

Empatía vs. compasión

Yo Soy Isis, tu Voz Divina. En las relaciones humanas, el amor duele cuando no hay compasión. Y la compasión sale de nuevo a colación. ¿Por qué hablo tan seguido de ella? Porque la compasión, entendida como la aceptación total e incondicional de Todo Lo Que Eres permite y activa al mismo tiempo todos los potenciales de resolución de cualquier situación o energía. Esto significa que tu mente queda liberada de la responsabilidad de lidiar con un conjunto de instrucciones viejas o de reaccionar únicamente con base en conocimientos previos. En compasión, puedes tener una visión mucho más amplia de lo que sucede. En el espacio seguro de la compasión, compasión por ti, también puedes jugar un poco con todas tus posibles reacciones sin lanzar juicios en contra de los demás. También puedes liberar energías estancadas de del pasado y recuerdos de dolor, lo que hace posible que puedas estar en el presente con toda tu conciencia.

Ya he dicho que la compasión es una dimensión que puedes imaginar como si fuera una habitación o un espacio abierto en el cual te sientes absolutamente seguro, pero no porque estés aislado o protegido, sino porque es abierto y todo fluye. En este espacio te puedes permitir sentir aquello que te parece oscuro o amenazante, porque se mostrará con toda su magnificencia, sin sesgo alguno. Por eso puedes dejar que tus miedos o angustias simplemente estén ahí.

Y ahora que estás cada vez más consciente de tu totalidad y tu multidimensionalidad, cuando visites tu espacio de compasión también puedes llevar a tu imaginación y a tus elecciones. Conforme practiques te vas a dar cuenta de que este espacio crece y abarca cada vez más. Puedes quedarte ahí y vivir tu cotidianeidad sin tener que tocar el dolor para ejercer tu compasión.

Y cuando toques cualquiera de las emociones de las que habitualmente huyes, como la ira, el resentimiento o el dolor, puedes traerlas aquí y hacerte dueño de ellas para entonces reconocerlas, transmutarlas y liberarlas.

Como puedes ver, de este modo no estás procesando las situaciones con base en viejos patrones mentales; no las estás ignorando al tratar de no pensar. Este espacio de compasión requiere tu presencia activa en ti. Y luego, puedes ver a la persona o a la situación que aparentemente te está causando el problema. Deja de ser importante si entiendes a la persona o la situación. Honra lo que crees que entiendes porque es parte de la verdad, pero también te estará dando la oportunidad de reconocer lo que es tuyo y de ser compasivo con la historia de la otra persona.

Ya no necesitas que nadie sea tu espejo, ni tú ser el de nadie. De hecho, reflejarse de este modo servía para que pudieras experimentar muchas de las cosas que no querías reclamar como propias. Por ejemplo, si alguna vez sentiste envidia por las posesiones de otro, era porque te sentías separado de la posibilidad real de poseerlo tú. Si te das cuenta de que esa posibilidad es tuya y de que no está separada de ti, entonces podrás elegir si realmente la quieres o si simplemente era otra señal de tu dolor de separación. Luego, en compasión, el dolor termina por disolverse.

Por el otro lado, la empatía era la forma en que la mente se aproximaba a ese tipo de compasión. No olvides que aunque tu mente ha complicado mucho las cosas,

lo ha hecho para servirte y la buena noticia es que la era mental que conoces ya está llegando su fin. Entonces, pensar que podías pararte en los zapatos de alguien más era una aproximación basada en una percepción mental limitada, aunque sin duda con amor: con amor por las limitaciones que percibías en ti, con amor por las limitaciones que percibías en los demás. La comprensión mental limitada de cualquier situación te mantenía corriendo en círculos, creando y recreando los mismos patrones. Nunca has necesitado comprender a los demás tanto como has deseado comprenderte tu mismo. Sin duda, esto te ayudará a reconocer un poco más tu propia soberanía.

Quizá no suceda todo en instante, en parte porque no eres lineal y en parte porque tu integración está sucediendo de una forma en que puedas manejarla. Sé amable contigo. Eres muy amado.

Yo Soy Isis

19 de septiembre de 2012