



Semana 12



ana costa · caminhar por dentro ·



LOs 5 elementos de la Compasión

- 1. Presencia mental / Atención***
- 2. Empatía***
- 3. Sabiduría***
- 4. Ímpetu***
- 5. Acción/Medios hábiles***

Las 4 formas de Acción

Compasiva

1. *Acción de poder*
2. *Acción de pacificación*
3. *Acción enriquecedora*
4. *Acción feroz*



«Crecer»

Capítulo 13





Si comenzamos a entrar en contacto bondadoso con lo que sea que estemos sintiendo, nuestros caparazones protectores se disolverán y hallaremos que podemos trabajar con más áreas de nuestras vidas.

Según aprendemos a tener más compasión por nosotros mismos, el círculo de compasión por los demás —con qué o quiénes podemos trabajar, y de qué modo— se amplía.



«*El amor que no morirá*»

Capítulo 14



Despertamos la bodhichitta, la ternura por la vida, cuando ya no podemos escudarnos de la vulnerabilidad de nuestra condición, de la fragilidad básica de la existencia.

*En palabras del decimosexto Gyalwa Karmapa:
«Te lo metes todo dentro. Dejas que el dolor del mundo toque tu corazón, y lo conviertes en compasión.»*

Se dice que en los momentos difíciles, lo único que sana es Bodhichitta. Cuando la inspiración ha desaparecido, cuando estamos dispuestos a rendirnos, este es el momento en que puede hallarse la sanación en la ternura que hay en el dolor. Este es el momento en que puede tocarse el genuino corazón de bodhichitta. En medio de la soledad, en medio del temor, en medio de la sensación de incomprensión y rechazo late el corazón de toda cosa, el genuino corazón de la tristeza.

En el proceso de descubrir la bodhichitta, el viaje se dirige hacia abajo en lugar de hacia arriba. Es como si la montaña apuntara hacia el centro de la tierra en lugar de elevarse al cielo. En vez de transcender el sufrimiento de todas las criaturas, nos dirigimos hacia la turbulencia y la duda. Saltamos dentro de ellas, nos deslizamos en ellas, entramos en ellas de puntillas, vamos hacia ellas como podemos. Exploramos la realidad, lo im-predecible de la inseguridad y el dolor, y tratamos de no quitárnoslos de encima. Aunque nos lleve años, aunque nos lleve vidas enteras, dejamos las cosas ser lo que son. Vamos bajando cada vez más, a nuestro propio paso, sin apresurarnos ni ser agresivos.



Millones de personas avanzan con nosotros, son nuestros compañeros en el despertar que deja atrás el miedo. En el fondo mismo descubrimos agua, el agua curativa de bodhichitta. Allí abajo, en lo más denso de las cosas, descubrimos el amor que nunca muere.

