



# EQUILIBRIO

---

*MÓDULO 6*

---

## GUÍA DE MEDITACIÓN



NUESTRO ESPACIO

BY MI ESPACIO Y ARTEMISA SANACIÓN

## MÓDULO 6

### EQUILIBRIO



## LA COMPASIÓN

Entre más estamos conscientes de nosotras, más empezamos a notar y a sentir las emociones de los demás, porque nos volvemos como este canal perfecto, que con nuestra práctica personal liberamos las interferencias que impiden que sintamos la energía de los demás.

Cuando esto pasa, empezamos a desarrollar la empatía y la compasión. La compasión es este sentimiento que nos ayuda a comprender el sufrimiento de los demás. A veces pasa que no sabemos bien el significado de este término y podemos llegar a confundirlo con “que alguien nos da pena” o la empatía.

En latín la palabra compasión significa “sufrir de manera conjunta”. Se trata de un sentimiento que surge cuando vemos que una persona la está pasando mal y dentro de nosotras sentimos que tenemos que ayudar a esa persona para que ya no sufra.

La diferencia entre la empatía y la compasión, es que en las dos nos identificamos con los sentimientos de los demás, pero en la compasión está “**la intención**” de que el otro ya no sufra, mientras que en la empatía solo sentimos la emoción y la respetamos. Al principio al sentir compasión, puede ser que nos “**quedemos con ese sufrimiento**” creyendo que así les ayudamos a los demás, por eso es muy importante, que al ser compasivas, sepamos liberarnos de las cargas que no nos corresponden. Podemos ayudar a que los demás no sufran si nos lo piden o vemos que realmente es un momento en el que necesitan de nuestro apoyo, pero siempre siendo conscientes en liberar lo que no nos corresponde.

Por ejemplo, podríamos sentir compasión cuando acompañamos a alguien enfermo en el hospital, cuando le prestamos dinero a alguien que lo necesita, cuando escuchamos a una amiga que tiene algún tema, etc...

## MÓDULO 6

### EQUILIBRIO

## LA COMPASIÓN



Poder sentir la compasión tiene muchos beneficios, por ejemplo:

- **Desarrollamos la empatía.** Ponernos en los zapatos de otras personas hace que nos identifiquemos con sus sentimientos y que entrenemos esta habilidad. Como guías de meditación, nos va a ayudar a saber contener a los demás, y a ser responsables con nosotras mismas, reconociendo en que parte de esa empatía nos estamos proyectando.
- **Disminuye nuestro egoísmo.** Cuando nos preocupamos por los sentimientos de los demás, sin dejar atrás los nuestros, nos volvemos menos egoístas y dejamos de preocuparnos solo por nosotras.
- **Disminuye nuestra preocupación por cosas poco importantes.** Muchas veces nos preocupamos de cosas que pueden parecer muy agobiantes para nosotras, pero al compadecernos de otros tenemos otra perspectiva de nuestros problemas, e incrementan nuestros sentimientos positivos.

Con el desarrollo de la compasión también aumentamos otros sentimientos positivos como la bondad, amabilidad, amor, satisfacción, afecto, etc. Nos hace sentir conectadas. Cuando podemos percibir los sentimientos de los demás nos ponemos en ese lugar, dejamos de ver las limitaciones y nos expandimos. Es importante aclarar que la compasión no tiene nada que ver con sentir pena por alguien. Cuando sentimos pena, no hacemos nada para ayudarle a no sufrir a los demás.

Generalmente, cuando sentimos pena es porque no nos gustaría estar en la situación en la que se encuentra la otra persona, porque aunque sabemos que puede haber algo de sufrimiento, también la podemos ver como algo vergonzoso.

## MÓDULO 6

### EQUILIBRIO



## LA COMPASIÓN

La compasión puede llegar a ser no tan buena para nosotras si nos preocupamos más por otras personas que por nosotras mismas, porque allí también ya sería un problema. Sentir compasión está bien, siempre y cuando no descuidemos de nuestras propias necesidades.

Para poder ayudar a los demás primero tenemos que sentirnos bien nosotras. Aquí algunos puntos que nos ayudan a poder cultivar este sentimiento

- **Autocompasión.** Tenemos que aceptarnos, no juzgarnos y conectar con nuestros propios sentimientos y necesidades. Tenemos que aprender a querernos con mucha, mucha paciencia y gentileza.
- **Meditación.** Es esencial porque nos ayuda a prestar atención plena a las cosas que son verdaderamente importantes y a reprogramarnos.
- **Apreciar y aceptar a los demás.** Aprender a valorar a las personas. Es muy importante que en tu práctica personal medites todos los días como parte de tu amor propio. Esto te va a ayudar a ser más amorosa contigo, a poder sentir tus emociones sin ponerle tanta atención a la mente, y vas a poder guiar mejor a otros en sus procesos, sin "vaciar" por "compartirte".