



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. 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.

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.

Los enemigos cercanos de Karuna

La lástima sentimental

La ansiedad horrorizada

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.

¿Cómo responder ante Dukkha con sabiduría?

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.

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.