

¿Cómo aparece la compasión?

Hola yoguis

Espero estés bien. La vida tiene una forma divertida de conectar los puntos cuando más lo necesitamos si nos movemos a través de la vida a un ritmo en el que no tenemos nuestras lentes que nos ciegan puestos. Después de compartir mis sentimientos sobre el verdadero desinterés y estar al servicio de nuestros semejantes en el boletín de noticias de la semana pasada, un amigo me llamó esta semana y me estaba preguntando sobre la sensación abrumadora de los verdaderos sentimientos de otra persona, en este caso, dolor y tristeza.

Cuando mi amigo salía de su casa, una mujer de unos 30 años caminó hacia su auto y él bajó la ventanilla. Su ropa tenía huecos, pero no estaban sucias ni en harapos. Él le preguntó si ella no tenía hogar y ella respondió que ella y su hija tenían algún techo temporal sobre sus cabezas.

La mujer le dijo a mi amiga que estaba aquí desde Europa del Este y que el hombre con quien se casó en los Estados Unidos era abusivo, por lo que ella lo había dejado. Un centro para mujeres maltratadas le había dado algo de dinero a un abogado de inmigración para obtener un permiso de trabajo para la mujer. El permiso aún no había llegado, así que ella no tenía trabajo ni dinero para comprar alimentos. Estaba llorando, honesta, poderosa, abrumadora, ya que tenía que mendigar a un extraño en un automóvil por dinero.

Mi amigo sabía que había algo diferente en esta mujer de muchas otras personas sin hogar o personas claramente afectadas por las drogas callejeras que nos acercan a muchos de nosotros que vivimos en las principales ciudades a diario. Mi amigo, un hombre compasivo de unos 40 años, me llamó y me dijo que podía sentir físicamente su dolor, no solo empatía por el dolor, sino también su dolor real. Este era un sentimiento nuevo y abrumador para él y se

sentía impotente ante la magnitud y el alcance de este sentimiento. Sentir verdaderamente el dolor de alguien es un don raro.

Supongo que las personas que usan casualmente la frase "siento tu dolor" en una conversación informal realmente no han sido superadas con el hecho de compartir el dolor con otro ser humano, especialmente con un extraño en una situación con la que no tienen nada que ver.

La capacidad de sentir las emociones más íntimas de otra persona es un desafío, pero también es un tremendo regalo. Nos presenta una prueba cruda de que hemos superado el punto de ser simplemente considerados de manera informal y cotidiana, haciendo cosas como sonreír a extraños y abrir puertas, por ejemplo. Cuando realmente dejamos entrar a otra persona, en este caso una persona con la que no tenemos historia muestra un alto nivel de desinterés, confianza en tu propio estado emocional y también muestra iluminación, porque estás verdaderamente conectado con otros seres.

Permitirnos sentir esos sentimientos profundamente y movernos a través de ellos es necesario en nuestro camino y en nuestra práctica. Habernos movido exitosamente a través de ellos nos ayudará sin cesar en nuestro camino para iluminarnos y ser maestros para otros.

Que tengas un buen día;
Rae indigo

Dale un vistazo a nuestros boletines anteriores en nuestro sitio web:

<https://www.worldyogainstitute.com/newsletter>

