

## COMPASION



Compasión, palabra que al escucharla, nos sugiere a alguien por el que sentimos pena...

Lejos de esto, la Compasión bien entendida, empieza por uno mismo, aunque pueda parecer egoísta, no lo es. Normalmente, somos tan arrogantes, que no nos permitimos ningún tropiezo ó equivocación, queremos ser perfectos, cuando llevamos el error dentro. Por eso, la Compasión bien entendida, comienza por aceptar lo que somos, darnos la oportunidad de equivocarnos y de aprender de nuestros errores, no olvidemos que “rectificar es de Sabios...”

¿Cómo vamos a rectificar, si no toleramos el equivocarnos..?

Aceptarnos como somos, no quiere decir, no cambiar, al contrario, sino desde la sinceridad de vernos tal cual somos, objetivamente, ir erradicando aquello que nos limita (complejos, miedos, envidias, etc).

Si comprendes esto, aplicándote esta compasión a ti mismo, entonces podrás empezar a entender la Compasión hacia los demás, pues darás a los demás, lo que te das a ti mismo. ***Nadie puede dar aquello que no tiene.*** Esto tiene otros muchos beneficios, entre los cuales esta, el que cada vez serás mas tu mismo y cada vez te afectará menos lo que piensen de ti y si lo que piensas tú de ti mismo...

Quiero insistir en quitar de la palabra Compasión, la connotación de lástima y otorgarle los valores auténticos que en sí, conlleva la esta palabra, como son profundo sentimiento de amor, comprensión del otro en su aflicción, acogida a un hermano que sufre en cualquier situación... Si, cuando alguien se muestra Realmente Compasivo, aflora en el, lo mas digno y hermoso de nuestra condición humana y espiritual, porque cuando sentimos la autentica Compasión, por otro Ser Humano, en alguna medida se produce en nuestro interior una indescriptible sensación de Plenitud y de Paz, como por si por unos momentos, toda nuestra Alma y Ser, se inundaran de aquello que es Sobrehumano y humano al mismo tiempo y que suelen llamar AMOR...

Antes decía, que la Compasión tenía otros muchos beneficios, que pueden ser: RESPETO por todo y todos aquellos que no piensan como nosotros, aceptándoles y comprendiéndoles en la “verdad” de su momento.

TOLERANCIA y COMPRESION, pues estas cualidades ó virtudes, tarde que temprano nos llevan a hacer comprender a alguien, que sí algo no funciona, no es culpa de nadie sino solo suya y lo aceptará, no por represión de nadie, sino por Comprensión, pues con estas virtudes, le ayudamos a que se vea a sí mismo, cada vez que nos quiera herir... Esto le llevara progresivamente a asumirse a sí mismo, lo que le traerá la Paz, Fuerza Interior para asumir de buen grado, conscientemente, la responsabilidad que tiene sobre sí mismo y sobre su vida.

Sí, la Compasión, bien entendida sobre los demás y uno mismo, nos lleva a aceptar lo que ya somos, pero sin tormentos de ninguna especie, cambiando en la medida de nuestra comprensión íntima. Se puede decir que una de las mayores pruebas de Amor y Liberación Interior para con uno mismo y para con los demás, es la AUTO-SINCERIDAD, que nos otorga una correcta Auto-Compasión y sienta las bases para un cambio interior auténtico, real...

Sabiendo, como dije anteriormente, que esto no significa que no hagamos lo posible, en conocernos y cambiar interiormente...

Si, en verdad, que la Misericordia, es un atributo Divino, que predispone al perdón de las miserias y debilidades humanas y es una de las virtudes que mas nos acerca a Dios... Entonces se puede decir que de las Virtudes y Valores humanos, son la Clemencia y la Compasión-Amor, las virtudes que vienen a expresar ó dignificar y engrandecer, la condición humana... El propio León Tolstoi, afirmaba que la Compasión es una de las más hermosas virtudes del Alma... Pero no hace falta que lo digan por ti; escúchate a ti mismo y veras en lo más hondo de tu Alma, el brillo de la Compasión...

Sí la ves, es que has despertado en ti, eso que los Divinos llaman AMOR...

-Miguel García-