo, nota tu respuesta emocional ante ello, con toda honestidad.

5. Abre tus ojos y escribe tu experiencia en algunas líneas. Escribe lo que pudiste pensar, lo que sentiste y tu propósito para la semana.

¿Cómo responder ante Dukkha con sabiduría?

Los siguientes pasos aplican a la experiencia propia o a la de alguien más:

1. Identificar que hay una experiencia de Dukkha, nunca negarla o minimizarla. Empatizar a través de reconocer la experiencia propia o la de alguien más. Primero, nota tu propia respuesta ante Dukkha, regresa al cuerpo, relaja y detén la proliferación mental. A partir de ahí puedes cultivar Metta.

2. Explorar la situación de la forma más objetiva posible, reconociendo puntos de vista o ideas arraigadas y separándolas para brindar una perspectiva más amplia de la situación (“esto siempre me pasa a mí, nunca me salen bien las cosas, haga lo que haga no puedo cambiar”).

3. Identificar necesidades. ¿Puedo hacer algo por ti?, ¿qué necesitas?.

4. Comprometernos a responder en caso de que una necesidad concreta surja.

Beneficios de cultivar Karuna

1. Al ser seres sociales, nos sentimos naturalmente mejor cuando estamos en contacto con otros. El cultivo de Metta y Karuna nos ayudan a relacionarnos con mayor facilidad con quienes nos rodean.

2. La práctica constante de meditación enfocada en metta y en Karuna contribuye a mejorar nuestra salud: en el cerebro se produce oxitocina, una hormona que nos permite experimentar contento y bienestar. Al equilibrar la mente, se fortalece el sistema inmune, disminuye la presión arterial, el estrés y la depresión.

3. Contribuye a mejorar nuestra capacidad para resolver conflictos, al permitirnos empatizar con más facilidad con la experiencia de los demás.

Karuna Bhavana



1. Desarrolla mettá hacia ti mismo. .
2. Desarrolla compasión hacia una buena amiga o amigo, consciente de su sufrimiento.
3. Desarrolla compasión hacia una persona neutral, consciente de su sufrimiento.
4. Desarrolla compasión hacia una persona difícil para ti, consciente de su sufrimiento.
5. Desarrolla la misma compasión hacia las cuatro personas, consciente de su sufrimiento, y expande esta cualidad de Metta hacia todos los seres, en todas direcciones.

Prácticas de la semana

Te recomendamos que realices las siguientes prácticas durante la semana:

1. Ofrece cualquier tipo de apoyo a un amigo que sepas que tal vez no está pasando un buen momento. Recuerda aplicar los pasos que vimos en esta sesión (si no es un buen amigo, busca a alguien de tu familia).
2. Realiza la meditación de Metta Bhavana al menos 3 veces durante la semana.