

EMPATÍA
no es
SIMPATÍA

EL CAMINO DEL **LIDERAZGO**

Bevione

● UNA COMPASIÓN POSIBLE

Algo que debemos tener muy en claro en nuestro intento por despertar una mirada espiritual, es que al leer libros o asistir a conferencias, no estamos más que informándonos, porque solo es en la acción cuándo comienza nuestro verdadero trabajo. **Leemos de amor, pero amando es cómo podemos experimentarlo, en verbo, no en sustantivo. Práctica, práctica y más práctica. Es la acción la que instalará en nosotros ese nuevo hábito.**

Y uno de esos hábitos que instalan el amor en la existencia humana es la compasión. El hábito de reconocer nuestros impulsos egoístas, donde la mayoría de ellos están rellenos de miedo, para luego decidirnos a tener una mejor actitud, en cada oportunidad, en cada encuentro, con cada pensamiento, es una tarea posible (posible y necesaria).

El trabajo comienza por crear las condiciones. Si estamos distraídos, o apurados, o demasiado atados a nuestras razones, nuestra meta se diluirá en el intento.

Por eso, sugiero mantener una práctica que se base en tres partes.

La primera, es **cultivar emociones que favorezcan una actitud más amorosa:** Los estados emocionales se sostienen en la suma de lo que sentimos durante todo el día, cada día. Y si no comenzamos por serenarnos, ser más amables, suavizando nuestras actitudes cuando se nos hace más fácil, y con las personas que nos cuesta menos, nos resultará una tarea titánica lograrlo cuando más lo necesitemos.

Lo segundo, es **cuidar nuestros pensamientos**: Existe una conversación silenciosa de la que no siempre estamos alerta, pero que crea la mayoría de nuestros impulsos. A veces, cuando una persona muy pacífica tiene un ataque de ira, me preguntan ¿De dónde salió esa actitud reacción?, y les recuerdo que antes de exteriorizarse, hay una actividad invisible, pero muy poderosa, que genera lo que luego manifestaremos al mundo. Esa actividad está ocurriendo en un espacio interno que puede pasar desapercibida si no nos aquietamos y la observamos. Para eso, necesitamos detenernos, aquietarnos varias veces al día, especialmente cuando estamos agitados o enojados, y observar lo que está sucediendo en nuestro pensamiento. Es allí, donde se está gestando el próximo acto que viviremos.

Y, finalmente, **mantenernos en estado de alerta**: Esto es más sencillo de lo que parece. Se trata de observarnos regularmente para no distraernos de los dos pasos anteriores. Entre mis hábitos cotidianos está la regla del “dos por dos”. Cada dos horas, aproximadamente, me detengo dos minutos para respirar profundamente, y revisar mi mente y mis emociones. Así, no debo esperar a que una tormenta emocional destruya, en minutos, lo que he venido cultivando por varios días.

La compasión, bien puede ser un exquisito deseo para la humanidad, o una tarea que asumimos como nuestra responsabilidad, pero ésta última es la que todos necesitamos realizar.

Y sí, claro está, es absolutamente posible.

Extraído del libro La vida en 5 minutos

Bevione



JULIOBEVIONE.COM