

El vacío de vida y el ejercicio de la compasión

Por

Constanza González Giraldo

Psicóloga

CENTRO KINEOS. OSTEOPATÍA Y TERAPIAS INTEGRADAS

"Le dio un beso a su dolor.. .le dolió menos" Luis Enrique Mejía

Cada vez con mas frecuencia nos encontramos de frente con el vacío, con esa sensación en el estómago que nos desconecta de todo motivo o ilusión, con esa sensación de que todo ya está vivido, nada tiene novedad alguna y que los días se vuelven pesados enemigos, frente a los cuales no nos queda ninguna respuesta mas que la de pasar por ellos cargando con la desazón y la desilusión.

Perdemos casi toda conexión con la vida y las relaciones, poco a poco se va viendo mellada nuestra sincronía con la vida y nuestra confianza en la propia capacidad para romper con esta cadena de pensamientos y sensaciones que nos secuestran del presente y de la ilusión.

El vacío de vida esta estrechamente relacionado con extraviar el vínculo que nos mantiene unidos con el todo, el empezar a alimentar ideas y sensaciones de desconexión, dejar de participar en el milagro de la vida, del aquí y el ahora.

Nuestra mente se va enrollando en su caparazón de distancia y comienza a coleccionar datos, registros, justificaciones y pensamientos que mantengan y alimenten la idea de división. Cuando esta idea se halla bien formada solo hay que mirar afuera y todo lo que allí transcurre confirma la teoría del vacío y la desilusión.

El ejercicio de la compasión como una experiencia que nos acerca a los otros y a nosotros mismos, renueva esta vinculación con la vida, nos permite sentirnos parte del todo.

Sentir compasión, y ejercitar la compasión, implica algo más que empatía, implica algo más que sentirnos en el lugar del otro y entender su sufrimiento, sentir compasión significa sentirse parte del mundo, reestablecer la conexión, y solo por esta sencilla razón sientes lo que siente, porque puedes experimentar lo que le pasa al otro, no solo a nivel racional, el otro pasa a formar parte de ti, es parte de tu mundo y tu mundo forma parte de él.

Se encuentra científicamente comprobado que cada vez que hay un acto de compasión, nuestro cerebro lo registra a nivel químico, es decir, que cuando somos compasivos alimentamos también a nivel físico nuestra mente y nuestro cuerpo.

Una buena forma de empezar a desarrollar la compasión en nosotros es buscando experimentar el propio dolor con amor incondicional, suavizando nuestros pensamientos acerca de nosotros mismos, permitiéndolo estar, fluir y sanar sin enjuiciarlo, recetarle y ocultarlo.

Cultivar la compasión hacia nosotros y hacia los que nos rodean es uno de los caminos para volver a encontrar nuestro espacio en este mundo.

Aquí hay un ejercicio que puedes poner en práctica:

En cualquier lugar que te encuentres: la fila del banco, la parada del autobús, el lugar de trabajo, escoge en tu mente alguna persona extraña, obsérvala con discreción y repite en tu mente:

- Así como yo, esta persona esta buscando la armonía en su vida.
- Así como yo, esta persona ha sentido dolor, frustración y soledad.
- Así como yo, esta persona desea ser amada y protegida.