

5. The Social Psychology of Compassion and Altruism, Koncha Pinos-Pey, Ph.D. This chapter marks the shift from the individual self-healing model of the Four Noble Truths into the social healing tradition of the Universal Vehicle of Buddhism, as formulated in Zen practice and in Indo-Tibetan compassion-training methods based on Shantideva's Fourfold Practice. This tradition offers a unique psychology of wise compassion and interpersonal effectiveness.

Chapter 5 elucidates the essential principals of emptiness-interdependence and universal compassion and how these comprise a new human ethos for optimizing relationships and social structures. Koncha Pinos-Pey, Ph.D. Director of Estudios Contemplativos and Senior Researcher in Compassion, Altruism, and Multiple Intelligence at Barcelona University, is a Tibetan Buddhist teacher who is an international pioneer in the field of compassion research and education.

<https://www.amazon.es/Advances-Contemplative-Psychotherapy-Accelerating-Transformation/dp/1138182400>

### **Atreverse a ser lúcidos**

El pensamiento científico y en particular la ciencia del siglo XX, ha buscado las certezas empíricas. La compasión ha buscado siempre "ser buenos", pareciera que eso implicaba ser siempre positivos y ver solamente lo que va bien en todo. La ciencia debía demostrar una verdad siempre a prueba de bombas, pero esta actitud negó durante siglos la realidad más profunda: la contemplación. Hoy en el siglo XXI, la ciencia y la compasión se han unido para contemplar otro modelo de relación individual, interpersonal y transformacional. Una realidad a la que no se puede acceder sino es mediante la interiorización.

Quien confunde el deber ser "compasivo" o "científico" con el ser "compasivo y científico", está condenado al desánimo, en una sociedad incierta, globalmente. El hombre del siglo XXI, llega a un punto en el que sus sueños materiales se derrumban y tiene que ver la realidad tal y como es. Por tanto, hay ya que atreverse a ser lúcidos, perdiendo el miedo a la compasión, y afrontar las situaciones como son, aunque no sean agradables. Este camino hacia la lucidez no es un camino solo contemplativo, sino

también un camino científico, y ha creado un momento imprescindible e indispensable en la vida del siglo XXI.

Nuestro mundo actual es ciertamente inestable y duro, irritante, competitivo e impulsivo. Hemos perfeccionado la capacidad de dañarnos los unos a los otros, hasta unos niveles de pericia animal. Para protegernos los unos a los otros, hemos creado las guerras preventivas, para poder defender nuestros propios intereses hemos creado fronteras, identidades y nacionalidades. En el nombre de la "identidad" el "país" o la "religión" las gentes confundidas perpetran crímenes entre sí.

Pero dentro de nosotros mismos, todos nosotros ... solo queremos ser felices. Todos tenemos dentro de nosotros las semillas de la compasión, pues todo corazón humano es fundamentalmente bondad intrínseca. Todos queremos liberarnos de aquello que nos causa dolor, pero actuamos justo creando más dolor del que pretendíamos. Un ego aplastante nos reclama el derecho sobre lo que es "mío", abandonando lo que era "nuestro". Siempre encontramos un punto para justificar nuestras acciones negativas. Muchos de nosotros nos hemos formado en los ámbitos psicológicos, políticos, y meditativos. Muchos de nosotros hemos buscado métodos eficaces para desarrollar la compasión en este milenio. Con mayor, o menor fortuna hemos encontrado líneas, que son según mi comprensión líneas de investigación desde la psicología social a seguir. ¿Cómo podemos desarrollar un modelo de compasión desde lo individual, interrelacional y comunitario? ¿Cómo podemos desarrollar una compasión que sea más universal? ¿Cómo podemos desarrollar un modelo relacional basado en la ética secular en el siglo XXI?

Desde mi comprensión, no podemos hacer una contribución mayor al mundo que entrenar nuestra mente en la práctica de la meditación compasiva. Si queremos transformar el mundo, hemos de practicar un camino con lucidez: científica, secular y compasiva. A todos nos gustaría tener más tiempo para meditar, ser buenos practicantes, y poder hallar la paz en nuestra mente, frente a las situaciones de sufrimiento. Hoy sabemos que esta competencia contemplativa, ya no puede separarse de la ciencia. Hoy sabemos que esta capacitación para interiorizar tiene que ver con una "responsabilidad interna" y tenerse cura di se, que el Dalai Lama denomina "responsabilidad universal", y en su libro "Ética para el Nuevo Milenio",

describe ciertamente como la base para toda felicidad humana, sin duda alguna.

Recuerdo la primera vez que oía a Dalai Lama decir “la compasión no es un lujo”, es una necesidad para la especie, considerando que los humanos no somos ni más importantes ni más inteligentes que otras especies. Considero a todas las especies, como una única especie que vive y comparte este planeta. Creo que para que este Planeta sobreviva, necesitamos compasión, y eso es lo que me impulsa a escribir este capítulo que mi estimado amigo Joe Loizzo Ph.D, me ha sugerido.

### **Miedo a la Compasión**

Siempre hemos sabido que la compasión era temida en términos culturales, la compasión tiene muy mala prensa. Ser compasivo es sinónimo de ser incapaz, inútil o débil. Ahora sabemos que no solo es incierto, sino que es una mala cosa no tenerla en cuenta. Desde el punto de vista psicológico, político o económico. ¿Podemos concebir una sociedad que ofrezca por igual ciencia y compasión? Yo os formulo esta pregunta, ... y si podemos hacerlo ¿qué rol juega el entrenamiento de la compasión individual en la transformación social? Hay exploradores como Tania Singer, Richard Davidson o Roshi Joan Halifax que han dado muchas respuestas interesantes. Otros como Matthieu Ricard, han hablado del papel que tiene el altruismo, la empatía y la compasión en el desarrollo del mundo moderno.

Gracias a la Neurociencia, hemos podido acercarnos a la neurobiología del cerebro humano. Gracias al trabajo del inestimable científico y filósofo Francisco Varela, pudimos comprender y explorar la neurofenomenología, la empatía y la compasión y trazar líneas de investigación sobre el altruismo y la generosidad. Es interesante, aunque solo es un detalle, que todos ellos son también meditadores. Uno se cuestiona, ¿cómo la compasión ha llegado al laboratorio clínico? ¿qué les ha interesado a los científicos de la compasión? ¿desde cuándo les interesa?

Me gustaría hablaros de que es posible entrenar la emociones y la mente, para aumentar la empatía, el altruismo y la compasión; obteniendo mayor resiliencia individual que afecte a la consciencia de los sistemas. He tenido la oportunidad de entrenarme y acercarme a algunas de las áreas donde se está investigando e invirtiendo en compasión- Universidad de Stanford,

Universidad de Harvard, Universidad de Georgia- Lugares donde las investigaciones en psicología social, neurociencia, economía, liderazgo o política convergen. Todas ellas consideran que la empatía, altruismo y compasión son ejes entrenables. La compasión es intrínseca a todos los seres, pero no se haya igual de activa en todos. Estas cualidades mentales o competencias de la mente marcan una diferencia fundamental, en la dirección a donde me dirijo.

Es posible tener un sistema político y económico sano mediante practicas contemplativas basadas en empatía, altruismo y compasión. El trabajo pionero de Richard Davidson ha explorado sobradamente el funcionamiento del cerebro, los sustratos neuronales de la compasión y todo lo demás.

Yo vengo de la política internacional, donde el conflicto forma parte del sustrato de la vida. Día a día, hay miles de refugiados, países en guerra y personas que mueren en desastres humanitarios. Durante casi veinte años viví una esquizofrenia, entre mi practica meditativa budista, y el observar todo ese sufrimiento- pudiendo hacer muy poco-. Lo único que podíamos hacer era declaraciones de intenciones, presionar para que se cumpliesen acuerdos o enviar convoy de ayuda humanitaria. Un día, llegue a Dharamshala deshecha de dolor, ya había llegado a la convicción de que mi trabajo era "inútil", sufría de "burnout", no podía transformar las instituciones para las que trabajaba, los activistas eran más agresivos que los propios enemigos, todo se había pervertido.

Entonces él me dijo: ¿cómo serás más útil, enviando ayuda humanitaria o enseñando la compasión? Hasta ese mismo día, la practica meditativa estaba en el armario de mi ala privada, era algo íntimo. Pero Su Santidad hábilmente saco de mi todo el potencial oculto. Yo comprendí, que todo lo que había hecho, no era más que ahondar en mi propio sufrimiento. Que esa forma de ayudar era una "compasión inútil", nada tenía que ver con hacerlo bien o mal, ni adonde iba, ni quien lo gestionaba. No, nada de eso. Tenía que ver con la compasión útil o la compasión inútil. Con la compasión sabia o la compasión estúpida. Todo tenía que ver con la visión profunda de la compasión

Hacía ya años que conocía el trabajo de Mind and Life y de su fundador Francisco Varela, al que admiraba y seguía. Durante todos esos años de seguimiento, había visto la ciencia como algo distante a mí, diferente a mi trabajo político y social. Pero aquel día, comprendí, que, si quería ser útil,

tenía que estudiar ciencia. He querido tomarme unas líneas simplemente, para manifestar mi inmensa gratitud, incomparable a la figura de Dalai Lama, y el significado que para nosotros y para mi tiene. No existe ningún otro líder en el mundo que haya pasado tanto tiempo en laboratorios científicos, que haya estudiado más ciencia, y que haya practicado más compasión. Esos dos elementos resonaron muy fuerte en mí.

Mi motivación fue su inspiración, y para ello abandone todo lo que yo había sido, para ir al encuentro de la ciencia, siguiendo profundamente el consejo de mi maestro

### **Al encuentro de la ciencia.**

He empezado hablando de la empatía y el altruismo y sus bases psicológicas y neurocientíficas. Hablamos ya de una hipótesis clara sobre la empatía y el altruismo que apunta claramente a la motivación prosocial- es decir, que la motivación para ayudar a los demás, es un sentimiento empático-, y este se dirige hacia el último fin: beneficiar a los otros seres y rebajar las dosis de egoísmo.

Las pruebas aportadas por la ciencia al respecto de la empatía y el altruismo, hace surgir en mí la figura de ShantiDeva, y la importancia de una motivación altruista

Shantideva vivió en la gran universidad monástica de Nalanda, posiblemente entre los años 685 y 763 de nuestra era. Es el autor de dos grandes obras, el espléndidamente poético Bodhicharyavatara, “Guía para el estilo de vida del bodhisatva” y el Siksa-Samucchaya, “Compendio de instrucción”, que consiste sobre todo en citas de cerca de cien sutras del mahayana, de las cuales muchas ya no se podrán recuperar de ninguna otra fuente.

**El “monje holgazán” sorprende a sus compañeros de Nalanda**  
Aunque él era un practicante avanzado que tenía visiones del bodhisatva Mañjusri, quien le transmitía enseñanzas de manera directa, para sus compañeros monjes no era más que un holgazán, bueno para tres cosas: comer, dormir y defecar. Un día, con el fin de humillarlo, los demás monjes lo invitaron a que recitará algo de las escrituras ante todo el monasterio. En esa época Nalanda era la institución educativa preeminente del sur de Asia y albergaba varios miles de estudiantes. Shantideva rechazó con modestia tan importante invitación. Sin embargo, los monjes insistieron y al final

Shantideva aceptó. Para que su humillación fuera más grande le hicieron un asiento alto para dar enseñanzas, uno en el que no pudiera sentarse, para dar a entender, con ironía, su elevada reputación. No obstante, Shantideva estiró su mano y milagrosamente hizo que el asiento fuera más bajo, luego se sentó en él y preguntó si deseaban que hablara de algo conocido o preferían algo original. Con actitud sarcástica, los congregados optaron por la segunda sugerencia y, para su sorpresa, Shantideva procedió a exponer el magnífico poema en mil versos que hoy conocemos como el Bodhicharyavatara. Cuando recitó los versos que dicen

*Cuando ni algo ni nada queda ante la mente  
ya no hay más alternativas.  
Sin asir objeto alguno  
la mente alcanza la paz.  
(Bodhicharyavatara, capítulo 9, verso 34)*

ascendió al cielo y quedaron sólo sus palabras, claramente audibles aun después de que él desapareció en lo alto. Más adelante alguien lo descubrió en algún lugar remoto, en la India, pero rehusó volver al monasterio. Según la posterior tradición tántrica dejó los hábitos, vivió doce años como guardia de un palacio (armado nada más con una espada de madera pintada de color dorado), casado con una mujer de una casta inferior y terminó sus días como ermitaño en una cueva lejos, en la montaña.

**Autor de excelentes manuales prácticos para la vida espiritual**  
Cuenta la leyenda que el Siksa-Samucchaya fue descubierto reposando en la repisa de la habitación que ocupaba Shantideva en Nalanda, lo que implicaba que él había recopilado ese texto simplemente para su uso y acaso el de algunos de sus amigos. Tal era su modesta naturaleza.

El Bodhicharyavatara es notable por ser una obra de ferviente poesía devota, una guía práctica para el entrenamiento espiritual del mahayana y un abstruso tratado filosófico, todo al mismo tiempo. Con la intención de ayudar a los aspirantes a bodhisatvas a orientarse hacia el bien de otros seres y actuar desde la base, enseña dos métodos fundamentales para esto, la práctica del reconocimiento de la igualdad entre yo y los otros y el intercambio de uno mismo por los demás.

*Que pueda ser yo el protector de aquéllos que no tienen quien los  
proteja,  
un guía para todos los viajeros que andan el camino,*

*que pueda ser un puente, una balsa y una barca  
para todos los que desean cruzar (el agua).*

*Que pueda yo ser una isla para quienes están buscando una  
y una lámpara para los que desean luz,  
que pueda ser una cama para quienes quieren descansar  
y un esclavo para los que desean un esclavo.*  
(A Guide to the Bodhisattva's Way of Life, traducido al inglés por  
Stephen Batchelor, Biblioteca de obras y archivos tibetanos,  
Dharamsala 1979, cap. 3, vv. 18-19, p. 32)

y

*Cualquier alegría que hay en este mundo  
proviene de desear la felicidad de los demás  
y todo el sufrimiento que hay en este mundo  
no viene de otra parte que de mi deseo de ser feliz.*

*¿Qué necesidad hay de decir algo más?  
los necios se esfuerzan por su propio beneficio,  
los budas trabajan por el beneficio de los demás.  
¡Mira simplemente la diferencia que hay entre ambos!  
(Ibíd. Cap. 8, vv. 129-130, p. 120)*

## **El dolor del otro**

Conocemos ya las bases neurocientíficas de la empatía, como cuando estamos expuestos al dolor de otras personas se producen cambios en nuestro cerebro- exactamente como me había pasado a mí-. Observar el sufrimiento es sufrir también. Una de las zonas cerebrales sobre la que situamos este sufrimiento es la ínsula, es una especie de órgano intelectivamente inteligente. La ínsula conserva una relación muy estrecha con todo lo que pasa en el cuerpo.

Todas las neuronas, los estados de la mente y el cerebro son iguales, desde los niveles más burdos a los más sutiles, pero cuando hablamos de compasión hay una asociación de debilidad que se ha venido atribuyendo a las mujeres. Hemos llegado a creer que las mujeres son más compasivas que los hombres y eso no es cierto en absoluto. Desde la perspectiva budista la sabiduría- representa el principio femenino- y la compasión- el principio masculino-. Curioso. Me parece muy importante resaltar la figura de la

“Madre” o el “Mentor” en las practicas basadas en la compasión. Dado que la Madre es la figura de la cual uno recibe el máximo de afecto.

Hace miles de años la compasión no existía, ni tampoco los líderes. Las comunidades eran pequeñas y su mayor preocupación era la supervivencia. El poder físico era el todo, y entre la especie humana lo masculino domino, incluso en materia religiosa. La idea de compasión y de no violencia es un legado asiático, y concretamente indio. Me siento claramente hija de la ciencia de la contemplación india, porque mi forma de comprender, entender y pensar la relación con los fenómenos es hija del pensamiento indio de Nalanda.

Nalanda fue la primera universidad india, y a lo largo de la historia de la humanidad, la educación ciertamente ha tenido un papel preponderante. La mayoría de nuestros líderes incluso hoy en día: son hombres. Pero en el siglo XXI, ya no necesitamos la fuerza, ni sobrevivir como en la Prehistoria de los tiempos, ahora necesitamos que el corazón de la compasión este vivo en el liderazgo. Por lo tanto, para que exista una sociedad compasiva, hemos de trabajar las competencias de la mente basadas en la empatía y el altruismo. Para llegado el momento poder comprender el fenómeno de la compasión de una forma más integrativa. Aquí considero yo, que las mujeres tenemos que actuar de modo mucho más activo, fomentando, encarnando los valores vivos de la compasión. Creo que, con el tiempo, la mayoría de los líderes mundiales serán mujeres, o hombres que encarnen el principio de la compasión

Los científicos occidentales han conceptualizado la empatía en relación con la experiencia del dolor el otro, para poder ponerlo en un marco de relación con la experiencia insoportable de la naturaleza del sufrimiento.

Hemos visto en los trabajos de Tania Singuer y Mattheu Richard, cual es la transición que se produce en nuestro cerebro en el paso de la empatía a la compasión. Básicamente, la empatía reconoce el sufrimiento, pero no se compromete en aliviar ese sufrimiento. La experiencia que yo había experimentado de “burnout” podía haber sido un exceso de empatía, y no poder sostener toda la acción compasiva requerida. Años de meditación me ha enseñado, que existe también diferencias entre los practicantes. Un meditador experto puede acoger más sufrimiento que uno meditador principiante. Cuando una persona empieza a cultivar la compasión, lo mejor que puede hacer es dedicarse al cultivo de la auto- compasión.



Que puede haber más importante que ser autocompasivo, en fases posteriores podemos ir aspirando a tener compasión por otros seres como los que más amamos, los neutros hasta llegar progresivamente a los difíciles. La experiencia del entrenamiento de la compasión a lo largo del tiempo hace que entremos en un terreno interesante. ¿cómo podemos entrenar la compasión sin entrenar previamente las emociones?

En entrenamiento de la mente, y el entrenamiento en la gestión de las emociones difíciles son los dos pilares para el desarrollo de la empatía. Las emociones positivas tienen sus limitaciones. Necesitamos la inteligencia, y que inteligencia más grande puede existir que la compasión. Una inteligencia que aporta intención, motivación, propósito y objetivos. Cuando hablamos de aliviar el sufrimiento, tenemos que poseer medios hábiles y eso son las inteligencias múltiples. Los medios que tiene una persona que practica la compasión es ver la realidad con una visión mucho más profunda.

Observando que aquello que parece sufrimiento es sufrimiento, pero también es algo más. Burda hablo de las causas del sufrimiento. Es compasivo por tanto enseñar a las personas el discernimiento de la compasión. Enseñar a comprender de donde viene su sufrimiento, y que tienen que hacer para prevenirlo. Sin esto, sin este entrenamiento basado en la comprensión compasiva, estamos abonando el consumo y la preocupación, un pensamiento mágico ilusorio. Donde la persona considera que, porque haga una serie de meditaciones o prácticas, desaparece la ansiedad, la angustia o el miedo.

La combinación de sabiduría- enseñanza- y métodos hábiles compasivos es esencial; ambas tienen que ir de la mano. Hay que usar las habilidades cognitivas basadas en la compasión ( CBCT, Compassion Based Cognitive Therapy- Universidad de Emory), para tratar de comprender la situación, y ver si hay una salida al sufrimiento, una forma de superarlo y de evitarlo en el futuro. Cuanto mejor somos capaces de comprender la situación, mayor es nuestro entusiasmo en hacer algo para solucionarlo.

Creo y valoro mucho el entrenamiento basado en la empatía, altruismo y compasión, como una función primaria de la sabiduría y la conciencia compasiva ( CCT- Compassion Cultivation Training- Universidad de Standford). Los animales tienen una preocupación muy básica por sus congéneres... pero nosotros los humanos tenemos capacidad de tener empatía, de preocuparnos, de ser parciales e imparciales o de desarrollar

tipos de compasión que están basados más en el apego seguro ( Paul Guilbert, Compassion Based Therapy- CBT). Solo los humanos somos capaces de desarrollar la compasión sabia y discernir de la compasión estúpida... eso se llama ecuanimidad.

### **¿Por qué necesitamos la compasión?**

Nuestra sabiduría, intuición e inteligencia nos apuntan a que la compasión esta puramente en sus inicios. No sabemos mucho de ella, pero todo lo que sabemos nos apunta un terreno donde tendremos que investigar muchos años. También nos habla de cuan beneficioso es para todos los seres, y como su ausencia nos obliga a tener más conflictos, guerras y problemas. Todo esto es la inteligencia de la compasión, y para desarrollarse este tipo de inteligencia. Sera necesario desarrollar las cinco mentes del futuro. Howard Gardner ha apuntado la importancia de la mente ética, como una mente que todo lo abarca. Una mente capaz de hacer uso de las inteligencias múltiples y crear productos, servicios que beneficien al máximo de seres.

Entonces la compasión, también está modificando el concepto que tenemos de inteligencia social. Estamos desarrollando un tipo de inteligencia holística, integrativa que nos permita tener un cuadro más completo. Fíjate en una planta, hasta hace bien poco creíamos que no tenían empatía Stefano Marcuse, descubre en el 2012, un sistema mediante el cual las plantas pueden comunicarse y ser empáticas. No tienen sentimiento, ni experimentan el dolor y el placer, pero tienen una empatía que les permite comunicarse.

Pero de ¿dónde viene el dolor?, ¿cuáles son sus causas y condiciones? ¿porque sufrimos? El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional- cita de Buddha-. Todo dolor está sujeto a la experiencia subjetiva del conocimiento holístico del mismo. Mediante la inteligencia podemos comprender, que existe un dolor útil, y un dolor inútil. Por ejemplo, cuando vamos a tener un hijo sabemos que sufriremos dolores. Pero aún así lo tenemos, decidimos que el dolor que vamos a padecer es poco comparado con la inversión que este nos procura.

La visión integrativa del dolor, no huir del mismo es tremendamente necesaria en nuestra sociedad, acostumbrada a alejarse de todo aquello que no le proporciona un placer inmediato. Una mente estable, una mente en

calma, nos da más fuerza, más compasión y menos agitación, menos confusión. Una mente entrenada en la compasión es capaz de sentir menos estrés, menos tensión, ansiedad, miedo o rabia. Sin una visión compasiva, puede que no tuviera sentido muchas de las cosas que hacemos a diario. Además, ahora la ciencia nos ha demostrado que la mejor inversión en compasión: no somos nosotros mismos, si no los otros. Justamente lo mismo que dijo ShantiDeva hace muchos siglos.

El altruismo humano va mucho más allá que la empatía de las plantas, más allá de lo que vemos incluso en el reino animal, puesto que no se circunscribe a los miembros de la tribu o de la comunidad. Podemos ayudar a desconocidos, o incluso a personas neutras. Podemos incluso llegar a preocuparnos por los otros. Ese altruismo humano, está impreso en el cerebro humano, esto no solo podemos observarlo en el comportamiento, sino en las mismas áreas cerebrales que tienen que ver con la recompensa que se activa cuando nosotros conseguimos los recursos que esperábamos. Tenemos la esperanza de poder cambiar nuestra biología, mediante el entrenamiento basado en la compasión. Esto es un dato muy importante. Sabemos que una hora de meditación basada en la compasión, tiene un impacto de un mes de calma mental, y otras investigaciones apuntan que tener un comportamiento altruista nos hace ser más y más felices

Si no comprendemos cómo funciona la empatía, ni el altruismo tampoco entendemos cómo funcionan los mercados financieros, ni las empresas, ni los gobiernos. No entendemos desde donde los humanos toman las decisiones, y hasta donde podemos llegar. Si queremos mejorar el mundo, si queremos transformarlo, entonces tenemos que tener muy pero que muy en cuenta nuestra naturaleza altruista

En la medida que nos entrenamos en empatía, aumenta nuestra capacidad de altruismo, en la medida que el altruismo aumenta, aumenta la capacidad de compasión. Y finalmente observamos que los índices de felicidad tienen que ver con estos tres elementos.

Sabemos que en el área personal, interpersonal y comunitaria la fuente de la felicidad se basa en las relaciones. Como te relacionas contigo mismo y con los otros. Mantener unas buenas relaciones sociales, es muy importante. La compasión no solo cambia el cerebro, también cambia la personalidad y la morfología de las comunidades.

## El futuro de la compasión

Los principales obstáculos para la práctica de la compasión humana son la culpa, la rabia y la vergüenza. Desde el trabajo de Martha Nussbaum, hasta Richard Layard. Resulta algo duro de decir, pero sabemos que las personas sufren si descubren que alguien tiene más que uno, si gana más, si tiene una casa mejor, o un coche mejor. De hecho, Nussbaum apunta en su libro “las emociones públicas” a la envidia como principal fuente de conflictos. Es una emoción muy destructiva que pone sobre la mesa la gran cuestión... ¿cómo se puede superar?

Aquí en este punto, llego a los grandes retos del futuro de la compasión. Una de las cosas que más nos cuesta a los humanos es admitir que “no sabemos”, pues este es el primer gran reto. Considerar que no sabemos nada- o casi nada- de la compasión, y que vamos a tener que estar muy atentos, seguir investigando y promoviendo más caminos.

El siguiente gran reto es ¿cómo se construyen las personalidades empáticas, altruistas o compasivas? Que hace que una persona permanezca en una zona de confort o salte la valla para ayudar a otros. ¿Es posible fomentar la compasión, mediante un currículo basado en la ética secular? Yo creo que sí, pero habrá que denostarlo, y para eso necesitamos probarlo al menos en una generación

El tercer gran reto es ¿cómo podemos vencer la envidia? Que podemos hacer para entrenarla, que sabemos de ella, en que momento evolutivamente estamos para poder aspirar a un cambio relativamente pronto. Existe alguna ventana temporal en el desarrollo temprano- de cero a tres años- o es más adelante- adolescencia-. Y, por último, a mi entender la más delicada ¿qué rol jugara el budismo en todo este cambio hacia un modelo basado en la compasión universal? Yo soy una practicante budista, y no tengo ese problema, pero considero que muchas personas que no tienen una practica budista pueden considerar este aspecto difícil justamente porque viene de una practica ajena a la suya.

Creo que el budismo es una forma de ver el mundo, y que puede aportar al mundo budista y no budista unas claves seculares, éticas y científicas que engendren una sociedad civilizada y humanizada. El problema es que en este momento de la historia la Humanidad necesita altruismo y empatía, y no

necesariamente como parte de su religión o no. Es que sin altruismo y sin empatía vamos camino a la sexta extinción. Si fomentamos estos valores basándonos en la religión, 7000 millones de seres nunca llegarán a entenderse.

Por eso es importante utilizar el vehículo de la ciencia basada en la compasión con base secular y ética. Una ciencia que fomente valores de base inclusiva. La tradición de Nalanda, puede dividirse en tres áreas: aspectos científicos, filosofía y religión. Lo que más nos interesa de esta tradición son los aspectos científicos, la manera que tiene de abordar las emociones, como aborda la compasión, y una humanidad compasiva.

La visión científica budista de la compasión puede ayudar a entrenar la mente y entrenar las emociones, demostrando que, usando la imaginación, la visualización de la imagen compasiva, la respiración, o la repetición de frases, podemos cambiar nuestra forma de pensar y nuestra percepción. Es un hecho, no es una ilusión, no es una fe ciega, es ciencia. No necesitamos al budismo para alimentar una sociedad secular y ética, pero sí que podemos aprovechar sus técnicas y sus conocimientos para crear sociedades más altruistas. Eso sí que es importante.

## Conclusiones

Hemos perdido mucho tiempo innecesariamente, y ahora ya no podemos seguir viviendo en la ignorancia. Ciencia y contemplación van unidas, la compasión es necesaria. Nos hemos olvidado de prestar atención a los valores internos, y ahora tenemos que volver a entrenarlos como competencias claves en el siglo XXI. El desarrollo y la evolución en este planeta siempre se ha producido igual, reflexionando que hemos hecho mal y corrigiéndolo. Los seres sufren estrés, algunos más que menos, pero ayudar a la gente a ser más compasivo es sin duda una de las más nobles contribuciones. Ese es mi objetivo.

Un día todos nos iremos de este Planeta, y quisiera que aquellos que hoy estamos aquí, estuviésemos orgullosos de haber contribuido con un legado compasivo- secular y científico- un legado que beneficiara a las generaciones futuras.

Muchas gracias.

