



Karuna “Elijo ser **compasivo**”

Carla Corsini

“maitrīkarunāmuditopeksanām sukhadukha punyapunyavisayānām bhavānātaschittaprasadanam”

“La psiquis se purifica cultivando actitudes de amistad, compasión, alegría y neutralidad ante la felicidad, el sufrimiento, la virtud y la equivocación respectivamente”

Patanjali, Sutra 33 del libro “Samadhi Padha” (“Camino de la práctica”)

«**Karuna**» compasión.

Compasión es el “sentimiento de pena, de ternura y de identificación ante los males de alguien.”

Es un estado donde nos conmovemos cuando percibimos o sentimos que hay otros seres que están sufriendo. Cuando nos encontramos frente a un ser que está atravesando un proceso de sufrimiento, sea cual fuere, la compasión empieza compartiendo el dolor. Así nace un anhelo sincero de ayudar a que otro pueda sobrellevarlo y, en lo posible, superarlo. Deseamos que todos nos podamos liberar del sufrimiento.

Es importante comprender que todos sufrimos, y que todos podemos tomar acción para ayudar a quienes están pasando por momentos difíciles.

Karuna no significa ni tiene nada que ver con la lástima. La “lástima”, a veces, peca de soberbia. Compasión es la empatía con el otro. La capacidad de ponernos en el lugar del otro. Vivimos en un enjambre de emociones donde están los sufrimientos y los dolores. Ahí estamos todos involucrados. Entender esto es parte fundamental de Karuna.

Sin embargo, en el “día a día” es difícil ponernos en el lugar de otros.

¿Por qué nos cuesta tanto sentir sensatamente, sin “engaños”, lo que le pasa al otro? ¿Qué nos pasa que nos sale mucho mejor juzgar y condicionar que compadecer y acompañar? Inclusive nos enojamos cuando vemos que otro ser no puede salir de su dolor cotidiano.

Tal vez, una respuesta sea que no nos damos la oportunidad de practicar la compasión con los primeros con quienes debemos practicarla: nosotros mismos.

Karuna es una palabra de amor, de empatía, pero para poder llegar a sentirlo por todos los seres, lo tenemos que sentir por nosotros mismos. Así, naturalmente, con la práctica constante, y estando atentos, “despiertos”, vamos a poder empezar a ponernos en el lugar de otros.

Necesitamos conocernos, hacernos íntimos con nosotros mismos para poder extender esto hacia cualquier otro ser. Darle permiso a **Karuna** para que nos acompañe en nuestra práctica cotidiana.

Yoga, a pesar de tener tantas traducciones o tantos significados, es un camino de autoconocimiento. Yoga como una oportunidad de conocernos desencadenando un camino hacia nuestro interior, a nuestra profundidad.

Y así seguir mirándonos. Que la mirada sobre nosotros mismos sea compasiva. Cuando vemos, quedarnos ahí, conocernos más, ir más allá, atravesar el proceso aceptando amablemente lo que vemos. Con cada encuentro nuevo, con lo que nos cuesta, con lo que duele, practico Karuna conmigo.

A medida que practico **Karuna** tengo la posibilidad de trasladarlo a otros. Y vamos percibiendo con más claridad y con más intensidad el verdadero vínculo que existe entre todos los seres que sienten. La existencia está sujeta a continuas insatisfacciones. Todos experimentamos, de una u otra manera, penas, dolencias o sufrimientos. Es necesario que abramos nuestro pecho (que en la rapidez de la vida cotidiana, el paso del tiempo, se va cerrando).

Es necesario abrir nuestro corazón.

“Estando presentes”, “actuando con conciencia”, tenemos la oportunidad de parar, reacomodar y “recordar lo que hemos olvidado”: tener nuestro corazón abierto.

Practicamos **Karuna** sintiendo todos juntos. Porque todo este asunto no tiene que ver con nuestra mirada mental. Miramos con el ojo del corazón. Para que nuestras motivaciones se vean afectadas de una manera amorosa. Nos transformamos y transformamos las relaciones con los otros.

Se me viene la imagen de una flor abriéndose. Así, nuestra alma, se abre a la práctica de **Karuna**.

“El antídoto para la violencia y el odio es la compasión. No existe otro medicamento. Desgraciadamente, la compasión no está disponible en las farmacias. Debemos generar el néctar de la compasión en nuestro corazón.”
Tich Nhat Hanh. “Construir la Paz”.

<https://www.youtube.com/watch?v=IK9GbYqGFsM>

Karuna (compasión) y Upekshanam (ecuanimidad) – Respiración.

Soledad Azzati, Paula Illiana y Carla Mancini.

Los valores mencionados se relacionan directamente con respirar, el poder conectar el esfuerzo del movimiento y la relajación de los músculos y mente con la respiración nos ayudará a no exigirnos más de lo que deberíamos en las posturas y en consecuencia en la vida, a no forzar. Ecuanimidad y compasión para entender que todo necesita un tiempo, un tiempo de inhalar y un tiempo de exhalar. La respiración se puede utilizar como canal para aquietar la mente y relajarnos. Aceptando que no tenemos el control ni la responsabilidad de todo lo que nos sucede es que estaremos en un constante equilibrio.

Karuna, la práctica de la compasión, nos invita a comprender el dolor propio y ajeno. A través de la práctica de la respiración consciente podemos conectarnos en profundidad con nuestros dolores y sufrimientos y aprender a mantenernos presentes y con amorosidad. Esta conexión con el momento presente que nos da la respiración, nos permite ejercitar una mirada compasiva que no juzga y que acompaña. El desarrollo de la compasión con nosotros mismos, da lugar a la empatía y al entendimiento profundo del dolor del otro.

Mediante la práctica de **Upekshanam**, la ecuanimidad, buscamos desarrollar la capacidad de poder observar objetivamente todas las situaciones a medida que se van presentando con una mente imperturbada y tranquila. Ese estado mental, que permite este tipo de observación, es un estado al cual podemos acceder mediante la práctica de la respiración consciente. Una respiración que serena la velocidad mental y abre paso a una profunda observación. Es importante desarrollar esta ecuanimidad tanto frente a lo que consideramos agradable, como frente a lo que creemos no deseable. Nos mantenemos en el centro, en una búsqueda de equilibrio entre lo aparentemente bueno y lo aparentemente malo, entre la inhalación y la exhalación. No ofrecemos resistencia. Aceptamos los hechos tal cual se nos presentan.

URDHVA DHANURASANA

Ūrdhua: Hacia Arriba

Dhanura: Arco

Asana: Postura

Urduha Dhanurasana o más conocido como “el arco”. Nos ayuda a abrir el pecho, nos permite expandirnos. Cuando practicamos con frecuencia “urdhua dhanurasana” la columna adquiere flexibilidad. Genera espacios. Respira. Nuestros órganos internos se extienden, entre ellos, el corazón. Si no puedo llegar a la postura final, hay variantes y formas para ir llegando de a poco. Practicar compasión con nosotros, cuando algo no nos sale. Ese primer paso para poder llegar a que el sufrimiento de otros nos llegue al corazón. Arcos que nos dan la entrada a la unión.



Objetivo: En esta posición los músculos de las piernas, caderas, hombros y brazos, junto con la columna vertebral y sus ligamentos, se estiran al máximo, obteniendo casi todos los beneficios que la flexión hacia atrás puede proporcionar. Ir hacia la postura suavemente tratando de abrir el pecho, extendiendo todos los órganos. Soltar cabeza.

Beneficios: Mantiene la columna larga y flexible. Extiende órganos. Expande pecho y pulmones. Fortalecer brazos y piernas. Descomprime la columna cervical. Estimula la glándula tiroidea y pituitaria. Ayuda a abrir los nadis o canales energéticos. Llevar la conciencia a “anahata chakra” (corazón).

Contraindicaciones: Lesión de la espalda. Síndrome del túnel del carpio.

Opción: Satu bandha.