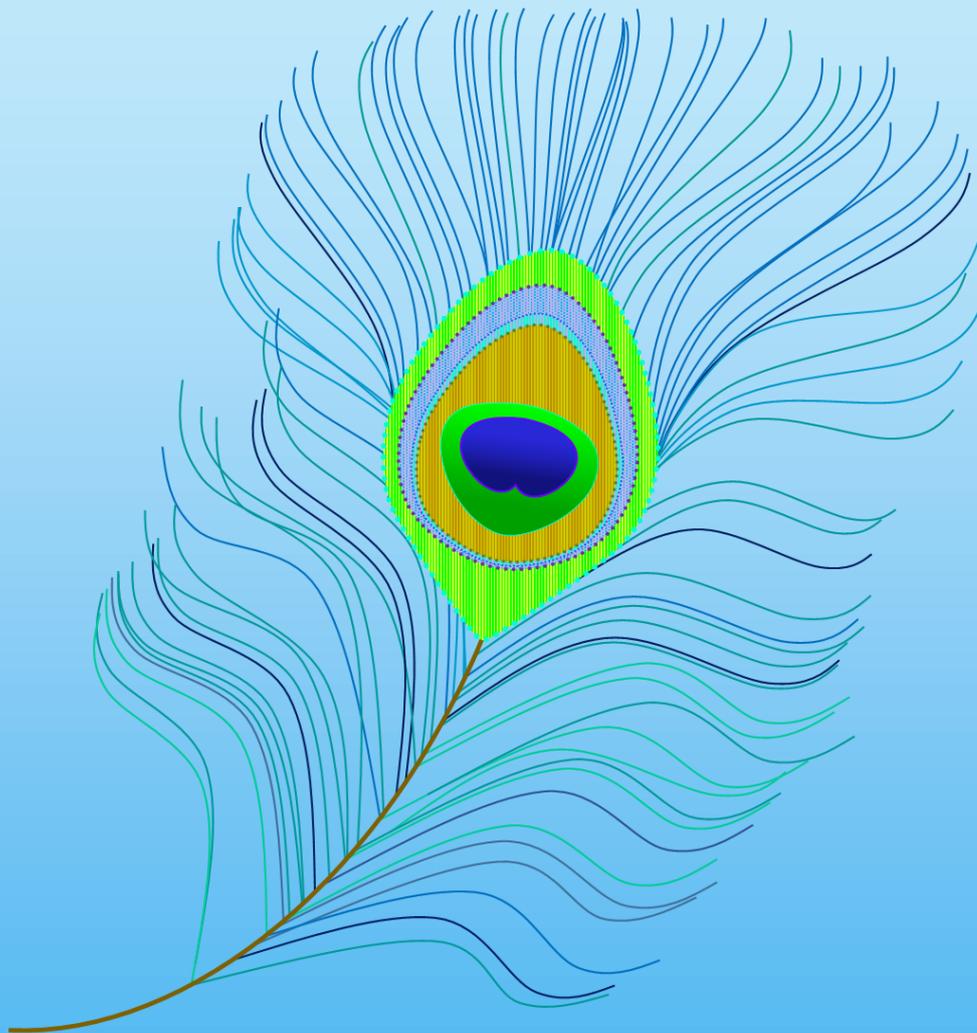


Comunicación Empática

Comprendiendo Nuestra Naturaleza Empática



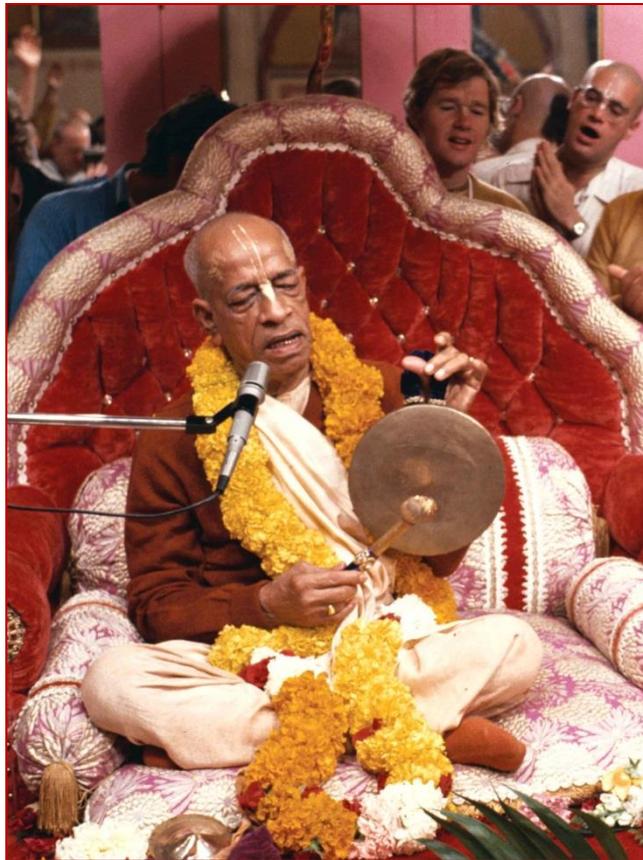
Conectada a Krishna

BIR KRISHNA DAS GOSWAMI

Página del título

Página de derechos de autor

*Este libro está dedicado a
mi guía eterna, bienqueriente y maestro espiritual
Su Divina Gracia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada
un océano ilimitado de compasión que descendió a este mundo
para manifestar la compasión del Señor Supremo.
entregando las almas de esta edad caída al reino espiritual.*



*Su Divina Gracia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada
Fundador Acharya de la Sociedad Internacional para la Conciencia de Krishna*

CONTENIDO

Prefacio	<i>iv</i>
Introducción	<i>vi</i>
CAPÍTULO UNO: ¿Qué es empatía?	1
La diferencia entre empatía y simpatía	1
Tolerancia	2
¿Cómo podemos desarrollar tolerancia?	3
Compasión	5
¿Cómo desarrollamos una naturaleza compasiva?	7
Kripa Sindhu, un océano de compasión	8
Alcanzar la autorrealización mostrando compasión	10
Compasión incontenible	11
Un bienqueriente de todas las entidades vivientes	12
Emociones	14
CAPÍTULO DOS: Desconexión en la comunicación	17
Lenguaje crítico	17
Dominación cultural	17
Culpar	18
Elegir	20
Autoridad y dependencia emocional	21
Independencia	24
Comunicación que bloquea la compasión	25
Las cuatro D de desconexión¹:	26
Diagnóstico	26
Negando la responsabilidad	27
Exigencia	28
Merecer	28
CAPÍTULO TRES: Aplicando la comunicación empática	30
Componente 1: Observación	30
Componente 2: Sentimientos	33
Libertad emocional	36
Componente 3: Necesidades	37
Nuestra necesidad de autonomía	38
Componente 4: Peticiones	39
Cuándo y cómo hacer una petición	40
Petición o exigencia: ¿Cómo saberlo?	40
El proceso completo de la comunicación empática	42
Análisis detallado, ejercicios y herramientas	43
<i>Repaso</i> : Observación, sentimientos y necesidades	43
Cuatro componentes: <i>Ejercicio de repaso</i>	44
Cómo dar y recibir empatía	47
Nuestra elección para responder	47
Explorando la autoempatía: Conectándonos con nosotros mismos	49
Explorando la empatía: Conectando con los demás	51

¹Las cuatro D de desconexión hacen referencia a sus siglas en inglés: Diagnosing, Denying responsibility, Demanding, Deserving.

Manteniendo la empatía activa	53
Empatía sin palabras	54
Compartiendo un No empático	54
¿Cómo se puede controlar el enojo?	55
CAPÍTULO 4: Educar a los niños de manera empática en CK	59
Espíritu de devoción voluntario	59
¿Es posible despertar el espíritu devocional de manera voluntaria en los niños?	59
Conducta externa	60
Los efectos dañinos del control	61
¿Por qué mienten los niños?	64
Paradigma del castigo	64
Diferentes tipos de castigos y sus efectos	65
Recompensa y castigo: Los dos lados de una misma moneda llamada control	66
La recompensa y el castigo ponen énfasis en el ego falso	67
¿Por qué los padres están a favor de usar métodos de control?	67
¿Cómo ser compasivos con los niños?	68
Diez principios para educar a los niños de manera empática	69
Considere su petición	70
Ponga primero la relación	70
El amor es incondicional	71
Imagine cómo se ven las cosas desde la perspectiva del niño	72
Sea auténtico	73
Hable menos, escuche más	73
Suponga el mejor motivo posible	73
Intente decir Sí siempre que pueda	74
Utilice la flexibilidad	75
Cada que se pueda, deje que los niños tomen decisiones	75
Cosas que deben recordarse al aplicar los diez principios	75
Preguntas y respuestas con respecto a la crianza de los niños	76
¿Cómo reaccionar cuando el niño hace algo bueno?	77
¿Cómo puedo hacer que un niño pequeño se involucre a la hora de tomar decisiones?	79
¿Cómo consolar a un niño?	79
Los resultados de la crianza empática inexperta y algunos consejos	81
CAPÍTULO CINCO: Gratitud y apreciación	84
La gracia de la gratitud en el pasado	84
¿Cómo puede ser demostrada y recibida la gratitud?	85
CAPÍTULO SEIS: Del poder a lo personal	87
Si usted va a Lanka se convertirá en Ravana – Poder junto con alguien, no sobre alguien.	87
¿Cómo encaja el Varnashram?	88
Todo lo que necesita es amor	89
Conclusión	92
Testimoniales	93

PREFACIO

Cuando me uní por primera vez al movimiento de Conciencia de Krishna en 1971, mi objetivo primordial era salir de este mundo material y vivir en el mundo espiritual sin que hubiera más nacimiento, muerte, enfermedad ni vejez. Por suerte, mis deseos han madurado desde aquellos días. Ahora mi principal objetivo es complacer a Srila Prabhupada con el aumento del número de personas conscientes de Krishna y facilitando que las relaciones entre los devotos sean más profundas para que podamos interactuar de una manera verdaderamente amorosa en lugar de actuar en términos de nuestros roles en la sociedad o de los rituales que seguimos. Oro a Krishna y a Prabhupada para elevar mi nivel de compasión y para que sea capaz de lograr esta meta. He notado en mis interacciones con los devotos que generalmente tenemos relaciones formales, caracterizadas por un lenguaje estereotipado (jerga) y por lo tanto nuestras relaciones no son tan profundas. Esto, por supuesto, a menudo conduce a fuertes conflictos entre los devotos en lugar de conducir a relaciones amorosas.

Srila Prabhupada afirma en *El Néctar de la Devoción* que nuestro movimiento progresa a causa de las relaciones amorosas. Por lo tanto, si no somos capaces de profundizar nuestras relaciones y encontramos dificultades para expresar nuestros sentimientos y necesidades, no es probable que la sociedad de los devotos se incremente de una manera real - y no estoy hablando sólo sobre el número de devotos o el número de templos que se construyen. Como lo dije en mi ofrenda de *vyasa puja* a Srila Prabhupada, mis oraciones y mi meditación en Radha y Krishna se han enfocado en desarrollar verdadero amor y compasión por todas las partes integrales de Krishna. Cada árbol de deseo al que me acerqué durante mis visitas a Vrindavana y otros lugares santos oyó esta súplica de mí. Este *sankalpa* (intención, deseo) es inseparable de mi deseo de complacer a Srila Prabhupada. Estoy seguro de que él estará complacido si puedo traer almas profundamente comprometidas a sus pies de loto. Para lograr esto, debo de ser capaz de reflejar la compasión de Prabhupada, que es lo que me atrajo a mí hacia el movimiento de Conciencia de Krishna.

He llegado a la conclusión de que simplemente orar por la compasión no es suficiente. Uno debe practicarlo de manera consciente. Cada vez que percibo a alguien que se opone a mí o que muestra negatividad hacia mí o hacia mis acciones, hago de esa persona un objeto especial de mi compasión y rezo intensamente por él o ella. Esto me ayuda a desarrollar la calidad Vaisnava de *ajata satrava* (no tener enemigos, sino ser bienqueriente de todos). Prahlada Maharaja rechazó el concepto de amigos y enemigos que sus maestros intentaron inculcarle. En cambio, él consideraba a todas las entidades vivientes por igual (*yas tu sarvani ... Sri Isopanisad*). De hecho, aunque su padre intentó matarlo, Prahlad lo hizo objeto especial de su compasión. Su calidad de perdón y amor por todas las entidades vivientes me inspira profundamente.

Como resultado de la oración y la práctica que mencioné, y por supuesto a través de la misericordia de Srila Prabhupada y Radha Govinda, siento un radical ablandamiento de mi corazón y amor por las partes integrales de Krishna. ¡El proceso realmente funciona! Tal amor intenso por Krishna y sus partes integrales produce la mayor felicidad. A veces cuando veo a la gente, me siento desbordado de amor por ellos, y deseo ayudarlos a ser felices en la conciencia de Krishna. No sé si sea bueno exponer mi mente y mi corazón de esta manera, pero me siento obligado a hacerlo con la esperanza de inspirar a otros en su desarrollo de la Conciencia de Krishna. El progreso espiritual no es algo que sea muy difícil de alcanzar. Es simplemente cuestión de seguir el proceso, pero ese seguimiento no debe hacerse de manera externa. Tiene que comprometer verdaderamente a nuestro corazón y a nuestra alma. Srila Prabhupada nos ha dado el mayor regalo, y si dedicamos nuestras vidas a pasar el regalo a otros, el éxito será rápidamente alcanzado. Estos sentimientos me inspiran a buscar maneras de llevar a más personas a la Conciencia de Krishna y han despertado mis impulsos creativos para probar algunas formas realmente diferentes de compartir la Conciencia de Krishna con otros. Mientras que algunas no han sido tan eficaces como yo deseaba, otras sí han tenido éxito.

El deseo de sentir y practicar la compasión me ha llevado a tomar la acción práctica de estudiar sociología y estrategias de relación con el objetivo de ayudar a los devotos a desarrollar una sociedad funcional "amorosa". Siento dolor cuando no veo devotos experimentando gran felicidad. Por lo tanto, quiero naturalmente facilitar su consecución de la dichosa Conciencia de Krishna. Puedo ver que hay muchos problemas interpersonales y de comunicación con los que los devotos están luchando. He oído a la gente comentar que, a pesar de que nuestro movimiento tiene la filosofía más personal, a menudo actuamos bastante impersonalmente - más impersonalmente parece, que los impersonalistas que desacreditamos. Habiendo visto esto yo mismo y al haber hablado de ello con muchos devotos, empecé a investigar métodos de resolución de conflictos. Existen metodologías para resolver los conflictos, pero la mayoría de ellos se ocupan exclusivamente de los conflictos específicos a la mano en lugar de la profundización de las relaciones. Por lo tanto, busqué algo que pudiera transformar la conciencia de los devotos con respecto a las relaciones, tanto interna como externamente, y así facilitar el desarrollo de intercambios amorosos entre Vaisnavas. Dicha metodología también debe apoyar naturalmente el proceso de dar y aceptar regalos, exponer la mente en confianza, escuchar a los demás, ayudar a los demás y ser empáticos uno con el otro.

Hay dos maneras de ser compasivo (empático). La primera es compartiendo nuestras necesidades con otros - ¡Siendo vulnerable! Uno sólo puede ser vulnerable si tiene independencia emocional, o libertad emocional (esto se tratará en el capítulo tres). La segunda es escuchando empáticamente, o recibiendo empáticamente de otros. Empatía significa estar completamente en contacto, completamente consciente, y completamente atento. Es el arte de preocuparse por las necesidades de otras personas.

Mi búsqueda de comprensión me trajo a las enseñanzas de la Comunicación No Violenta (CNV) escrita por Marshal B. Rosenberg, PhD., que se ocupa de las necesidades básicas subyacentes de un individuo, y formula estrategias de trabajo prácticas para satisfacer todas estas necesidades de una manera ganar-ganar- las de otros así como nuestras propias necesidades. Estudié la CNV y asistí a talleres y, para que fuera útil lo que aprendí para los devotos, adapté los principios de la CNV sobre la facilitación de necesidades a la Conciencia de Krishna. En el proceso desarrollé talleres y seminarios que han sido bien recibidos en la sociedad de los devotos.

La Empatía en el contexto de estos talleres se define como la escucha y la conexión con los demás, y con nosotros mismos, con gran compasión y sin juicio.

Es vital ser cauteloso con respecto al uso habitual del lenguaje divisivo y crítico. Los *sastras* contienen descripciones muy claras del porqué es necesario presentar el *siddhanta* de una manera que no se preste a confusiones. Sin embargo con el fin de fomentar las relaciones empáticas, es necesario tener precaución al utilizar estas designaciones en la vida cotidiana.

A lo largo de mis años en ISKCON, he observado a los devotos enfrentar muchos problemas interpersonales e intrapersonales que tienen que ver con conflictos externos y / o internos. Los conflictos, por supuesto, son una parte natural de la vida y ni pueden, ni deben ser evitados. El desafío es resolver estos conflictos. La compasión (empatía) es la mejor herramienta para resolverlos. No es una herramienta para la gestión, sino para cambiar la conciencia de uno con el fin de conectarse con los demás empáticamente, resolver los conflictos de una manera ganar-ganar, y en última instancia, empoderar a los devotos compasivos para formar comunidades fuertes y cooperativas. El propósito de este libro es presentar las habilidades y conocimientos básicos necesarios para practicar la comunicación empática y permitir que se convierta en un agente transformador en nuestras vidas.

INTRODUCCIÓN

Srila Bhaktivinoda Thakura menciona que tenemos necesidades tanto materiales como espirituales, y para avanzar sin problemas en el camino espiritual, se deben abordar ambos tipos de necesidades. Pensé en el por qué muchos devotos tienen problemas en sus vidas espirituales y en sus relaciones, entonces adapté las enseñanzas de Marshall B. Rosenberg, el autor del libro "*Comunicación No Violenta: El Lenguaje De La Vida*" a la luz de los preceptos de Bhaktivinoda Thakura. Y el resultado fue *Comunicación Empática*.

Uso el término empática porque significa tener compasión por los demás, que es el sello distintivo de un devoto evolucionado. Mi interés radica en transformar las relaciones para que los devotos en una sociedad consciente de Krishna puedan vivir vidas funcionales, tanto material como espiritualmente. En este libro encontrará recomendaciones que puede utilizar para ayudarle a desarrollar la compasión y la empatía cuando se aplican en conjunción con el proceso de la Conciencia de Krishna tal como nos lo ha dado Su Divina Gracia Srila Prabhupada. Cuando digo proceso, no me refiero a algún proceso meramente mecánico. Aunque inicialmente hay algunos mecanismos, en realidad es una cuestión de conectar con el corazón, estar genuinamente interesado en los demás y querer conectar con ellos. Por lo tanto, no es sólo un lenguaje, aunque utilizamos el lenguaje para reformar nuestra conciencia. Si no somos sensibles a las palabras que usamos, podemos alejar a la gente en lugar de atraerla hacia los pies de loto de Krishna.

La Comunicación Empática (CE) puede aplicarse en todos los niveles de la comunicación; relaciones íntimas, familias, escuelas, organizaciones, terapias, negociación, conflictos, etc. No se requiere que la otra persona conozca el proceso de CE ni que esté motivada para usarlo. Una persona es suficiente para iniciar el proceso de conexión. Esto nos puede ayudar a resolver ciertas situaciones y a liberarnos de los efectos obstructivos de las experiencias pasadas y del condicionamiento. La Comunicación Empática nos permite romper el patrón de pensamiento que está basado en los argumentos, la ira y la depresión, para resolver conflictos pacíficamente y poder así construir relaciones basadas en el respeto mutuo, la compasión y la cooperación.

Uno debe conocer la diferencia entre la compasión real (ya sea trascendental o material) y el puro sentimentalismo o la simpatía. Esta diferencia entre empatía y simpatía se explicará en el capítulo 1. Si comprendemos esta diferencia, seremos capaces de diferenciar la *verdadera* compasión de la simpatía *sentimental*. Por lo tanto, el enfoque del primer capítulo es sobre la compasión. El segundo capítulo explora cómo las estructuras de la sociedad contribuyen a la desconexión y a la violencia, cómo usamos el poder en las relaciones y cómo bloqueamos la compasión en la comunicación. El tercer capítulo cubre en profundidad, el proceso completo de la CE, así como la forma de desarrollar estrategias que se pueden utilizar prácticamente en la comunicación empática, desde conectar con nosotros mismos y con otros hasta hacer frente a la ira. El cuarto capítulo trata acerca de criar a los niños empáticamente en la Conciencia de Krishna, y el quinto capítulo trata de la expresión de la gratitud y el aprecio de corazón.

CAPÍTULO UNO

¿Qué es la empatía?

La diferencia entre empatía y simpatía

¿Cuál es la diferencia entre empatía y simpatía? El español común no distingue entre la empatía y la simpatía. A veces la empatía se utiliza como sinónimo de simpatía, pero la simpatía a menudo lleva una connotación negativa y un tono crítico, por lo tanto, prefiero usar el de empatía. La simpatía se ocupa de mis sentimientos hacia otros. Mientras que la empatía se refiere a mi intento de entender los sentimientos y necesidades de otros. Así que este libro designa la compasión real o *verdadera* como empatía.

Hay una necesidad de distinguir entre la *verdadera* compasión (ya sea trascendental o material) y la compasión *sentimental*, que puede ser perjudicial para las entidades vivientes. Prabhupada da el ejemplo de un niño que sufría de una enfermedad hepática. Su hermano, sintiendo simpatía hacia él, le dio alimentos fritos y dulces. Ambos son muy malos para un hígado enfermo. Esto ejemplifica que sin una comprensión adecuada, los actos motivados por la compasión pueden perjudicar al ser vivo. Esto se aplica tanto a las interacciones materiales como espirituales. La compasión (empatía) coincide con los *sastras*.

Cuando sentimos simpatía por alguien, el enfoque está en nuestras emociones relacionadas con su situación. Por ejemplo, si se le dice a una persona que sufre de dolor de muelas, "Me siento muy mal por ti", ¿Qué hace esto realmente por esa persona? No mucho. El sentirnos "mal" por una persona en dificultades no les ayuda ni a ellos ni a nosotros. Imagine que usted tiene un dolor y alguien dice que se siente realmente mal por usted. ¿Cómo le ayuda eso a usted?, no hace que el dolor desaparezca. Eso es simpatía, porque no está en sintonía con los sentimientos de alguien. Es muy diferente de la compasión de la Conciencia de Krishna.

Antes de incorporarme al movimiento, mi madre solía participar en varias actividades de beneficencia. Cuando le pregunté acerca de sus actos de caridad, dijo que eso la hacía sentir bien. Así que eso era simpatía. Usted elige hacer algo porque "lo hace sentir bien" o porque "lo haría sentir culpable" si no lo hiciera. La motivación es personal y no está relacionada con los sentimientos o necesidades de la otra persona.

La simpatía significa que estamos pensando en nosotros mismos. Es lamentable que incluso muchos terapeutas tratan con sus clientes de esta manera. Una vez observé a un trabajador social aconsejando a un devoto que había sufrido un trauma cuando era niño. El trabajador social le dijo: "Me siento muy triste por ti". Esto no ofreció ningún beneficio a la persona, porque la simpatía no aborda ni reconoce los sentimientos o necesidades de un individuo. Es sólo otra manera de hablar de uno mismo. Es importante preguntarnos, "¿Dónde está el enfoque? - ¿en mí, o en ellos?"

En contraste con esto está la empatía, que toma los sentimientos y necesidades de la otra persona como su punto focal. El término sánscrito para esto es *para duhkha duhkhi*, que considera que los sentimientos de otros son más importantes que los propios. Usted ayuda a la persona mucho más al ser empático.

¿Cómo llegar al punto de ser "*para duhkha duhkhi*" en lugar de simplemente ser simpático? Volvamos al ejemplo del dolor de muelas. Usted está realmente sufriendo, y alguien dice en una manera compasiva y reflexiva: "Debes estar sintiendo un gran dolor debido a esa molestia en las muelas. Debe ser muy estresante para ti". Esta es una expresión de empatía. Por ejemplo, si alguien está visiblemente triste, podemos reflejar personalmente esa emoción diciendo: "¿Te sientes extremadamente infeliz hoy?" Esta reflexión personal puede ofrecer consuelo. También debemos reflejar sus sentimientos a

través del tono de voz y de su lenguaje corporal. La empatía comienza con la intención interna de conectarse con otro ser. No se trata de las palabras sino de la conexión personal.

Empatía significa la presencia, estar allí para alguien, estar en contacto con sus sentimientos y al mismo tiempo en contacto con nuestro propio ser, con nuestros propios sentimientos y necesidades. Esto hace que la conexión sea personal y completa, recíproca. En el tercer capítulo de este libro explicaré esto en términos prácticos. La empatía - o presencia - es el enfoque, el preguntarse, el cuidado y la intención. Es preocuparse por los otros sin juicio. La empatía *no* es cuestionar, analizar, recomendar, asesorar, educar, administrar o reparar. El enfoque y el cuidado fomentarán las conexiones empáticas.

Algunos terapeutas profesionales dicen que usted tiene que sentarse en cierta posición y actuar de determinada manera para comunicar la compasión. En un curso al que asistí se dijo que con el fin de ser realmente empático con la gente, uno tiene que inclinarse hacia adelante, mostrar interés y no cruzar las piernas. En mi experiencia no funciona así porque la empatía real es un estado de conciencia. Si nos basamos en factores externos se vuelve artificial y estática. Empatía significa conectarse al estar personalmente presentes (con el corazón y con la mente) y plenamente conscientes de los sentimientos y necesidades de la otra persona. Usted puede sentarse de cualquier forma que permita que esta conexión tenga lugar.

Obviamente usted no debe de estar constantemente mirando su reloj. Mirar a la otra persona es importante, como lo es la conciencia del lenguaje corporal y del tono de la voz - más que las palabras. De hecho, ni siquiera se tiene que decir nada. La empatía es expresada por la propia conciencia. Lo que se pretende compartir será compartido. La empatía es holística y se expresa con cada aspecto del ser.

Tolerancia

Ser capaz de sentir y expresar tolerancia y compasión es esencial. Una de las primeras lecciones que Krishna da en la Bhagavad-gita se refiere a la tolerancia.

*matra-sparsas tu kaunteya sitosna-sukha-duhkha-dah
agamayino nityas tams titiksavah bharata*

“¡Oh hijo de Kunti! La aparición temporal de la felicidad y la aflicción; y su desaparición a su debido tiempo, es como la aparición y desaparición de las estaciones del invierno y del verano. Todo ello tiene su origen en la percepción de los sentidos. ¡Oh vástago de Bharata! y uno debe aprender a tolerarlo sin perturbarse.”²

La tolerancia es el paso preliminar en el desarrollo de la compasión. Todos los seres vivos son partes integrales de Krishna. Ellos son nuestros hermanos y hermanas. Entendiendo esto, podemos hacer un esfuerzo consciente para volvernos humildes, tolerantes y amorosos hacia los demás.

En el Srimad Bhagavatam, el Señor Kapiladeva describe las cualidades santas de un devoto de la siguiente forma:

*titiksavah karunikah
suhadah sarva-bhutanam
ajata-satravah santah
sadhavah sadhu-bhusanah*

² Bhagavat Gita 2.14.

*“Los síntomas de un sadhu son que él es tolerante, misericordioso y amistoso con todas las entidades vivientes. No tiene enemigos, es pacífico, obedece las Escrituras y todas sus características son sublimes.”*³

SIGNIFICADO: Un sadhu, como se ha descrito anteriormente, es un devoto del Señor. Su preocupación, por lo tanto, es iluminar a las personas en el servicio devocional al Señor. Esa es su misericordia. Él sabe que sin el servicio devocional al Señor, la vida humana es malgastada. Un devoto viaja por todo el país, de puerta en puerta predicando, "Sé consciente de Krishna. Sé un devoto del Señor Krishna. No malgastes tu vida simplemente cumpliendo tus tendencias animales. La vida humana está destinada a la autorrealización, o conciencia de Krishna." Estas son las predicaciones de un sadhu. Él no está satisfecho con su propia liberación. Siempre piensa en los demás. Él es la personalidad más compasiva hacia todas las almas caídas. Una de sus cualidades, por lo tanto, es *karunika*, gran misericordia para las almas caídas. Mientras se dedica a la predicación, tiene que encontrarse con tantos elementos antagónicos, y por lo tanto el sadhu, o devoto del Señor, tiene que ser muy tolerante. Alguien puede maltratarlo porque las almas condicionadas no están preparadas para recibir el conocimiento trascendental del servicio devocional. A ellos no les gusta; Esa es su enfermedad. El sadhu tiene la no muy grata tarea de hacerles notar la importancia del servicio devocional. A veces los devotos son atacados personalmente con violencia. El Señor Jesucristo fue crucificado, Haridasa Thakura fue golpeado en veintidós mercados, y Nityananda, principal ayudante del Señor Caitanya, fue violentamente atacado por Jagai y Madhai. Pero aún así eran tolerantes porque su misión era liberar a las almas caídas. Una de las cualidades de un sadhu es que es muy tolerante y misericordioso con todas las almas caídas. Él es misericordioso porque es el bienqueriente de todas las entidades vivientes.⁴

Es importante aprender a tolerar y evitar pensar que los que satisfacen mis sentidos son amigos, y los que no son mis enemigos. Cuando pensamos en términos de amigos y enemigos sólo ciertas personas serán objetos de nuestra empatía y otras no, simplemente porque no complacen nuestros sentidos. Eso no es conciencia de Krishna, sino egocentrismo. Los maestros de Prahlada Maharaja intentaban enseñarle este concepto de amigos y enemigos. Él rechazó estas distinciones como siendo demoníacas. Desafortunadamente, la mayoría de nosotros no hemos rechazado esta dicotomía todavía.

Hay, sin embargo, situaciones específicas en las que no es apropiado tolerar. Por ejemplo, uno no debe tolerar la blasfemia contra Krishna o contra Su devoto o la violencia física. Esa intolerancia es realmente espiritual, porque es por amor, en lugar de deseo frustrado. Si oímos a alguien decir, "Krishna se origina en el Brahman", o "Él es impersonal", esto genera ira; porque uno ama a Krishna. Y usted puede expresar esa cólera, pero de manera filosófica. Ese tipo de ira surge del amor por Krishna. No es frustración, es amor.

¿Cómo podemos desarrollar la tolerancia?

Podemos desarrollar la tolerancia actuando de una manera que sea agradable a Krishna. Si actuamos por amor a Krishna, estaremos dispuestos a tolerar por Su causa. Una historia que ilustra cómo se puede desarrollar la tolerancia es la historia de Dharma el toro. Mientras Kali lo golpeaba él estaba de pie en una pierna, orinando. Cuando Maharaja Pariksit fue y le preguntó, "¿Quién te hizo esto?" Dharma el toro no respondió: "¡Kali lo hizo! ¡Atrápalo! ¡Déjame verlo sufrir ahora! ». Respondió en cambio: «Es muy difícil saberlo. » Él vio al Señor detrás de estas difíciles circunstancias. Dharma el toro dijo que cualquier persona culpando al perpetrador inmediato, que parece ser la causa, llega a ser tan culpable como el autor inmediato. Si Dharma el toro hubiera dicho a Pariksit Maharaja, "Kali es el culpable. Él causó mi dolor ", se habría vuelto tan culpable como Kali. Del mismo modo, es

³ *Srimad Bhagavatam 3.25.21*

⁴ *Ibíd.*

invaluable como devotos practicantes tolerar todo lo que nos sucede, bueno o malo, y verlo como el resultado de nuestras actividades pasadas que se nos ha dado para nuestra purificación. Hay un bonito verso en el Srimad Bhagavatam, pronunciado por el Señor Brahma, que nos enseña cómo ser tolerantes:

*tat te 'nukampah susamiksamano
bhunjana evatma-krtam vipakam
hrd-vag-vapurahir vidadhan namas te
jiveta yo mukti-pade sa daya-bhak*

“Mi querido Señor, aquel que espera sinceramente que Tú le concedas Tu misericordia sin causa, mientras pacientemente sufre las reacciones de sus fechorías pasadas y Te ofrece respetuosas reverencias con su corazón, palabras y cuerpo, es ciertamente elegible para la liberación, pues se ha convertido en su legítimo derecho”⁵

A veces es más fácil tolerar situaciones difíciles que agradables, ya que las agradables tienen la capacidad de desconcertarnos más que las desafiantes. Es esencial como devotos ver a Krishna detrás de todo. Para un devoto, cada situación es administrada directamente por Krishna. Si alguien todavía no ha tomado conciencia de Krishna, entonces es una reacción dirigida por las leyes del Karma, pero para aquel en el camino del progreso espiritual, es Krishna y Él lo está haciendo para enseñarnos una lección específica. Krishna dice en la Bhagavad-gita,

*yo mam pasyati sarvatra sarvam ca mayi pasyati
tasyaham na pranasyami sa ca me na pranasyati*

“Aquel que Me ve en todas partes y que ve todo en Mí, Yo nunca lo pierdo a él, y él nunca Me pierde a Mí.”⁶

Si uno ve así, entonces entiende que lo que ocurra es para su propio beneficio. Es el arreglo de Krishna. Srila Prabhupada también afirma: *“Ni una brizna de paja se mueve sin la voluntad de la Suprema Personalidad de Dios.”*⁷ Desarrollar este estado mental puede ayudarnos a desarrollar tolerancia, que es el requisito previo para la compasión.

Estas cualidades, tolerancia y compasión, fueron perfectamente demostradas por Prabhupada. Una de las razones del éxito de Srila Prabhupada es que fue verdaderamente tolerante. ¿Se imagina el grado de tolerancia que tenía? En Vrindavana, él estaba en su casa rodeado de Vaisnavas, pero en América vivía con personas impuras y comprometidas en actividades abominables. Sus hermanos espirituales lo criticaron. Sin comprender, dijeron: "Oh, él tuvo éxito porque le gustaba convivir con los occidentales". Pero Srila Prabhupada tuvo tanto éxito porque como *nitya siddha* (devoto puro) Mahabhagavata estaba inmerso en el amor por Krishna y por todas las partes integrales de Krishna (las entidades vivientes). Prabhupada nos amó como una madre ama a sus hijos.

Srila Bhaktisiddhanta Sarasvati Thakur ilustró la necesidad de la tolerancia. Dijo “que para convertir devotos tenemos que derramar galones de sangre”. También dijo: "Si quieren carne, aliméntalos con carne, pero dales la Conciencia de Krishna". No es que realmente debamos distribuir carne. Esto fue una demostración de su tolerancia, un ejemplo que no seguimos literalmente. Su estado de ánimo era hacer lo que fuera necesario para atraer a las personas a la Conciencia de Krishna y tolerar sus malos hábitos en el camino. Srila Prabhupada también exhibió este aspecto superior, esta manifestación superior de empatía y tolerancia.

⁵ Srimad Bhagavatam 10.14.8.

⁶ Bhagavad-gita [6.30](#).

⁷ Bhagavad-gita 7.21., significado

Dentro de nuestras escrituras encontramos numerosos ejemplos de grandes personalidades tolerantes. Uno de mis favoritos es Prahlada Maharaja. Prahlada no oró para que el Señor matara a su padre. Durante el tiempo que estuvo siendo atormentado, nunca le pidió al Señor Nrisimhadeva que aplastara a su padre.

A veces las personas se alegran de ver sufrir a alguien más. Si en E.U. alguien comete asesinato y, es condenado a muerte por inyección letal o en la silla eléctrica, vemos que afuera de la prisión hay un evento que se llama "tailgating". La gente se reúne, se sientan en sus camionetas, beben cerveza y esperan a que la persona sea ejecutada. Tan pronto como sale la noticia de que el condenado está muerto, saltan y comienzan a gritar: "¡Esto es genial! ¡Ahora está muerto!". Por supuesto que entendemos que algunos casos de pena capital son necesarios para el bien de la persona que está siendo castigada y para la sociedad. Sin embargo, no debe promulgarse con el ánimo de venganza.

Prahlada Maharaja no era así. Todo el tiempo cuando su padre lo torturaba, Prahlada sólo cantaba los Santos Nombres de Krishna. No sintió animadversión hacia su padre y nunca se enojó con nadie que lo estuviera atacando. Nunca los consideró como sus enemigos, ni tampoco oró por su propia protección corporal. Sus oraciones fueron por alcanzar el servicio devocional puro, así como por el bienestar de quienes lo atormentaban. Cuando el Señor destruyó a Hiranyakasipu, Prahlada no dijo: "Me alegra que mi padre haya sido asesinado. ¡Que sufra!". En cambio, le pidió al Señor Nrsimhadeva: "¡Por favor, sálvalo! "

Después de su calvario, mostró compasión por todas las almas caídas condicionadas. Incluso cuando el Señor le ofreció lo que él quisiera, Prahlada primero se negó, afirmando que no era un comerciante (alguien que estaba haciendo servicio a cambio de algo). Finalmente pidió algo, aunque no para sí mismo. Prahlada estaba tan desbordado de empatía por las almas condicionadas, especialmente por su padre, que le rogó al Señor que les diera Su misericordia. Considero a Prahlada como el ejemplo perfecto de tolerancia, amor, misericordia y pureza vaiṣṇavas. Él es una brillante fuente de inspiración para mí en mi vida espiritual.

Compasión

La palabra compasión significa "sentir junto con". Com-pasión: pasión significa sentir, y no siempre se refiere al *modo de pasión*. En este contexto en particular significa "con sentimiento". La compasión significa "sentir con los demás". Para ser claros, la compasión no es una emoción inerte, como en "Lo siento por ti". Tampoco es un conocimiento teórico o cálculos. Es un *bhava*. Es una emoción que te empuja a actuar de cierta manera. Las personas compasivas se olvidan de sus propios intereses y ayudan a los demás. Ésta es una plataforma muy elevada. Sin embargo, podemos comenzar a practicarlo a nuestro nivel haciendo el esfuerzo de entender su significado, y luego actuando de acuerdo a esa comprensión. Prabhupada nos dijo que el conocimiento puesto en práctica nos lleva a la realización.

"A una persona que no puede soportar la angustia de otra persona se le llama compasiva"⁸ como se declara en *El Néctar de la Devoción*. La compasión y el amor por todas las entidades vivientes son el sello distintivo de la Conciencia de Krishna.

El mayor sufrimiento es ignorar la posición original de uno como sirviente de Krishna. Las entidades vivientes han estado vagando en este mundo material desde tiempos inmemoriales. Sólo la misericordia del devoto puede liberarlas. Pero, si esta misericordia no se transmite de manera compasiva, la gente no estará dispuesta a aceptarla. Ellos creerán que los devotos los juzgan y quieren cambiar sus vidas por la fuerza. Es útil para los devotos adquirir habilidades de comunicación adecuadas para compartir la Conciencia de Krishna de una manera equilibrada, y también para poder estar con Vaisnavas sin lastimarlos u ofenderlos. Una sociedad Vaiṣṇava ideal se basa en el principio

⁸El Néctar de la Devoción, capítulo 22, página 175.

de la compasión. Lo que se presenta en este libro no es un mero conocimiento teórico o un análisis de un tema espiritual, sino algo esencial para ser aplicado en la práctica.

“... Nadie sabe dónde debe aplicarse la compasión. Compadecerse por el traje de un hombre que se está ahogando no tiene sentido. A un hombre que ha caído en el océano de la ignorancia no se le puede salvar simplemente con rescatar su traje externo—el cuerpo material burdo.”⁹

Es vital para nosotros ser muy claros acerca de nuestras prioridades, y nuestra primera prioridad es ser conscientes de Krishna nosotros mismos y compartirles Conciencia de Krishna a los demás. Así es como los devotos muestran su compasión espiritual por las almas caídas. Varios conceptos erróneos pueden prevalecer entre los devotos. Los devotos pueden pensar que nosotros no estamos preocupados por el sufrimiento material de las personas, como las enfermedades, el hambre, la pobreza, los desastres naturales, las guerras, etc. Ellos asumen que compartir la Conciencia de Krishna con los demás no sólo es lo más importante, sino también la única actividad, y por lo tanto no es necesario involucrarse en ningún otro trabajo. Nuestra principal preocupación es distribuir el conocimiento trascendental a los demás, pero cuando tenemos la oportunidad de ayudar a las personas personalmente, es importante mostrar nuestra compasión por sus sufrimientos materiales. Como seres humanos, tenemos la capacidad de comprender el dolor que sienten los demás.

Los devotos están felices de distribuir prasadam a las personas hambrientas o de ayudar a alguien anciano o enfermo a través de simples actos de bondad. Cuando vemos mendigos, les damos un poco de prasadam o unas cuantas monedas. Srila Bhaktisiddhanta Sarasvati Thakura corrigió a sus discípulos por ser poco caritativos con los mendigos en Vrindavana pues su negativa de dar algo evidenciaba su falso orgullo pensando en sí mismos como grandes devotos. Él les dijo, *“Si no das limosna porque piensas que eres mejor que los mendigos porque eres un devoto, eso te volverá duro de corazón.”* El Srimad Bhagavatam relata esto de la siguiente manera:

“Y así, todos los grandes sabios se reunieron, y después de observar las atrocidades del cruel Vena, llegaron a la conclusión de que un gran peligro y una gran catástrofe se cernían sobre la población del mundo. Por compasión, comenzaron a hablar entre ellos del tema, pues ellos mismos eran los ejecutores de los sacrificios.”¹⁰

SIGNIFICADO: Antes de la coronación del rey Vena, todos los grandes sabios sentían una gran preocupación por el bienestar de la sociedad. Cuando vieron que el rey Vena era muy irresponsable, cruel y atroz, de nuevo empezaron a pensar en el bienestar de la gente. Se debe entender que los sabios, las personas santas y los devotos no se despreocupan del bienestar de la gente. Los karmīs comunes están ocupados en ganar dinero para complacer los sentidos, y los jñānīs comunes se apartan de la sociedad cuando especulan acerca de la liberación, pero los verdaderos devotos y personas santas siempre están preocupados por encontrar la manera de hacer que la gente sea feliz, tanto en lo material como en lo espiritual. Esa es la razón que llevó a los grandes sabios a consultarse acerca de cómo salir de la peligrosa atmósfera que el rey Vena había creado.¹¹

La preocupación por los demás es un síntoma de alguien que tiene un corazón blando y que no le gusta ver a otros sentir dolor. Al devoto no le gusta ver ningún tipo de sufrimiento, ya sea material o espiritual; al mismo tiempo, no podemos simplemente cambiar nuestras prioridades y convertirnos en una organización humanitaria en lugar de una que propague el *bhakti*. Cuando los devotos se sienten indiferentes ante el sufrimiento de los demás, tienden a volverse de corazón duro y corren el riesgo de no preocuparse por compartir con otros la Conciencia de Krishna. Si existen ambos tipos de conciencia, el devoto será verdaderamente compasivo. La empatía progresará paralelamente al afán

⁹ *Bhagavat Gita 2.1*

¹⁰ *Srimad-Bhagavatam*, 4.14.7 y *Srimad-Bhagavatam*, 4.14.7 significado

¹¹ *Ibíd.*

de dar la misericordia del santo nombre. Como dice Bhaktivinoda Thakura, “*jive doya, krsna-nama-sarva-dharma-sara.*”¹² La esencia de todas las formas de religión es la compasión hacia los seres vivos y el canto de los nombres de Krishna.

La compasión se manifestará en nuestros corazones cuando sigamos las instrucciones de nuestro maestro espiritual. Al participar en la predicación, distribución de libros, *harinama*, distribución de *prasadam* o cualquier actividad consciente de Krishna para ayudar a otros, nuestros corazones gradualmente se volverán más blandos. Un devoto puro tiene un corazón blando. Si uno escucha el sufrimiento de los demás y simplemente dice: "Esa es la vida o ese es su karma", es evidencia de un corazón duro. Un devoto de corazón blando está obligado a hacer algo.

En Mayapur, cuando Srila Prabhupada lloró al ver a unos niños peleando con unos perros por los remanentes de *prasadam*. Inmediatamente dio órdenes de que nadie debía pasar hambre, dentro de un cierto radio alrededor del templo. Ese es un corazón blando. Nosotros también debemos buscar desarrollar este sentido de compasión y empatía por los demás. Esa es la esencia de lo que lo hace a uno un Vaiṣṇava.

¿Cómo desarrollamos una naturaleza compasiva?

Desarrollar y manifestar compasión es esencial para nuestra Conciencia de Krishna. No podemos separar la Conciencia de Krishna de la compasión hacia los demás. Podemos desarrollar estas cualidades de una manera práctica al asociarnos y servir a los Vaishnavas. Teóricamente, el primer paso para desarrollar una perspectiva compasiva es comprender que todos los seres vivientes son partes integrales de Krishna, y que Él no está satisfecho si dirigimos nuestro amor sólo hacia Él. Esto se confirma en el *Sri Isopanisad*.

*yas tu sarvani bhutany
atmany evanupasyati
sarva-bhutesu catmanam
tato na vijugupsate*

“Aquel que lo ve todo en relación con el Señor Supremo, que ve a todas las entidades como partes integrales de Él, y que ve al Señor Supremo dentro de todo lo que hay, nunca odia nada ni a nadie.”¹³

Hay muchos versos similares en la literatura védica. Cuando vemos a todos en relación con Krishna, entendemos la relación que tenemos con todos los demás, que es una relación familiar. Esto es similar a una madre que tiene una relación empática con su hijo porque ella está naturalmente preocupada por el bienestar del niño. Srila Prabhupada dijo que el amor que una madre siente por un hijo es lo más cercano al amor puro que encontramos en este mundo. Podemos aprender observando esta interacción debido a su *sambandha*, relación, con el niño. La razón por la que no podemos amar verdaderamente a las personas es que no experimentamos una verdadera *sambandha* con ellas.

Entonces, ¿cómo podemos desarrollar *sambandha*? El primer paso es desarrollar nuestra relación con Krishna, y podemos hacerlo siguiendo los procesos de *bhakti-yoga*. Meditar y recordar el hecho de que todos somos partes integrales de Krishna nos ayudará a ver a los demás y a nosotros mismos en relación con Krishna. De esta manera, percibiremos a todos como parte de nuestra familia espiritual, y no seremos víctimas de la mentalidad que el Señor Kapila condena en el Srimad Bhagavatam.

aham sarvesu bhutesu

¹²Srila Bhaktivinoda Thakura, *Gitavali, Nagara Kirtana, 1. canción Ajna-tahal*

¹³*Sri Isopanisad* mantra 6.

*bhutatmavasthitau sada
tam avajnyaya mam martyah
kurute 'rca-vidambanam*

“Aquel que adora a la Deidad de Dios en los templos pero no sabe que el Señor Supremo, como Paramātmā, está en el corazón de todas las entidades vivientes, ciertamente está bajo el influjo de la ignorancia, y se le compara con el que ofrece ofrendas a las cenizas.”¹⁴

Kripa Sindhu, un océano de compasión

La compasión surge de *svarupa sakti*, la potencia interna del Señor. Se manifiesta a partir de la combinación de *hladini* y *samvit saktis*. Cuando conocemos (*samvit*) el sufrimiento de los demás y poseamos amor por todas las entidades vivientes, entonces seremos capaces de sentir una verdadera compasión. Como se mencionó anteriormente, esa compasión o empatía se evidencia al dar a los demás el tesoro del amor de Dios y al tratar de minimizar su sufrimiento material al ayudarlos a comprender la causa fundamental de su sufrimiento.

El Señor Krishna es la personalidad compasiva original. *El Néctar de la Devoción* afirma esto: “La compasión de Krsna también se exhibió cuando el abuelo Bhisma estaba acostado en una cama de flechas que le habían disparado y las cuales atravesaban todo su cuerpo. Mientras estaba acostado así, Bhisma estaba muy ansioso por ver a Krsna, y éste se le apareció. Al ver la lamentable condición de Bhisma, Krsna comenzó a hablar con lágrimas en los ojos. No sólo El estaba derramando lágrimas, sino que también se olvidó de sí mismo en su compasión. Por lo tanto, en lugar de ofrecer reverencias a Krsna directamente, los devotos ofrecen reverencias a su naturaleza compasiva. En realidad, debido a que Krsna es la Suprema Personalidad de Dios, es muy difícil acercarse a Él. Pero los devotos, aprovechando su naturaleza compasiva representada por Radharani, siempre rezan a Radharani por la compasión de Krsna.”¹⁵

Podemos ver así que la compasión de los Vaishnavas no es suya. Ese océano de ilimitada compasión o misericordia reside principalmente en Radha-Krishna, y recibimos la misericordia a través de la misericordia de nuestro maestro espiritual. *Gurv-astaka* dá la analogía de que es como nubes que vierten agua en un incendio forestal. Aunque el agua no pertenece a la nube sino que proviene del océano, la nube es el agente a través del cual el agua llega al bosque. Dado que la compasión o la misericordia de un devoto proviene de un océano de misericordia, un devoto también posee un océano de misericordia. Océano significa "ilimitado", cantamos todas las mañanas "*kripa sindhubhya eva ca*". La traducción general de *kripa-sindhubhya* es "lleno de compasión". Sin embargo, la palabra *sindhu* significa más que simplemente lleno. Significa "océano". Aquí se hace referencia al océano porque tiene un suministro ilimitado de agua. Entonces, "compasión ilimitada" sería la mejor traducción. De la misma manera que un océano es ilimitado, los devotos tienen una compasión ilimitada por todos.

Los libros de Srila Prabhupada me inspiraron enormemente en mi búsqueda de la verdadera compasión o empatía, y este verso del Srimad Bhagavatam me sorprende particularmente al respecto:

*yad bhrajamanam sva-rucaiva sarvato
lokas trayo hy anu vibhrajanta ete
yan navrajan jantusu ye 'nanugraha
vrajanti bhadrani caranti ye 'nisam*

¹⁴*Srimad-Bhagavatam*, 4.14.7 y *Srimad-Bhagavatam*, 4.14.7 significado

¹⁵*El Néctar de la Devoción*, capítulo 22

“Los planetas Vaikuṅṭha tienen luz propia, y el reflejo de su refulgencia es la única causa de la luz emitida por los planetas luminosos del mundo material. A ellos no pueden llegar los que no son misericordiosos con las demás entidades vivientes. Sólo las personas que trabajan constantemente por el bienestar de las demás entidades vivientes pueden llegar a ellos.”¹⁶

Para mí, la palabra clave en este verso es "constantemente". Para lograr tal constancia, uno tiene que verse obligado por un intenso amor y compasión por todas las entidades vivientes. En el amor y la compasión reales hay igualdad, y la jerarquía se desvanece como la niebla que se desvanece con el sol.

A menudo comparamos a un Vaiṣṇava con un océano de compasión (*kripa sindhu*). Es importante comprender cómo puede ser esto, de qué manera se manifiesta y cómo se logra este océano. Por ejemplo, mire el *kripa sindhu* de Jayananda Thakura y cómo Srila Prabhupada mostró una gran compasión y empatía hacia él y le expresó su aprecio. Jayananda Thakura tuvo una compasión ilimitada por los demás. Todos lo amaban por eso. Nadie en este mundo odiaba a Jayananda. El sirvió a Prabhupada impulsado por el amor. El amor de Jayananda Thakura por Prabhupada era incomprendible. Rezó de la misma manera que Haridas Thakura lo había hecho, para que no tuviera que presenciar los pasatiempos finales de Prabhupada en esta tierra, y que se le permitiera servir a Prabhupada eternamente. Krishna cumplió este deseo, y Jayananda Thakura partió justo antes de su amado maestro espiritual.

Carta para Jayananda, 5 de Mayo, 1977:

Mi Querido Jayananda,
Te pido aceptes mis bendiciones.

Siento intensamente tu separación. En 1967 tú te uniste a mí en San Francisco. Manejabas mi auto y cantabas Hare Krishna. Tú fuiste el primer hombre en darme una contribución (\$5.000) para imprimir mi Bhagavad-gita. Después de eso, rendiste un servicio muy favorable a Krishna de diferentes maneras. Por lo tanto, espero que al momento de tu muerte hayas estado recordando a Krishna, y que así hayas sido promovido a Su eterna asociación. Si no, si has tenido algún pequeño deseo material, habrás ido al reino celestial a vivir con los semidioses por muchos miles de años para disfrutar la vida más opulenta de la existencia material. De ahí puedes promoverte al mundo espiritual. Pero incluso si uno falla al promoverse al mundo espiritual, en ese momento la persona vuelve a la faz de esta tierra y nace en una familia aristocrática, donde otra vez existe la oportunidad de revivir la conciencia de Krishna, pero debido a que habías estado escuchando Krishna-kirtana, estoy seguro que fuiste directamente promovido a Krishnaloka.

*janma karma ca me divyam
evam yo veti tattvatah
tyaktva deham punar janma
naiti man eti so' rjuna*

Krishna te ha hecho un gran favor, al no permitirte continuar en tu cuerpo enfermo y te ha dado un lugar adecuado para tu servicio. Muchas gracias.

Tu eterno bienqueriente,
A.C. Bhaktivedanta Swami

Srila Prabhupada mostró el ejemplo personal ideal de cómo se debe ejecutar la Conciencia de Krishna. Estaba completamente en contacto con sus necesidades y era muy empático con todos. Su vida es una perfecta demostración de armonía y equilibrio espiritual.

*“Sólo por Su inmensa compasión Se revela como maestro espiritual la Personalidad de Dios.
Por tanto, en el comportamiento de un acarya no hay más actividades que las del servicio de*

¹⁶*Srimad-Bhagavatam*, 4.14.7 y *Srimad-Bhagavatam*, 4.14.7 significado

amor transcendental al Señor. Él es el servidor de la Suprema Personalidad de Dios. Es importante refugiarse en un devoto así de estable, al cual se denomina acarya-vigraha, o la manifestación o forma del Señor bajo cuya protección hay que refugiarse.”¹⁷

Alcanzar la autorrealización mostrando compasión

Según la declaración del Srimad Bhagavatam, uno se convierte en un alma autorrealizada al manifestar la cualidad de la compasión. Srila Prabhupada explica esto muy bien en el significado del siguiente verso:

*kṛtvā dayām ca jīveṣu
dattvā cābhayaṁ ātmavān
mayy ātmānaṁ saha jagad
drakṣyasy ātmani cāpi mām*

“Mostrando compasión a todas las entidades vivientes, alcanzarás la autorrealización. Garantizando a todos su seguridad, percibirás en Mí todos los universos y tu propio ser, y a Mí mismo en ti.”¹⁸

SIGNIFICADO: Aquí se describe el simple proceso de autorrealización para toda entidad viviente. El primer principio que debe entenderse es que este mundo es un producto de la voluntad suprema. ... Así entonces, aquí también el Señor dice: "Verán que todo en el mundo no será diferente de Mí". Esto significa que todo debe considerarse un producto de la energía del Señor y, por lo tanto, todo debe emplearse al servicio del Señor. La energía de uno debe ser utilizada para su propio interés. Esa es la perfección de la energía.

Esta energía puede ser utilizada para el verdadero interés propio si uno es compasivo. Una persona con conciencia de Kṛṣṇa, devota del Señor, siempre es compasiva. No está satisfecho de que solo él mismo sea un devoto, sino que trata de distribuir el conocimiento del servicio devocional a todos. Hay muchos devotos del Señor que enfrentaron muchos riesgos al distribuir el servicio devocional del Señor a las personas en general. Eso se tiene que hacer.

También se dice que una persona que va al templo del Señor y adora con gran devoción, pero que no muestra simpatía por las personas en general ni respeta a otros devotos, se considera un devoto de tercera clase. El devoto de segunda clase es el que es misericordioso y compasivo con el alma caída. El devoto de segunda clase siempre conoce su posición como un sirviente eterno del Señor; por lo tanto, se hace amigo de los devotos del Señor, actúa con compasión hacia el público en general al enseñarles el servicio devocional y se niega a cooperar o a asociarse con personas que no son devotas. Mientras uno no sea compasivo con las personas en general en su servicio devocional al Señor, es un devoto de tercera clase. El devoto de primera clase garantiza a todos los seres vivos que no hay necesidad de temer esta existencia material. “Vivamos en la Conciencia de Kṛṣṇa y conquistemos la ignorancia de la existencia material”. Aquí se indica que Kardama Muni fue dirigido por el Señor a ser muy compasivo y liberal en su vida como cabeza de familia, y a dar seguridad a las personas en su vida de renuncia.

Debido a que la autorrealización es el objetivo de la vida humana, desarrollar una actitud y comportamiento compasivos es el núcleo de todas nuestras prácticas espirituales. Al cuidar a los demás, les garantizamos su seguridad en todos los niveles. Una de nuestras principales necesidades es la conexión, y que alguien sea empático con nosotros. La gente suele acudir a los astrólogos sólo

¹⁷ Sri Caitanya-Caritamṛta Adī-līla 1.46

¹⁸ Srimad-Bhagavatam, 3.21.31.

porque quieren que alguien los escuche y hablen de ellos. Las personas gastan dinero yendo a un psicólogo debido a su necesidad de ser escuchados.

Hubo una vez un estudio realizado con psicólogos capacitados en diferentes metodologías. En este estudio fueron a una institución mental llena de personas que luchaban con diferentes problemas. Los psicólogos intentaron ayudar a las personas utilizando sus diferentes técnicas y los resultados se estudiaron para determinar qué representante de las teorías sería el más exitoso. Algunos de estos psicólogos estaban siguiendo a Sigmund Freud, algunos a Carl Jung y algunos otros a B.F. Skinner. Los miembros de un cuarto grupo no eran psicólogos en absoluto. Eran miembros del público en general; especialistas no capacitados. Resultó que cada uno de los grupos tuvo resultados variables. El grado de éxito dependía de cuánta empatía mostraban los consejeros y no de las teorías, ni la educación o los títulos académicos.

La compasión o la empatía están originalmente presentes en el corazón de cada ser humano. Es una cualidad humana innata. Nuestra naturaleza espiritual original es cien por ciento compasiva, y podemos acceder a esta compasión cultivando el modo de la bondad trascendental a través de la Conciencia de Krishna. En el libro de Krsna, Srila Prabhupada explica esto de la siguiente manera.

“Cuando el demonio se estaba disponiendo así a cortarse la cabeza, el Señor Śiva sintió mucha compasión. Pero esa compasión es un síntoma de la cualidad de la bondad. El Señor Śiva recibe el nombre de trilinga. Por consiguiente, el hecho de que él exhibiera una naturaleza compasiva, es un signo de la cualidad de la bondad. Sin embargo, esa compasión se encuentra presente en toda entidad viviente. La compasión del Señor Śiva se despertó, debido a que el demonio estaba ofreciendo su carne al fuego del sacrificio. Ésa es una compasión natural. Incluso si un hombre común ve a alguien que se dispone a suicidarse, es su deber tratar de salvarlo. Él lo hace automáticamente. No hay que suplicárselo. Así pues, cuando el Señor Śiva salió del fuego para evitar que el demonio se suicidara, no era para hacerle un gran favor.”¹⁹

Compasión incontenible

La compasión incontenible significa que la persona que experimenta esta emoción o bhava de la compasión ama tanto a todos que sus acciones están controladas por ese amor. Srila Prabhupada una vez nos relató: *“Cuando pienso en cómo están sufriendo todos en el mundo, esto me hace llorar. Realmente lloro”*. Prabhupada mostró perfectamente la compasión incontenible que un devoto puro tiene por nosotros. Lo describió en el Srimad-Bhagavatam.

“Los devotos puros por compasión hacia las almas caídas, son kṛpālu, muy bondadosos con la gente en general; ellos reparten este conocimiento del Bhāgavatam por todo el mundo. Un devoto de buen corazón recibe el calificativo de dīna-nātha, es decir, protector de las pobres, masas de gente ignorante. Dīna-nātha o dīna-bandhu, «maestro o verdadero amigo de las pobres entidades vivientes», es también un nombre con el que se conoce al Señor Kṛṣṇa. Su devoto puro también asume esa misma posición de dīna-nātha.”²⁰

En 1969, cuando leí por primera vez el Libro de Krsna, no podía entender la filosofía de la Conciencia de Krishna, pero la energía espiritual que emanaba de las palabras de Srila Prabhupada me atrajo de manera irresistible. Una vez que leí sobre el niño azul que robaba mantequilla y se la daba a los monos, no pude sacar la imagen de mi mente, a pesar de que en ese momento no entendía quién era realmente el niño azul. Cuando conocí a Srila Prabhupada por primera vez en persona, me arrolló su amoroso sentimiento de compasión. No tenía que decir nada para que alguien sintiera ese estado de ánimo. Me di cuenta de que, por primera vez en mi vida, había una persona que me amaba sin exigir nada a cambio. Pude sentir su amor incondicional. Sabemos que un devoto puro ama incondicionalmente a la

¹⁹Krsna, la Suprema Personalidad de Dios, capítulo 88

²⁰Srimad-Bhagavatam 4.12.51. significado

Suprema Personalidad de Dios, *ahaituki apratihata*, y que por esta razón ama todas las partes integrales de Krishna, sin un motivo oculto. Esto fue lo que me convenció para unirme al movimiento de Conciencia de Krishna. No fue la ropa, el peinado o cualquier otra cosa, sino la gran compasión y amor de Prabhupada.

Las personas compasivas tienen la calidad de para-duhkha duhkhi, lo que significa que están listas para hacer sacrificios personales para el bienestar de los demás. En otras palabras, consideran la felicidad de los demás más importante que la suya. No podemos llegar a esa base de la noche a la mañana, pero podemos verlo como uno de nuestros objetivos en la vida espiritual y rezar por quienes están en esa base.

Consideremos la compasión incontenible de Srila Advaita Acarya. Él pensando en el bienestar de todos y debido a su compasión y oraciones, apareció Sri Caitanya Mahaprabhu.

Cuando azotaron a Haridas Thakur en veintidós mercados, él rezó por las personas que lo azotaban. Eventualmente les hizo creer que estaba muerto para que estas personas no se metieran en problemas con su maestro.

Vasudeva Datta rezó al Señor Caitanya: "Déjame quedarme en este mundo material para siempre y sufrir por todos los pecados para que todos puedan volver al mundo espiritual". El Señor Caitanya, quien es Krishna mismo, llamó a Vasudeva Datta la compasión personificada.

El Señor Rama manifestó esa compasión incontenible. El Señor Ramachandra amaba a su esposa Sita Devi pero veía a sus ciudadanos como de igual importancia. Consideraba su deber hacia los ciudadanos tan importante como su deber hacia ella. Pareciera que fue muy cruel con su esposa, pero realmente vio a todos con igualdad sin considerar su interés personal en ella. Por lo tanto, tuvo que pedirle a Sita Devi que abandonara el reino. Por supuesto, también hubo razones místicas detrás de eso. El Señor envió a Sita Devi lejos para que Ellos experimentaran el estado de ánimo de *vipralambha-seva*, el estado de ánimo de la separación.

El Señor Caitanya Mahaprabhu, la más generosa Personalidad de Dios, dejó a su esposa y a su madre en medio de la noche para tomar *sannyasa*. Detrás de eso también hay una razón mística, pero la razón externa era salvar a las entidades vivientes. Fue por el bien de todos que dejó a Su joven esposa y dio el ejemplo de sacrificar Su propia felicidad.

Un bienqueriente de todas las entidades vivientes

“Él [el sadhu] es el bienqueriente de todas las entidades vivientes, no sólo de los seres humanos, sino también de los animales. La palabra sarva-dehinām se refiere a todas las entidades vivientes que han aceptado cuerpos materiales. El ser humano no es el único que tiene un cuerpo material; las demás entidades vivientes también lo tienen. El devoto del Señor es misericordioso con todos: gatos, perros, árboles, etc. Trata a todas las entidades vivientes de tal modo que finalmente puedan liberarse de este enredo material.

Śivānanda Sena, uno de los discípulos del Señor Caitanya, liberó a un perro dándole un trato trascendental. Hay muchos ejemplos de perros que obtuvieron la salvación gracias a un sādhu, porque el sādhu se ocupa de las actividades filantrópicas más elevadas para bendecir a todas las entidades vivientes.”²¹

Uno debería poder sentir compasión por las almas en otros cuerpos que no sean humanos. Puede intentar hacer alguna conexión con ellos. Podemos comunicarnos con entidades que no pueden hablar: como los animales e incluso las plantas. En uno de mis seminarios de nivel más avanzado, un estudiante se conectó con la hierba. Me describió cómo se sentía la hierba al estar en la sombra, bajo el sol, etc. Esta estudiante realmente desarrolló empatía con la hierba. Esto es posible porque todos

²¹*Srimad-Bhagavatam* 3.25.21. significado.

estamos conectados con la Superalma. La Superalma nos ayuda a relacionarnos con otros seres vivos, comunicándonos a través de nuestros corazones.

Otra de las participantes de mi taller logró conectarse empáticamente con los caracoles de su jardín. Descontenta porque se comían las verduras que había querido ofrecer a Krishna, recogió todos los caracoles de su jardín y los puso más lejos. Al darles un área determinada donde pudieran comer la vegetación, ella se conectó con sus necesidades.

Cuando recojo flores para los *silas de Govardhan* que adoro, miro para ver si hay insectos en la flor que tengo la intención de recoger. Si es así, elijo otra flor en su lugar. No quiero molestar innecesariamente a los insectos. Podemos sentir compasión por los seres vivos incluso los más simples como los insectos, al meditar sobre el hecho de que, como almas espirituales al igual que nosotros, ellos también son amados por Krishna y experimentan dolores y placeres en este mundo.

Una vez visité una compañía farmacéutica que cría el alga chlorella. Al observar estas algas verdes unicelulares, me pareció que todas se comunicaban entre sí. Esto es realmente cierto. Viven en pequeños grupos llamados colonias, y cuando algo sucede en otro lugar, se agrupan. Le pregunté a un científico que trabajaba ahí: "¿Cómo se comunican estas células entre sí?". Él dijo: "No lo sabemos, pero sí se comunican entre sí". Obviamente no tienen pequeñas computadoras ni internet, pero de una forma u otra se conectan entre sí.

Entré en una habitación en donde estaban examinando las algas bajo un microscopio. Se podían ver en la pantalla de un televisor. Algunas de ellas estaban en la pantalla, y también había un ser diferente llamado paramecio. La gente del laboratorio me explicó que el ph del agua se hizo más alto para matar a estas otras criaturas. Dijeron: "Esas criaturas son nuestros enemigos". Y yo estaba pensando: "Mira la conciencia que tienen". Por supuesto, es la conciencia empresarial, el modo de conciencia de la pasión, donde tienes amigos y enemigos. A veces en los negocios uno piensa así. Estaba pensando, "¿Cómo puedes pensar de esta manera sobre las criaturas del Señor Krishna?". Luego observé el paramecio moviéndose por todo el lugar comiendo la chlorella y pensé, *jivo jivasya jivanam*, la entidad viviente más grande se come a la entidad viviente más pequeña. Sentí compasión por estas algas y también por el paramecio depredador. Ambos estaban bajo la influencia de las leyes de la naturaleza y cubiertos por la energía material.

Es cierto que es más fácil ser empático con los seres más desarrollados, como los animales de cuatro patas (gatos, perros, caballos), ya que son similares a los seres humanos. Son prácticamente lo mismo que un niño y golpearlos es lo mismo que golpear a un niño. Algunas personas entrenan perros, los golpean y los forzan jalándolos, haciendo que huelan sus heces. Puede ser que ese perro se vuelva sumiso y obediente, pero tendrá miedo por el resto de su vida.

Ser compasivo con los animales no sólo se manifiesta al no causarles daño físico, sino también al intentar ayudarlos en su progreso espiritual. He visto animales que tienen su propia necesidad de espiritualidad. Antes de venir al movimiento Consciente de Krishna, solía ir al bosque a meditar y cantar Om y Hare Krishna durante seis u ocho horas al día. Mientras me sentaba en una posición de loto, los animales se me acercaban. A veces estaba rodeado de ellos, no de osos ni de leones, por supuesto, sino animales más pequeños como mapaches, conejos, ardillas y similares. Por lo general, no se acercan tanto a los humanos, pero se acercaban mucho a mí, porque podían sentir la paz y la espiritualidad. Ellos están más cubiertos (en su conciencia) que los seres humanos, pero su necesidad de espiritualidad está definitivamente presente. El Señor Caitanya Mahaprabhu pudo hacer que bailaran y cantaran juntos. También podemos cantar Hare Krishna a los animales y a las plantas, y ayudarlos en su progreso espiritual. Otra buena manera de ayudarlos es darles prasadam, como Srila Prabhupada explica en la siguiente conversación:

Srila Prabhupada: Sí. Si usted tiene un jardín y alguien dice: "Quiero comer algo de fruta", usted dirá: "Sí, vamos. Toma tanta fruta como quieras". Pero él no debe juntar más de lo que puede comer y llevársela. Quienes quieran pueden venir y comer a su entera satisfacción. Los

granjeros ni siquiera prohíben a los monos: "Está bien, déjenlos entrar. Después de todo, es propiedad de Dios". Este es el sistema consciente de Krsna. Si un animal, digamos un mono, viene a tu jardín a comer, no se lo prohibas. También es parte integral de Krsna. Si se lo prohíbes, ¿dónde comerá?

Tengo otra historia, ésta fue contada por mi padre. El hermano mayor de mi padre tenía una tienda de ropa. Antes de cerrar la tienda, mi tío sacaba un cuenco lleno de arroz. Por supuesto, como en cualquier pueblo, había ratas. Per, las ratas tomaban el arroz y no mordían ni una sola prenda. La ropa era muy costosa. Hubiera sido una gran pérdida si alguna rata hubiese mordido alguna prenda. Entonces, con unos cuantos pesos de arroz, él ahorró muchos dólares en ropa. Esta cultura de Krsna es práctica. Ellas también son partes integrales de Dios. Dales comida. No crearán ninguna perturbación. Dales comida.

Todos tienen la obligación de alimentar a quien tenga hambre, incluso si se trata de un tigre. Una vez, cierto maestro espiritual vivía en la jungla. Sus discípulos sabían: "Los tigres nunca vendrán y nos molestarán, porque nuestro maestro mantiene un poco de leche a cierta distancia del asrama, y los tigres vienen, beben y se van."²²

Por favor, no olvidemos a nuestros semejantes. Es triste cuando los devotos pasan mucho tiempo removiendo suavemente las hormigas de la cocina, una por una, pero no se tratan bien entre ellos. Los humanos también somos pequeñas chispas de la misma Persona que crea las hormigas, y merecemos el mismo cuidado y compasión que ellas.

Emociones

A menudo escuchamos que las emociones son denunciadas como ilusión o en jerga de devotos, *maya*, pero son una parte integral de nosotros mismos. El estudio espiritual avanzado se centra en el estudio de las emociones (*bhavas*). El reino espiritual es el reino de los *bhavas*. No pretendo estar experimentando estas etapas avanzadas, pero definitivamente estoy interesado en ser totalmente compasivo. Y la compasión no es sólo un concepto teórico o filosófico. Implica emociones.

Por ejemplo, la razón por la que no tomo productos lácteos u otros alimentos de origen animal es que no puedo tomarlos. Elijo la palabra "no puedo" porque estoy bloqueado por emociones fuertes, un sentido de compasión, sentimientos y ética. La sola idea de comer algo que está conectado con tanto sufrimiento (la crueldad que acompaña a la producción de leche en las lecherías modernas) intensifica mi pena por estas otras entidades hasta tal punto que me encuentro congelado por la pena. Cuando expliqué esto durante una clase en Croacia, algunos comentaron que nunca antes lo habían pensado de esta manera. Les sugerí que se pusieran en contacto consigo mismos y con sus propios sentimientos, no sólo con respecto a este tema, sino también con todos los demás aspectos de sus vidas.

Algunos devotos pueden estar en desacuerdo con mi visión de las emociones debido a la connotación negativa que evoca el tema de las emociones. Algunos incluso pueden expresar su preocupación de que las personas nuevas en el proceso de Conciencia de Krishna se animen a dejar que sus sentimientos guíen sus acciones en lugar de funcionar desde la base de la inteligencia. Un ejemplo para ilustrar este punto: un devoto que no asiste al programa de la mañana porque sus emociones le dicen que no vaya. Explico, sí, las emociones son un aspecto importante de nosotros mismos y no deben ser descuidadas. Al mismo tiempo, nuestra inteligencia es igualmente importante y no debe ser descuidada. Entonces, la pregunta es ¿cómo conciliar los conflictos entre las emociones y la inteligencia?

Uno debería reconocer que las emociones no existen por sí mismas. Son productos de necesidades satisfechas o no satisfechas. Las emociones desagradables, como la ira, provienen de necesidades que no se satisfacen y las emociones agradables, como la felicidad, provienen de necesidades que se

²²Conversación en la habitación Junio 11, 1974, Paris

satisfechas. Uno tiene que examinar con inteligencia para determinar las necesidades no satisfechas o satisfechas que son la causa de las emociones. Las emociones se originan dentro de uno mismo en relación con las necesidades (aquí estoy usando el yo en un sentido amplio para indicar el yo físico y también el yo espiritual). Las estrategias para satisfacer las necesidades deben revisarse, pero eso se puede hacer mejor después de que se reconoce una necesidad. Como ejemplo, mi fuerte aversión a comer productos animales proviene de mi fuerte necesidad de compasión.

Usando mi inteligencia, puedo ver que la necesidad de compasión y amor está en armonía con mi desarrollo espiritual, el cual es una necesidad en sí misma. De hecho, cada necesidad básica como el sustento, la alegría, la interacción, el juego y la interdependencia están naturalmente en armonía con la espiritualidad. Cuando experimento una emoción, la examino con mi inteligencia para conectarla con su necesidad. De esta manera, puedo asegurarme de utilizar la estrategia productiva adecuada para satisfacer mis necesidades y, en última instancia, volverme completamente consciente de Krishna, ya que mi principal necesidad es amar a Krishna. Eso es lo único que va a satisfacer completamente mi alma.

Comparto mis sentimientos y pensamientos con respecto a ser compasivo con los animales porque es importante para mí ser abierto y honesto.

En cuanto al ejemplo que di sobre el devoto que no asiste al programa de la mañana porque sus emociones le dicen que no lo haga, le aconsejaría que use su inteligencia para analizar de dónde provienen esas emociones en términos de sus necesidades subyacentes. Podría ser su necesidad de autonomía (tomar sus propias decisiones) lo que hace que no quiera ir al programa de la mañana. Valora su capacidad de tomar decisiones por su cuenta.

Ésto es algo bueno. Prabhupada quería que fuéramos pensadores independientes. Pero la estrategia que este devoto está utilizando para satisfacer estas necesidades no puede cumplir su propósito y, además, dejará sin satisfacer otras necesidades esenciales. La rebelión destruye nuestra autonomía, ya que todavía estamos controlados por la negatividad hacia la persona o institución contra la cual nos rebelamos. Por supuesto que el control es negativo. La rebelión es una estrategia no productiva para lograr la autonomía, porque sólo se logra lo contrario. Para empeorar las cosas, la rebelión en este ejemplo evita que sean satisfechas otras necesidades básicas como el avance espiritual, la felicidad (que surge de la conciencia espiritual), la alegría y la interdependencia. Por lo tanto, el resultado de la estrategia de rebelión de este devoto será la miseria. Sin embargo, su rebelión es completamente comprensible. En el camino para volverse emocionalmente libre (autónomo), la etapa intermedia después de alejarse de la sumisión es la de "rebelión" u "odio".

Esta es una etapa natural que ocurre habitualmente entre aquellos que comienzan a liberarse. Encontrará que esto pasa con los niños cuando crecen, comenzando con la etapa llamada los "terribles dos años". Antes de esta edad, están identificados totalmente con su madre u otros cuidadores. Alrededor de los dos años comienzan a afirmar su individualidad. Si reciben empatía durante esta etapa, los niños se desarrollan rápidamente como individuos. Pero si en cambio hay oposición, incluso el uso del término "terribles dos" no es productivo, se vuelven cada vez más rebeldes y es probable que más adelante en la vida, enfrenten serios desafíos como problemas de ira inexplicables. He visto esto en culturas dominantes en las que los niños se ven obligados a conformarse bajo la amenaza del castigo, o cuando son controlados a través de recompensas.

Creo que la mayoría de nosotros podemos reconocer estos efectos culturales de dominación, ya sea dentro de nuestra propia sociedad religiosa o dentro de grupos sociales más amplios. Si la persona recibe aliento, ayuda y empatía durante la etapa rebelde, puede alcanzar una etapa natural de liberación emocional, en la que está en contacto con sus necesidades auténticas y, por lo tanto, funciona como un miembro contribuyente de la sociedad.

La conciencia empática y la comunicación pueden usarse como una herramienta poderosa para liberarnos a nosotros mismos y a nuestra sociedad del condicionamiento y abuso de poder que ignora

las emociones, los sentimientos y las necesidades. De lo contrario, la dinámica social que perpetuaremos será una que no pueda contribuir o apoyar una vida totalmente espiritual.

CAPÍTULO DOS

Desconexión en la comunicación

Si es nuestra verdadera naturaleza estar en conexión y ser compasivos, ¿cómo y cuando nos desconectamos? El lenguaje crítico, las culturas de dominación, los patrones de culpa, el autoritarismo, la mentalidad ritualista, la represión emocional, las promesas de recompensa, y las amenazas de castigo son sólo algunas de las razones del porqué estamos desconectados de nosotros y de los demás. Examinaremos cómo las estructuras de la sociedad contribuyen a esta desconexión, al fomentar la violencia, y el mal uso de poder en las relaciones. Es crucial que aprendamos a conectar de manera empática y trabajar para integrar completamente la compasión en nuestras vidas.

Lenguaje crítico

Cuando juzgamos o criticamos las actividades o mentalidad de otra persona, utilizamos el lenguaje crítico. Una de las razones principales del porqué nos desconectamos del movimiento de Conciencia de Krishna o nos sentimos fuera de él, es porque estamos acostumbrados a utilizar etiquetas de crítica. Las declaraciones de juicio generalmente utilizan alguna forma del verbo “ser”-“Eres ofensivo, un patán, rufián”. “Es una apartada, está en maya, es floja, mental, sentimental, inútil, sólo una mataji”.

Es interesante saber que las etiquetas positivas no nos ayudarán tampoco a conectar, porque como entidades vivientes no somos estáticos. Es vital entender esto. Somos energía de Krishna y cuando repartimos etiquetas como las mencionadas anteriormente esto propicia que haya diferencias entre las personas y crea divisiones dentro de nosotros.

Las frases que podemos utilizar que son súper benéficas, son las que están basadas en verdades eternas: “Somos partes integrales de Krishna. Somos devotos de Krishna”. Las etiquetas temporales son upadis o denominaciones y no nos ayudan en nuestra Conciencia de Krishna. Simplemente nos desconectan.

Un estudio académico concluyó que mientras más etiquetas estáticas utilice una sociedad, sus miembros estarán más propensos a la violencia. Los conflictos varios en los Balcanes empeoraron por el uso de etiquetas estáticas. Ver a los demás como un nombre, como bosniano, serbio, croata, esloveno, católico, musulmán etc., creó divisiones discordantes entre la gente que eventualmente explotó en violencia. Así que, ¿qué es exactamente el lenguaje crítico.

Es el lenguaje que da la impresión de que alguien está “bien” o está “mal”, basado en sus acciones, y también es un juicio que indica la naturaleza de alguien “bueno” o “malo”. Hay etiquetas interminables -palabras- que podemos utilizar para apoyar esto. Es un lenguaje que enajena a las personas o los pone en grupos y los divide, como en el “nosotros” o “ellos”; mentalidad amiga o enemiga.

Ignora por completo las necesidades de la otra persona, basado en lo externo sin considerar lo que podría ser el motivo basado en una necesidad interna. También es un lenguaje basado en juicios “moralistas” externos más que estar “basado en valores”. En otras palabras, ponemos etiquetas en los demás sin considerar el hecho de que quizás tengan diferentes necesidades de las nuestras, que valoran y experimentan las cosas de manera diferente a nosotros.

Un ejemplo de juicio externo es: “Las mujeres son ignorantes”.

Dominación cultural

La dominación cultural requiere de ciertas acciones para que premien a alguien o para que le eviten un castigo. Cuando un estudiante es juzgado por sus calificaciones, esto es un indicativo de dominación cultural ya que él/ella serán recompensados o castigados por sus acciones. El flujo

innumerable de matanzas que se muestra en la televisión y en las películas nos enseña a ver la violencia como medio práctico para lograr nuestras metas. El peligro de participar en la violencia hacia nosotros o hacia la vida (ya sea pidiendo, controlando, culpando, trabajando en exceso, estimulando sentimientos de culpa, etc) es que eso invita a algún tipo de reacción violenta de la vida (accidente, enfermedad, depresión, etc).

Mantener una cultura del tipo dominante requiere el uso de la nomenclatura correspondiente. El lenguaje apoya a la cultura y la cultura apoya el lenguaje. Cuando las personas escuchan peticiones, tienen una de dos reacciones, ya sea sumisión o rebelión. Ninguna es buena, incluyendo la sumisión que sucede porque existe algún tipo de miedo.

Algo de gran interés al respecto, es que la exposición prolongada a una situación de jerarquía- lo que en otras palabras se denomina cultura dominante- aumenta el riesgo de perder la conexión con nuestro corazón y nos quedamos atrapados en los “debes” y “tienes que”. En ISKCON, como en cualquier otra institución, a veces encontramos la forma de legislar las relaciones, lo que puede fácilmente romper el corazón de las relaciones. Con frecuencia olvidamos que la Conciencia de Krishna está para nutrirnos el corazón.

La dominación cultural adoptada por algunos en ISKCON obstaculiza el desarrollo de la conciencia. Es importante prestar servicio o realizar *sadhana* no porque pensemos que *tenemos que* o porque esperamos ganar algo con eso -por ejemplo reconocimiento – en lugar de eso deberíamos optar por *escoger*, porque genuinamente tenemos el deseo de hacer ofrendas amorosas a Krishna y a sus devotos.

Podemos servir mejor cuando nos sentimos profundamente conectados y tenemos un sentido de alegría al hacerlo; escogiendo libremente servir en lugar de hacerlo porque es nuestro deber. Podemos realizar mejor nuestros deberes en el contexto de escuchar y seguir el deseo espiritual dentro de nuestros corazones.

La alternativa en lugar de ejercer el poder sobre otros, como se ha hecho en la mayoría de las sociedades religiosas, es cooperar con los demás. Esto es lo que Prabhupada dijo que quería. El enseñó que nuestro amor por él sería puesto a prueba mediante nuestro amor y cooperación con los demás.

Culpar

En cada nivel de la administración de ISKCON, nos encontramos con devotos culpando por sus problemas a los de los niveles arriba de ellos. Un cocinero en el templo podría, por ejemplo culpar al encargado de cocina, y éste a su vez al vicepresidente, quien a su vez culparía al presidente y éste al GBC o al guru.

Cuando persisten las situaciones en donde se culpa, esto indica que necesitamos una mejor capacitación para aquellos que se encuentran en posiciones de liderazgo. Si los líderes están bien capacitados realizarán su servicio de mejor manera y los que estén debajo de ellos no se sentirán crónicamente insatisfechos. Para que las personas responsables actúen de manera eficiente se necesita una buena capacitación. Nadie discutiría eso a pesar de que este culpar jerárquico de los demás es debido a mucho más que solamente una falta de capacitación. Esto indica una cultura con falta de poder en donde tendemos a mirar a los demás debido a que somos demasiado dependientes.

Prabhupada quería que los devotos se volvieran pensadores independientes y con muchas herramientas- eso es ser brahmanas. Él mencionaba con mucha frecuencia al brahmana Canakya: “*Esta es la herencia de la India. Canakya Pandita fue el mayor erudito y político. Él era el primer ministro del Maharaja el Emperador Candragupta. Chanakya Puri en Nueva Delhi fue nombrado después Canakya Pandita. Él vivía en una cabaña y no recibía ningún salario. Tan pronto como el Maharaja Candragupta quizo una explicación sobre una instrucción que le dio Canakya, éste renunció. Tal desapego es la calidad de personas que nacen en la India*”.

Un verdadero brahmana no es controlado por dinero, ni recompensas, beneficios, posición, poder, culpa, o tratos especiales. Su único interés está en la verdad absoluta y el avance espiritual.

Srila Prabhupada presentó la Conciencia de Krishna de una manera amorosa y pura. Cuando estamos influenciados por las modalidades de la naturaleza, presentamos la Conciencia de Krishna de un modo que es ya sea apasionado, ignorante o en el modo material de bondad. En el Srimad Bhagavatam el Señor Kapila describe la Conciencia de Krishna apasionada en las siguientes palabras: *“La adoración de las Deidades en el templo hecha por un separatista, con una motivación por el goce material, fama y opulencia, es la devoción en el modo de la pasión.”*²³

La conciencia de Krishna en la modalidad de la ignorancia, lo presenta el Señor Kapila como sigue: *“El servicio Devocional hecho por una persona que es envidiosa, orgullosa, violenta o enojona, y que es separatista, es considerada que está en el modo de la obscuridad.”*²⁴

Y aún más el Señor Kapila delinea la Conciencia de Krishna en el modo material de la bondad: *“Cuando un devoto adora la Suprema Personalidad de Dios y ofrece los resultados de sus actividades para liberarse de la embriaguez de las actividades sin frutos, su devoción se encuentra en el modo de la bondad”.*²⁵

Finalmente, el Señor Kapila habla de la conciencia trascendental de Krishna: *“La manifestación del servicio devocional puro se exhibe cuando nuestra mente es atraída por escuchar el nombre y cualidades trascendentales de la Suprema Personalidad de Dios, que reside en todos los corazones. Así como el agua del Ganges fluye río abajo de manera natural hacia el mar, tal éxtasis devocional sin ninguna interrupción de alguna condición material fluye hacia el Señor Supremo”.*²⁶

Por lo tanto, los devotos del movimiento de Conciencia de Krishna deben esforzarse constantemente para guiar a todos hacia el servicio devocional trascendental. Cuando utilizamos premios, culpa, tratos especiales, castigos, etc., propagamos el servicio devocional siendo realizado en los modos de la naturaleza material. El servicio devocional puro es motivado solamente por el amor.

A veces nuestras autoridades nos dicen que a menos que los obedezcamos, iremos a los ¡planetas infernales! A demás de la dudosa veracidad de esa declaración, debemos entender que atemorizando a la gente con el miedo de ir al infierno, automáticamente los pone en el modo de la ignorancia o la pasión. Otros grupos religiosos hacen esto también con mucha frecuencia. No sé decir exactamente cuántas veces me han dicho que si no me entrego a algún grupo religioso me iré al infierno. Desde luego, normalmente yo respondo diciendo algo como: *“¡Eso es maravilloso! ¡Podré servir a Dios rezando en el infierno! Todas las almas estarán muy receptivas!”*. Después de escuchar esto la persona que intenta atemorizarme normalmente se echa para atrás y se escabulle.

Si damos de una forma que toma en cuenta las necesidades, esto nutrirá un espíritu de amor voluntario en los corazones de los demás. Existe una cita reveladora de Prabhupada acerca del espíritu voluntario de la devoción y del deber de los líderes para motivarlo.

“Así que el futuro del movimiento de Conciencia de Krishna es muy brillante, siempre y cuando los encargados permanezcan vigilantes de que se canten las 16 rondas sin falla, y que se levanten antes de las 4 de la mañana y asistan al mangal arati. Nuestros líderes tendrán que ser muy cuidadosos de no acabar con el entusiasmo del servicio de los devotos, el cual es individual, espontáneo y voluntario. Deben de tratar siempre de crear un ambiente estimulante y retador para los devotos, de modo que ellos deseen estar a la altura de manera entusiasta. Ese es el arte de la administración, inspirar un espíritu amoroso y espontáneo por Krishna. Pero ¿en dónde están esos administradores expertos?”

²³ Srimad Bhagavatam 3.29.8.

²⁴ Srimad Bhagavatam 3.29.9.

²⁵ Srimad Bhagavatam 3.29.10.

²⁶ Srimad Bhagavatam 3.29.11.

*Todos nosotros deberíamos convertirnos en administradores y predicadores expertos. No deberíamos irnos por las comodidades y volvernos complacientes. Siempre debe haber un tapasya, observando estrictamente los principios regulativos. El movimiento de Conciencia de Krishna debe ser siempre un reto, un gran logro que ganar por el deseo voluntario de hacerlo y que lo mantendrá sano. Así que administradores ahora traten de capacitar cada vez más y más predicadores y administradores competentes como ustedes”.*²⁷

¿Cómo podemos motivar a los demás y más importante aún, ¿cómo podemos motivarnos a nosotros mismos? Nos motivamos a nosotros y a los demás a través del espíritu voluntario de complacer a Krishna y a sus representantes. Este espíritu voluntario despertará un sentido real de Bhakti en nuestros corazones.

Alguien me preguntó cómo podemos llevar a cabo nuestros deberes de manera gozosa, aún entre aquellos que no son nuestros favoritos. Yo les respondí que debemos de esforzarnos por comprender que nosotros hemos escogido hacer esas actividades y no que “tenemos que” hacerlas. En este momento no hay nada que “tengamos” que hacer. A cada momento tenemos una opción. Tomemos los cantos como ejemplo. Si pensamos que tenemos que cantar entonces nuestro canto se volverá un trabajo muy pesado, pero cuando pensamos que estamos escogiendo cantar, el canto se vuelve más fácil y también muy gozoso. Nos podremos beneficiar al motivarnos constantemente a nosotros mismos internamente si usamos activamente la palabra “yo elijo”.

Para motivar a otros utilizamos peticiones en lugar de exigencias. Un devoto me dijo una vez: “¡Tienes que hacer esto!”, Mi mente inmediatamente se rebeló en contra de hacer lo que me estaba pidiendo, a pesar de que era algo bastante razonable. Hice lo que me pidió, pero mi mente gritaba “¡No, no, no!”. Si me hubiese dicho mejor: “¿Te gustaría hacer esto, porque necesitamos...?”, hubiese brincado por la oportunidad de hacerlo.

Uno debe de tomarse el tiempo para explicar lo que se quiere y en las situaciones administrativas a veces nos sentimos tan presionados por el tiempo que no ponemos atención a este paso tan importante.

Simplemente diciendo “por favor” y “gracias” puede ser muy efectivo. Desde luego uno tiene que sentir ese “por favor” y el “gracias” más que sólo mover la boca dando el mensaje opuesto por el tono de voz y el lenguaje corporal.

Elegir

No me gusta la experiencia de estar en la administración. Mi naturaleza es comprometerme para ayudar a otros a hacer las rondas, escuchar los pasatiempos de Krishna y cosas así. Por lo tanto comencé a adoptar la actitud de “¿porqué tengo que asistir a las reuniones?”. Estaba empezando a tener sentimientos negativos acerca de estas reuniones y experimentándolas como algo desagradable. Entonces me acordé de que tenía opciones en la vida. Nadie me estaba forzando a hacer nada. No tenía que hacer nada. Analicé mi razón (valor) para asistir a las reuniones. Era para complacer a Srila Prabhupada. Esto cambió de inmediato mi tren de pensamientos, para ser: “Yo elegí ir a las reuniones como un acto de devoción hacia Prabhupada y Radha-Krishna.” Tan pronto como me replanteé las cosas de esta manera, las reuniones se volvieron parte de mi práctica de *bhakti*, y pude disfrutar de una apacible devoción mientras lo hacía. Esto no significa que ahora amo la administración -para nada- pero el punto, es que estoy eligiendo hacer algo como un acto de amor a pesar de que no es fácil, lo que cambia completamente el estado de ánimo de tarea a devoción.

Cuando funcionamos desde un deseo consciente y la necesidad de amor, aún algo que normalmente no sería placentero, lo es, debido al *bhakti rasa* que está ahí. Debemos de tratar de eliminar cualquier idea de que “tenemos” que hacer algo o que se supone “debemos” hacer.

²⁷ Carta a: Karandhara-- Bombay 22 de Diciembre, 1972

Recibí un correo de una discípula sincera. Ella mencionó que los otros devotos en el templo la estaban advirtiéndole que no esperara que el servicio devocional fuera igual de extático después de muchos años de realizarlo. Le dijeron que solamente estaba experimentando felicidad de “novata”, y que después de un tiempo esta felicidad y entusiasmo desaparecerían. Me pregunto ¿a qué se debe que esa sea la experiencia de muchos devotos? y ¿cómo se podría mantener ese entusiasmo como devotos nuevos? y ¡aún más incrementarlo!

La Conciencia de Krishna sí se pone cada vez mejor con el tiempo. Esa ha sido sin duda mi experiencia. Considerando esto, entendí que uno puede perder la experiencia de éxtasis no sólo como consecuencia de las ofensas pero en el caso de muchos devotos, debido a una mentalidad ritualista que muchos desarrollan con el tiempo.

Este es el resultado de sentirse motivado a hacer las cosas porque se supone que “debemos” hacerlas. “Tenemos” que hacerlas. Con un panorama como ese, todo -empezando por *mangala arati* y en adelante – se convierte en una enorme carga. Cuando se *supone* que hagas algo, tu mente lo ve como algo que no *harías* a menos que *tuvieras* que hacerlo.

La manera como yo me mantengo entusiasta es tomarme el tiempo de pensar antes de hacer algo para Krishna, así como asistir al programa matutino, cantar rondas y realizar el servicio. Hago un esfuerzo para recordar qué tan afortunado soy de recibir la misericordia de Krishna y de Srila Prabhupada, y qué tan amables son de permitirme hacer cosas a pesar de que no estoy calificado para ello. Mentalmente agradezco a Krishna y a Prabhupada por permitirme servirlos así. Entonces pienso: “¡Ah!, realmente voy a disfrutar haciendo mangala arati, la adoración de las Deidades, cantando, sirviendo etc. “¡Realmente no puedo esperar para hacerlo!”. De esta manera construyo mi expectativa de euforia y entusiasmo. No es una treta artificial porque estas actividades en realidad son *kevala ananda kanda* (simplemente jubilosas).

La razón de no sentirnos jubilosos no es porque faltan actividades, sino porque permitimos que la mentalidad “ser obligado a” entre a nuestra conciencia. Cuando doy servicio a Krishna, busco cultivar el estado de ánimo de gozo y agradecimiento junto con la total conciencia de lo que estoy haciendo y para “Quién” lo estoy haciendo. Cuando recito una oración en sánscrito, mentalmente y a veces también verbalmente recito su traducción. Intente hacer esto durante los *aratis*, la adoración a *Tulasi*, *Guru-puja*, etc. Usted también encontrará quizás que haciéndolo trae por completo una nueva dimensión y cuando menos lo imagine sentirá ganas de brincar de éxtasis.

Autoridad y dependencia emocional

En mis viajes encontré muchos devotos heridos por los efectos de la dependencia emocional o intentado liberarse de la dependencia emocional.

La dependencia emocional puede afectar a la GBC, gurus, presidentes, autoridades, *sannyasis*, predicadores, discípulos, *brahmacaris*, *gurukulis*, maridos, esposas, *vanaprasthas*, mujeres, niños; realmente todos. Los síntomas de la dependencia emocional difieren de persona a persona pero con frecuencia incluyen depresión, ansiedad, dolores del corazón, sobre dependencia, aspectos negativos, enojo, dolores de cabeza, dolores de espalda, etc.

Existen 2 categorías principales de personalidades dependientes emocionales en una sociedad. Una es la figura de autoridad dominante, y la otra es la persona que es emocionalmente dependiente de esa figura de autoridad. Ambos tipos de personalidad sufren bajo las presiones de esta dinámica. Además, uno puede ser dependiente emocionalmente de una institución, y los paradigmas institucionales pueden fomentar y perpetuar esta dependencia. En las instituciones jerárquicas hay una mayor presencia de tendencia hacia la esclavitud emocional.

Una persona en un lugar de autoridad asume la responsabilidad de personas con jerarquía debajo de él o ella. Esta es una situación paternal. Cuando la persona subordinada no vive como esperan las expectativas institucionalizadas, la autoridad a veces lo experimenta como una falla personal, muy similar a la manera en que los padres ven el desempeño decepcionante de sus hijos como una falla personal. Tal dinámica puede ser útil por algún tiempo cuando involucra a padres e hijos, pero entre dos adultos lleva normalmente a repercusiones negativas tanto mentales como físicas; tanto para la figura de autoridad que asume la responsabilidad como para el subordinado.

Al comienzo de la relación la figura de autoridad está enfocada en la noción de ser responsable por el bienestar material, espiritual y emocional del dependiente. Luego, cuando el dependiente actúa o piensa de manera contraria al concepto de bienestar de la autoridad, la autoridad se puede sentir culpable (“es mi culpa”), enojado, o una variedad de otras emociones. Cuando la autoridad tiene dominio sobre múltiples entidades vivientes y persiste en la premisa de ser responsable en cualquier aspecto de asuntos completamente fuera de su control, la experiencia que resulta de cargar el peso emocional de la culpa y del cuidado inapropiado muy probablemente dará como resultado el estar exhausto o alguna enfermedad.

Luego la autoridad estará susceptible de entrar en lo que llamé anteriormente la fase de rebeldía, en donde rechazarán de manera categórica la responsabilidad de sus dependientes y ni siquiera querrán hablarles. Mientras tanto, los dependientes también pasarán por diferentes fases. Muchas personas entrarán de manera muy entusiasta en una relación con la promesa implícita de que otros cuidarán de ellos de maneras en que sólo un niño es cuidado. Se necesita una enorme fuerza de carácter para ser un pensador independiente, así como Srila Prabhupada quiere que seamos. “...*El Movimiento de Conciencia de Krishna es para capacitar a los hombres para que sean pensadores independientes*”.²⁸

Mientras que ser cuidado de esta manera se puede sentir “cálido y raro” al principio, al final lleva a la disfunción de perder nuestra autoestima y autoconfianza. De hecho se puede ver como la atrofia de una parte vital del ser del dependiente. Lo que normalmente ocurre con el paso del tiempo es que la persona dependiente se vuelve una persona insatisfecha con los cuidados que está recibiendo, y se vuelve cada vez más necesitada. Cuando las expectativas no realistas están unidas a las necesidades no reconocidas y no completas que no han sido satisfechas, la persona dependiente se puede volver déspota y rechazar los cuidados; a menudo etiquetando al cuidador como enemigo.

Existen muchos ejemplos de devotos que sienten negatividad hacia ISKCON y hacia sus autoridades, a un punto que excede los parámetros de un funcionamiento emocional “normal”. Ellos sufren de una gran decepción por el hecho de que ISKCON no los cuide como una institución en la cual sus representantes, a su entender, prometieron implícitamente hacerlo. Al criticar públicamente a ISKCON, pueden afirmar que solo están ayudando a ISKCON a cumplir mejor sus responsabilidades, pero de hecho es un proceso para desahogar las frustraciones emocionales que pueden ser anteriores, a veces por décadas, a cualquier contacto que hayan tenido con ISKCON.

Para tratar con este problema de manera eficaz y empática, hay una necesidad de definir claramente la relación entre las figuras de autoridad y los dependientes. Una figura de autoridad (persona o institución), se beneficia al abstenerse implícita o explícitamente de prometer cubrir todas las necesidades de un dependiente futuro. Es más productivo asumir el rol de facilitador, comprometido a ayudar a otros a entender cómo satisfacer sus propias necesidades tomando responsabilidad como seres humanos autónomos. Esto será difícil de entender a la luz de la opinión arraigada de que el funcionamiento eficaz y eficiente de una sociedad religiosa solo puede basarse en una obediencia estrictamente forzada. Algunos pueden pensar que promover este objetivo de facilitar la autonomía individual resultará en la pérdida de control de nuestra sociedad.

²⁸ Carta de Prabhupada a: Karandhara -- Bombay 22 de Diciembre, 1972

También hay objeciones emocionales provenientes de la adicción por la adulación de los seguidores y por el deseo de incrementar su número. Es bueno el recordar y ser conscientes de que el Señor Caitanya en Su *Siksastaka* nos previno de esta adicción.

Sin embargo, en mi experiencia no es que nuestra sociedad se va a desintegrar si motivamos a que exista la autonomía individual. Más bien lo contrario. Cada vez que los devotos se sienten motivados para desarrollar su individualidad y servir con gozo, y no porque tienen que hacerlo, funcionan a un nivel superior de entusiasmo, eficacia e incluso de responsabilidad para la sociedad. Y mejor aún, su gozo atrae a más y más personas, inspirándolas para prestar servicio voluntario también. Ellos se sentirán seguros de usar toda su imaginación para proponer incluso maneras más dinámicas de compartir la Conciencia de Krishna con la multitud de almas *jiva* condicionadas.

Para lograr libertad emocional en todos los niveles de nuestra sociedad se requiere de un cambio de paradigma. Haciendo esto sentiremos como si nos quitaran un gran peso de encima. Sin embargo se necesitará un gran acopio de fuerza, para que la gente se haga responsable de sus propias vidas y para que las autoridades renuncien a las tentaciones sutiles de controlar la vida de los demás.

Existe una diferencia fundamental entre el miedo y el respeto a la autoridad. Debemos entender esa diferencia y procurar tener tratos respetuosos en lugar de basarlos en el miedo. No hay nada malo con la autoridad. La autoridad sin embargo debería ganarse el respeto en lugar de exigir tanto el respeto como la obediencia.

El respeto se gana principalmente de tres maneras:

- 1) Alguien sabe o puede lograr algo que otros no saben o no pueden hacer.
- 2) Otros ven esto como recursos valiosos porque sus vidas son enriquecidas por ello.
- 3) Otros ven que estos recursos son ofrecidos y compartidos por aquellos que los poseen.

El miedo se ha construido en muchas de nuestras estructuras culturales -padre/hijo, guru/discípulo, GBC/ devoto, jefe/empleado. La cultura que prevalece ahora funciona imponiendo un sistema de castigos y recompensas para que las personas aprendan a comportarse, a ser obedientes.

Piense acerca de cómo el miedo puede limitar nuestro auténtico vivir y actuar.

Para que pueda vivir la confianza es necesario que aquellos en puestos de autoridad se ganen cualquier respeto y “que se deba” a ellos, y tener mucho cuidado en no “volverse” su título; perdiendo su sentido de humanidad y distorsionando su percepción de ellos o de otros. La sociedad actual logra obediencia haciendo que los demás se sometan a través del castigo o de la recompensa. La cooperación voluntaria requiere de confianza, no de presión. La confianza se gana cuando existe una situación que está libre del miedo.

Las personas bajo una autoridad deben de tener cuidado de no tomar en cuenta a aquellos en posiciones de autoridad únicamente por sus títulos, ni pensar que se tienen que someter debido a ellos. Es mejor si los líderes no esconden que ellos también tienen sentimientos y que no se distorsionen a sí mismos convirtiéndose y siendo su “nombramiento”. Srila Prabhupada nunca insinuó que era mejor que los demás, se veía a sí mismo como un sirviente, aún ante sus subordinados. Nos conviene a todos que aquellos con puestos de autoridad nunca insinúen (o adopten la mentalidad) que son mejores que aquellos que guían. El mal uso de la autoridad tiene el poder de destruir lo que está “vivo” en nosotros – el deseo de servir.

Cuando un devoto le pide al guru que resuelva su problema, el guru evitará hacer esto puesto que es el dilema y reto del devoto. El guru dará pistas y consejo, pero evitará resolver el problema. Si el guru resolviera el problema, el devoto regresaría una y otra vez y nunca entendería la necesidad de hacerse responsable. Y si el método que utilizó el guru no resolviera el problema, éste se podría sentir culpable de haberle fallado al discípulo, o el discípulo podría culpar al guru por no resolver el problema. El guru sólo puede guiar a los devotos para que resuelvan sus problemas por sí solos.

Independencia

Es necesario aclarar a lo que me refiero con independencia. No me refiero a independencia de Krishna. Nadie es independiente de Krishna. La idea de que uno es independiente no es más que *Maya*, ilusión. Sin embargo como personalistas, reconocemos que cada uno de nosotros es un alma independiente o *jiva*. No estamos solos. Somos seres individuales, eternamente partes integrales de Krishna. Ese es nuestro lugar ontológico.

Es interesante cómo se manifiesta la independencia tanto en un sentido eterno como en el contexto de manifestar *bhakti* en este mundo. No podemos ser obligados o engatusados para prestar servicio a Krishna. Es un acto puramente voluntario del corazón, y ese es el aspecto esencial de *bhakti*.

En un ambiente institucional perdemos con mucha frecuencia esta comprensión de la libertad del espíritu, vamos y tratamos de obligar a las personas en la Conciencia de Krishna, usando expresiones como: “debes de”, “tienes que”, “deberías”, “no estés en *maya*, Prabhu”, “yo soy tu autoridad y ¡me tienes que escuchar!”, “cállate y actúa correctamente”, “si no haces esto Krishna te castigará”, “esto tendrá graves consecuencias, ya sea por hacer esto o por no hacerlo”, “si no haces esto, me sentiré muy decepcionado de tí”, “me estás causando mucha pena”. Esto expresa técnicas de manipulación mental y emocional que de hecho separan a la persona del *bhakti* real, y pueden resultar al final en alguien que adquiera una aversión por el servicio devocional.

Krishna dice en el Bhagavat Gita: *“Este conocimiento es el rey de la educación y el más secreto de todos los secretos. Es el conocimiento más puro de todos, y como brinda una percepción directa del ser mediante la iluminación, es la perfección de la religión. Además, es eterno, y se practica con alegría”*.²⁹

Para que algo se haga con júbilo debe de hacerse de manera voluntaria. Una persona debe conservar su sentido de individualidad, libertad de elección y autonomía, de lo contrario no hay amor. No hay amor sin un amado y sin un amante. Cuando funcionamos en un ambiente de obediencia ciega, nos hemos apartado de uno de los dos. He visto que de hecho sí tenemos necesidades individuales en la vida espiritual e incluso en el mundo espiritual. Nuestra necesidad de autonomía es una de esas necesidades que debe ser satisfecha tanto en el ámbito de la práctica devocional como en la vida eterna de perfección devocional. Nuestra autonomía desde luego nunca es absoluta. Siempre es relativa. La única persona que tiene autonomía absoluta es Krishna (Él es *svarat*). Dicho esto, los líderes tienen que ser muy cuidadosos de evitar matar el estado de ánimo del servicio voluntario de cualquier persona al imponer demasiada autoridad.

Srila Prabhupada estaba muy en contra de la centralización. Aquí tenemos una cita muy importante de él acerca de este tema:

“Sobre tus puntos relativos a impuestos, estatus corporativo, etc., escuché de parte de Jayatirtha que quieres hacer grandes planes para centralizar la administración, impuestos, dinero, estatus corporativo, contabilidad, crédito y cosas así. Para nada apruebo semejante plan. No centralicen nada. Todo templo debe permanecer independiente y autosuficiente. Ese fue mi plan desde el comienzo, ¿por qué piensas en algo distinto? Ya una vez antes ustedes quisieron hacer una centralización en su reunión de la GBC, y si yo no hubiera intervenido todo hubiera sido destruido. No piensen en términos de una gran corporación, muchos créditos, centralización —todas esas son propuestas sin sentido.

Lo único que yo quería centralizada es la impresión y distribución de libros, y para eso te nombré a ti y a Bali Mardan. Fuera de eso, la administración, todo, deberá hacerla localmente la gente local. Deberán mantenerse cuentas, todo deberá estar en orden y hacerse legalmente, pero ese es un asunto de cada templo, no tuyo.

²⁹ Bhagavat Gita 9.2.

El Movimiento para la Conciencia de Krishna existe para entrenar hombres para que tengan un criterio independiente, y sean competentes en todos los asuntos de conocimiento y acción, y no para desarrollar burocracias.

Cuando entre la burocracia todo se acabará. Es necesario que siempre haya esfuerzo y trabajo individual, responsabilidad, un espíritu competitivo, y no que alguien domine y distribuya los beneficios y los demás solamente obedezcan y reciban caridad. No. No importa la molestia de registrar cada centro, que cada uno tenga su certificado tributario, y que sean corporaciones distintas en cada estado. Eso entrenará a nuestros hombres a hacer esas cosas, y se volverán confiables y responsables. Esa es la cuestión.”³⁰

Es mi firme creencia que Prabhupada no solamente quería que los presidentes de los templos fueran autónomos, sino que también intentó aplicar a los devotos los mismos principios. Así que el trabajo de los líderes es guiar a la gente a los pies de loto de Krishna y favorecer sus expresiones individuales de *bhakti*. Guiar no significa forzar (a través de amenazas, culpa, etc) sino guiar por medio de un buen ejemplo y compasión.

Comunicación que bloquea la compasión

Existen muchos bloqueos para nuestra comunicación, entre estos están la crítica, la culpa, el insulto, la exigencia, el castigo, la recompensa y otros. Estos producen culpa, vergüenza y depresión. El Dr. Marshall B. Rosenberg ha compartido algunos comportamientos comunes que bloquean nuestra habilidad de ser empáticos, lo que a su vez nos impide conectarnos con los demás. Los siguientes son algunos ejemplos como referencia.

- Asesorando:** “Mi consejo es que tú lo (hagas, digas o intentes) así ...”
Comparando: “Interesante. Deberías escuchar lo que me sucedió a mí ...”
Educando: “Piénsalo como una lección; deberías ...”
Consolando: “No te preocupes. Hiciste lo mejor que pudiste bajo las circunstancias.”
Narrando: “¿Oh en serio? Eso me recuerda a ...”
Cerrando: “Pues bien, así es la vida.”
Interrogando: “¿En serio? ¿Quién lo dice? ¿Cuándo? ¿En dónde estabas? ¿Porqué dijeron ellos eso?”
Explicando: “Lo siento. Eso pretendía..., pero esto y esto y esto...”
Corrigiendo: “No eso no es correcto. Tú no te acuerdas, de hecho fue como sigue...”
Poniendo peros: “Quizás, *pero* hubieras...”

Es útil distinguir entre los problemas que nos pertenecen y los problemas que pertenecen a otras personas. Muchas veces tomamos los problemas de otros como si fueran nuestros. Para evitar esta tendencia, uno puede revisar mentalmente si el problema es de uno o de alguien más. Supongamos que estamos compartiendo nuestra habitación con otro devoto que ronca y que no nos deja dormir. ¿Esto es nuestro problema o de la otra persona? Definitivamente es nuestro problema porque nosotros somos los que no podemos dormir, mientras la otra persona está durmiendo profundamente. Desde luego que la otra persona debe tener un problema de salud, pero eso es asunto aparte.

En otro ejemplo tú eres el presidente del templo y un devoto se siente desmotivado. ¿Esto te afecta a tí o al devoto? Esto afecta al devoto, porque quizás ni siquiera sepas que se siente desmotivado. Así que es la otra persona quien tiene el problema.

³⁰ Carta a: Karandhara -- Bombay 22 Diciembre, 1972

Ser objetivos al identificar quién tiene el problema no significa que estamos evitando ofrecer nuestra ayuda. Al identificar de quién es el problema podemos ayudar a la otra persona de la mejor manera viendo las cosas de manera objetiva y sin juicio por medio de la observación.

Si una autoridad tiende a tomar los problemas de otros como propios, solamente invita a que los demás se vuelvan dependientes y esto invita a un ciclo de disfuncionalidad. Como se mencionó anteriormente, Srila Prabhupada nos alentó para que fuéramos pensadores independientes, lo que se puede hacer comprendiendo claramente en dónde reside el problema y ofreciendo apoyo y no apropiándose del problema. Los estudios demuestran que las personas que cargan con los problemas de los demás a menudo tienen dolores de espalda terribles. Considere que cargar con problemas de otros tiene el potencial de enfermarnos.

En general, en lo que respecta a los problemas, me gusta replantearlos como desafíos y oportunidades.

Las 4 D de desconexión³¹

Tenga en cuenta que lo que usted diga tendrá un impacto. Tómese el tiempo para oír y escuchar realmente. Vamos a tratar con cuatro maneras diferentes en que la comunicación profunda se cierra: Diagnóstico, negación, petición y merecimiento.

◆ Diagnóstico ◆

Los diagnósticos son declaraciones o pensamientos que miden “la bondad” o “lo maldad”. Esto puede dar como resultado una visión muy superficial de los demás (e incluso de nosotros mismos) y dificultar la conexión y la satisfacción de las necesidades. Cuando vemos a las personas (incluyéndonos) a través de las denominaciones, cuando usamos etiquetas, esto nos desconecta de tener una comprensión empática. Si podemos evitar diagnosticarnos y diagnosticar a los demás, podremos quitar ese bloqueo hacia la comunicación.

Los devotos del templo en ocasiones desprecian a otros cuyas vidas los han llevado fuera del entorno protegido del templo. Es extremadamente importante dejar de usar de manera consciente un lenguaje que promueva la división. Tenemos muchas denominaciones en ISKCON que crean división no sólo entre nuestros miembros y los de afuera, pero también dentro de ISKCON: devotos/no-devotos, devotos/demonios, devotos/*raksasas*, devotos/*karmis*, devotos avanzados/gratificadores de los sentidos, etc. Numerosos estudios han mostrado que mientras más una cultura utiliza lenguaje para dividir, esa cultura experimentará más conflictos internos y externos que fácilmente estallarán en una confrontación violenta.

Existe una correlación directa entre la incidencia de violencia y el uso de lenguaje de crítico.

Tomando esto en cuenta, prefiero pensar en las personas que no practican la Conciencia de Krishna como “devotos aspirantes”. Simplemente aún no saben que son aspirantes. Aspiran en el sentido de que quieren a Krishna pero no se han dado cuenta de que Lo quieren. Son inocentes. De acuerdo con nuestra filosofía el *madhyama adhikari* debe ver a aquellos que no se oponen a la Conciencia de Krishna como inocentes. Reflexionar en su inocencia y deseo inconsciente de Krishna los hace objetos de pensamiento y acción compasiva.

Ejercicio

Transforme las siguientes frases de juicios a que establezcan los hechos y que consideren la necesidad que necesita ser satisfecha.

³¹Las cuatro D de desconexión hacen referencia a sus siglas en inglés: Diagnosing, Denying responsibility, Demanding, Deserving.

Ejemplos

Original: “Las personas que comen carne son demonios.”

Transformado: “Cuando veo a otros comiendo carne me siento inmensamente frustrado y triste. Triste de que el animal tenga que sufrir tanto dolor y frustrado de que la gente que come carne no considere el sufrimiento que implica.”

Transforme las siguientes oraciones:

a. “Esa devota es muy dura. Siempre grita cuando quiere que hagas algo.”

b. “El presidente del templo es muy desconsiderado. Nunca pide mi opinión.”

c. “Estos devotos son muy engreídos, piensan que hacen todo bien.”

Las palabras moldean nuestra conciencia. Cuando decimos algo con crítica, o diagnosticamos a alguien, nuestras palabras tienen el potencial para estimular emociones que no estaban ahí previamente, mientras que cuando decimos algo solidario o motivador a alguien, nuestras palabras pueden crear una conexión empática, para nosotros y para ellos. Intenten recordar que mientras más lenguaje de crítica se utilice, habrá mayor violencia.

◆ *Negando La Responsabilidad* ◆

Negar la responsabilidad significa que no estamos asumiendo la responsabilidad de nuestros sentimientos ni emociones. Ya sea que arrojemos nuestros sentimientos a los demás o que esperemos a que los demás satisfagan nuestras necesidades. Normalmente recurrimos a usar lenguaje que coloca a la culpa afuera de nosotros. Por ejemplo, ¡por tu culpa hice esto! ¡es tu culpa que sea miserable! Pasamos gran parte de nuestra vida haciendo lo que pensamos que “tenemos” que hacer.

Trate de hacer su servicio con un sentido de gozo y alegría, no de miedo, culpa, vergüenza u obligación. Hay un tremendo valor en ser capaces de liberarnos de todo este condicionamiento y mal uso del poder que niega nuestras necesidades y sentimientos, y a lo último nos desconecta de Krishna y de sus partes integrales.

Ejercicio

Haga una lista de algunos ejemplos de actividades devocionales que “tenga que hacer”. Después tome un minuto para replantearlas, como “Elijo...porque quiero/necesito/valoro...”.

Ejemplos

“Lo hice porque *tenía* que hacerlo”.

“Mi glotonería es sólo por mi genética, no puedo hacer nada.”

“Lo hice porque mi familiar papá (jefe, maestro, etc) dijo”.

“Bebo porque todo el mundo lo hace”.

“Le grité porque no estaba actuando de manera apropiada”.

“Tengo que trabajar porque todos dependen de mí”.

La mejor solución es dejar la tendencia de diagnosticar y juzgar a los demás, en lugar de eso, respete a los demás, sea empático y amable, y sobretodo aprenda a funcionar desde la base de la inteligencia. Viendo un poco lo que se mostró anteriormente, *elegir* hacer algo permite una evaluación instrospectiva y de conciencia de lo que está motivando nuestros sentimientos y las necesidades de fondo. Esto permitirá a la libertad y a la inteligencia hacer las cosas de manera positiva en nuestro servicio devocional para Krishna.

◊ Exigencia ◊

El lenguaje exigente comunica que si los demás no cumplen, serán castigados o de alguna manera culpados. Existen muchas instancias al expresar nuestros deseos como exigencias, especialmente cuando tenemos una posición de relativa autoridad. Una exigencia implica la amenaza de castigo, crítica o culpa, y tiende a resultar en reacciones basadas en el miedo, la culpa o la vergüenza. Una petición es algo que hacemos desde el corazón y con empatía por los sentimientos y necesidades de nuestro oyente.

Recuerde, cuando exigimos algo de otra persona, puede haber dos reacciones. Una de ellas es que la persona no la haga o que pelee en contra de ello. Y la otra es que la persona quizás haga lo que le pedimos pero no se sentirá feliz de hacerlo, y después de un tiempo de hacer estas cosas sin alegría, la persona puede explotar emocionalmente; normalmente debido a una necesidad de comprensión o de una necesidad de ser escuchado, o quizás se sientan deprimidos. Por el otro lado de la ecuación, cuando alguien no hace algo que queremos, nos sentiremos molestos, o trataremos de que ellos se sientan culpables, o haremos su vida miserable.

Si le fueras a pedir a alguien que hiciera algo por tí, ¿cómo sonaría como exigencia y cómo sonaría como petición? A continuación hay algunos ejemplos que muestran la transformación de una exigencia en una petición.

Ejemplos

Lenguaje de **exigencia**: “Y tienes que limpiar tu cuarto. ¡Mientras vivas en mi casa debes seguir mis reglas!”.

Lenguaje de **petición**: “Quisieras mantener limpio tu cuarto este mes, no tengo tiempo extra para limpiarlo ahora”.

Lenguaje de **exigencia**: “¡Idiota! No manejes así- ¡harás que nos matemos!”

Lenguaje de **petición**: “Cuando manejas arriba del límite permitido me siento realmente incómoda e insegura, quisieras manejar a la velocidad normal cuando yo venga contigo?”

La diferencia entre una exigencia y una petición se distingue al observar cómo reacciona la persona cuando pide algo y esto no se realiza. Por ejemplo, cuando las personas no hacían lo que quería Prabhupada, él de todas formas permanecía amoroso y misericordioso. Debido a que el amor de Prabhupada era incondicional, lo que pudiese haber sonado como una exigencia realmente no lo era. Era más bien una petición. No son tanto las palabras lo que es importante sino la intención. Es importante tener en cuenta que el guru puede a veces pedirnos algo o diagnosticarnos algo. Pero como existe una relación amorosa entre el guru y el discípulo, el discípulo puede entender porqué está haciendo esto el guru.

◊ Merecer ◊

Cuando pensamos que ciertas acciones merecen ciertos reconocimientos o castigos, hemos sido condicionados a creer que obtendremos lo que “merecemos”. Por ejemplo, Si trabajamos duro, merecemos tener dinero y gastarlo como mejor nos parezca. Si rompemos la ley, merecemos ser castigados. Cuando pensamos que no estamos obteniendo lo que merecemos, tendemos a desconectarnos de nuestras necesidades insatisfechas y caemos en la culpa o la crítica. Este tipo de

lenguaje comunica que si los demás no obedecen, serán castigados o culpados. “¡Deben aprender que si no hacen lo que digo, pagarán el precio!”. Por el otro lado de la misma moneda, las recompensas desalientan la toma de riesgos y nos motivan por la recompensa en sí en lugar de ser por el valor intrínseco de la acción. Es importante hacer las cosas desde el corazón, no desde el miedo, obligación o por una recompensa. Respecto a esto, Marshall Rosenberg cita un ejemplo que observó en un aeropuerto, y al final le preguntó a la mamá: “¿Cómo le hace para que su hijo se porte tan bien?”, a lo que ella respondió: “He visto que para que un niño haga lo que quieras, necesitas una nalgadita y una galleta”.

Nalgada = castigo por mal comportamiento

Galleta = premio por portarse bien

¡Esto es una escuela de obediencia de perros! .Cuando usamos el castigo las personas obedecen, pero a costa de la confianza. Esto crea aversión hacia la actividad y los demás comenzarán a evitarnos.

CAPÍTULO TRES

Aplicando la comunicación empática en profundidad

La comunicación empática es una habilidad de lenguaje y comunicación que permite que se exprese nuestra naturaleza real, nos ayuda a evitar reacciones impulsivas y nos pone en contacto con nuestras necesidades reales y las necesidades de los demás. El proceso de comunicación empática tiene cuatro elementos:

- 1. Observación:** Ver algo sin hacer ningún tipo de juicio
- 2. Sentimientos:** Ser conscientes de nuestros sentimientos (no de nuestros pensamientos) sobre la observación
- 3. Necesidades:** Conectar con nuestras necesidades
- 4. Petición:** Aprender e implementar estrategias para satisfacer estas necesidades, sin exigir

Nota: Estos cuatro pasos también se pueden aplicar al facilitar o conectarse con otros. De este modo:

- 1. Observación:** Ver algo sin hacer ningún tipo de juicio
- 2. Sentimientos:** Ayudar a otros a entender sus sentimientos al facilitarles que lleguen a la comprensión de cuáles son esos sentimientos, no al decirles qué sienten
- 3. Necesidades:** Animarlos a encontrar sus necesidades subyacentes detrás del sentimiento
- 4. Petición:** Animarlos a encontrar estrategias productivas que les ayuden a satisfacer las necesidades subyacentes sin entrar en conflicto con otras necesidades

1^{er} Componente: *Observación*

Cuando hacemos una observación, necesitamos ser específicos sobre quién hizo o dijo qué, dónde y cuándo – sin juzgar, sólo los hechos. Es importante diferenciar las *evaluaciones* (juicios / etiquetas) de las *observaciones* (hechos). La comunicación empática desalienta las generalizaciones "estáticas" – etiquetas, juicios y declaraciones generalizadas que ignoran a la persona. Estos juicios son una manifestación de impersonalismo y además de negar los sentimientos y necesidades de la otra persona detrás de una acción determinada, en realidad ignoran nuestras necesidades y sentimientos si nos expresamos de esta manera.

Un ejemplo es: "¡Eres tan perezoso!" Una observación clara sería: "Ayer dejaste agua sucia en la cubeta". Puede ver que al hacer una observación clara, esto permite la oportunidad de dialogar en lugar de sólo señalar con el dedo a alguien. El primer ejemplo creará enemistad y una desconexión, mientras que con la segunda declaración, la otra persona tiene la oportunidad de responder. "Oh, lo sé. Lo siento pero tenía una cita y tuve que irme temprano. No había nadie alrededor para pedir ayuda, así que esperaba hacerlo esta mañana."

Si lo piensas bien, la persona que dijo: "¡Eres tan perezoso!" tampoco se está permitiendo la oportunidad de expresar sus propios sentimientos y necesidades. Por ejemplo, podría compartir en cambio: "Estuve en el templo todo el día y cuando me fui noté que la cubeta del trapeador estaba llena de agua sucia. Me sentí realmente frustrado porque necesito que las cosas estén limpias y estaba demasiado cansado para vaciarlo." La comunicación empática realmente permite una imagen clara de lo que cada uno de nosotros valora en la vida.

El uso de palabras "estáticas" nos desconectará de la posibilidad de obtener comprensión y apoyo. Aquí hay algunos ejemplos de cómo el lenguaje puede interponerse en una observación clara:

- Obvio: "¡Eres tan ignorante!"
- Sutil: "Es realmente inapropiado que me hables de esa manera."

Piense en estas declaraciones y reflexione sobre cómo se sentiría después de escucharlas. También hay ciertas palabras como *nunca*, *alguna vez*, *cuando sea*, *lo que sea*, y *siempre*, que se pueden usar en una observación, pero de nuevo es el cómo se usan lo que impacta el cómo se recibirán.

Ejemplos de esto utilizado en una observación clara:

- "Mi experiencia es que *cuando sea* que Bhakta dasa habla, él habla de 30 a 45 minutos."
- "No recuerdo que *alguna vez* hayas compartido conmigo dónde poner las preparaciones."

Ejemplos de esto utilizado en una observación poco clara que incluye una evaluación (juicio):

- "*Siempre* estás en el teléfono."
- "Ella *nunca* hace nada en el templo."
- "Ellos *nunca* hacen lo que les pido."
- "Él *rara vez* cocina bien."
- "Tú *con frecuencia* dejas un *desastre*."

En lugar de transmitir compasión y empatía, estos términos a menudo estimularán una respuesta defensiva cuando se usen. Incluso los términos que parecen ser positivos o neutrales como "jefe", "niña inteligente" o "buen devoto" colocan una etiqueta general en los demás en lugar de verlos como un individuo multifacético. Cuando haga una observación, use sólo los hechos.

Aquí hay algunos ejemplos de interacciones que pueden interferir con hacer una observación clara y que evitan asumir la responsabilidad personal de nuestras propias necesidades y sentimientos.

Hacer juicios sobre otra persona, no compartir los hechos, evitar la responsabilidad personal (no reconocer los propios sentimientos y necesidades personales) y colocar la carga sobre los demás:

- Evitando: "Son *muy* fieles."
- Responsable: "Cuando los veo seguir las instrucciones de su guru, pienso que son muy fieles"
- Verbos que tienen un tono crítico, así como adjetivos (descriptivos):
 - Evitando: "Ella es *condescendiente*." / "Él es *malo*."
 - Responsable: "Creo que ella felicita a cada persona que ve."
- Inferir que nuestros propios pensamientos sobre otra persona son absolutos, especialmente con respecto a sus valores y acciones:
 - Evitando: "Él *nunca* aprenderá a cantar."
 - Responsable: "Yo *no creo* que él aprenda a cantar, o Él dijo, "Nunca aprenderé a cantar."
- Presumir que conocemos la acción potencial de alguien, considerando una situación dada

- Evitando: “Lo conozco, si lo llevas a la tienda no llegarás a tiempo.”
- Responsable: “Si lo llevas a la tienda, me preocupa que no llegues a tiempo.”
- Olvidar ser específico al referirse a otros:
 - Evitando: “A los hombres no les importa su apariencia.”
 - Responsable: “No he visto al caballero de al lado con ropa limpia.”
- Usar situaciones para señalar la capacidad o falta de capacidad de alguien (con segundas intenciones / evaluación / juicio)
 - Evitando: “Bhakti dasi no sabe cocinar.”
 - Responsable: “Bhakti dasi ha quemado la ofrenda del desayuno tres veces esta semana.”

Detrás de cada circunstancia, hay una razón; y detrás de cada persona hay sentimientos y necesidades. Reflexiona sobre cómo puedes asumir la responsabilidad de hacer que la comunicación sea personal y empática, haciendo observaciones imparciales.

Ejercicio

Vea si puede decir cuáles de las siguientes oraciones son observaciones o evaluaciones y el porqué. Las respuestas se encuentran al final de la página (y puede tapparlas si así lo desea mientras hace el ejercicio).

1. “Dasi me estuvo ignorando ayer sin ninguna razón”.
2. “Dasi no llamó anoche para cancelar la reunión”.
3. “Dasa no me pidió mi opinión acerca del prasadam después del evento”.
4. “Dasi es una buena devota”.
5. “Dasa trabaja demasiado”.
6. “Dasa es manipuladora”
7. “Dasi estuvo diario aquí esta semana alrededor de las 5:00 am”.
8. “Dasa rara vez se lava sus manos antes de tomar prasadam”.
9. “Bhakta dasa me dijo: “No eres inteligente”.
10. “El presidente del templo se queja cada que hablo con él”.

Respuestas:

1. EVALUACIÓN “Sin ninguna razón” es una evaluación e “ignorando” supone lo que la otra persona está sintiendo; su motivación.
2. OBSERVACIÓN observación clara
3. OBSERVACIÓN observación clara
4. EVALUACIÓN “buena devota” – no específica; generalización
5. EVALUACIÓN “demasiado” – punto de vista personal
6. EVALUACIÓN “manipuladora” – necesita ser más específica; etiqueta estática
7. OBSERVACIÓN observación clara
8. EVALUACIÓN “rara vez” – no suficientemente específico
9. OBSERVACIÓN declaración directa de alguien
10. EVALUACIÓN “quejarse” – no específico; generalización

2^{do} Componente: *Sentimientos*

Existe un costo muy elevado al no expresar nuestros sentimientos. Por lo tanto, si nos "protegemos" a costa de conectarnos empáticamente con los demás, evitamos ser vulnerables, pensando que es el camino más seguro. En realidad al no compartir nuestra vulnerabilidad perdemos la oportunidad de resolver conflictos y de construir comunidades sanas.

Es importante entender que los sentimientos son distintos a los pensamientos. Con frecuencia utilizamos la palabra “sentir” cuando en realidad nos estamos refiriendo a los pensamientos, entonces nos desconectamos de nuestras emociones y sentimientos reales. Para poder vivir una vida completamente conectados con nuestro verdadero ser y con los demás es necesario distinguir entre los dos.

En los siguientes ejemplos es fácil reemplazar las oraciones de *sentimientos* con *pensar*:

Yo siento que eres desconsiderado.

Yo siento que no estoy calificado.

Siento como si ellos estuvieran siendo no razonables.

Siento que nunca soy apreciado.

Siento que es una completa pérdida.

Siento que Bhakti dasi ha sido extremadamente útil.

Siento que mi amigo fue muy mala persona.

Lo importante es que la palabra “sentir” no está expresando realmente un sentimiento. Está apoyando un pensamiento, una percepción. En la comunicación empática es imperativo alejarse de percepciones vagas y transformar esos pensamientos en sentimientos verdaderos. Podemos estar conscientes de nuestros sentimientos, conectarlos con una necesidad lo que facilitará que se satisfagan nuestras necesidades, y por otra parte nos ayudará a volvernos individuos sanos y equilibrados en la Conciencia de Krishna.

Un ejemplo de transformación de pensamientos a sentimientos:

Pensamiento:

“Me siento estúpido cuando canto”.

Sentimientos reales expresados:

“Me siento triste cuando canto desafinado”.

“Me siento frustrado cuando canto desafinado”.

“Me siento incómodo cuando canto desafinado”.

Expresar un pensamiento sin reconocer el sentimiento subyacente genera una valoración del tipo:

- *Pensamos* que somos,
- *Pensamos* que los demás *piensan* que somos,
- *Pensamos* que los demás actúan hacia nosotros o acerca de nosotros.

Para evitar hacer juicios o percibir que alguien más está haciendo juicios de nosotros (escondiendo sentimientos detrás de los pensamientos), existe una necesidad para expresar claramente nuestros sentimientos. Sea específico, ya sea que esté valorando una situación actual o alguna del pasado; comparta el sentimiento específico.

Las siguientes palabras se confunden con frecuencia con sentimientos pero en realidad son palabras que etiquetan el cómo *pensamos* que los otros pueden juzgar, percibir o hacer *algo* hacia nosotros, o no hacer algo *para* nosotros:

engañado	obligado	controlado
criticado	decepcionado	rechazado
explotado	acosado	manipulado
mal utilizado	presionado	aterrorizado
amenazado	victimizado	menospreciado

Ejercicio

Vea si puede determinar cuales oraciones son sentimientos escondidos, o sentimientos que son expresados propiamente:

1. “Siento que no te importa”.
2. “Me siento frustrado de que trabajes después de las 5”
3. “Me siento triste de que se muden”
4. “¡Me siento amenazado!”
5. “Estás siendo desconsiderado”.
6. “Siento como si estuviera hablando con ella”
7. “Me siento emocionada de que vengas a visitarme”
8. “Ella es tan desafortunada”
9. “Cuando él no se comunica, me siento abandonada”.
10. “Me siento mal por lo que le hicieron”.

Respuestas:

1. ESCONDIDA– un sentimiento real no es expresado y supone el sentimiento del otro
2. EXPRESADA – muy específico, comparte un sentimiento real y el porqué
3. EXPRESADA – “triste” unido a una observación de hechos (mudarse) es un sentimiento
4. ESCONDIDA – “amenazado” no expresa cómo se sienten realmente; percepción
5. ESCONDIDA – “desconsiderado” está etiquetando la acción percibida/motivo del otro
6. ESCONDIDA – “se siente como” no es un sentimiento específico
7. EXPRESADA – un sentimiento específico se comparte
8. ESCONDIDA – no específico; no hay un sentimiento u observación incluida
9. ESCONDIDA – “abandonado” es una percepción del motivo de otro, no un sentimiento
10. ESCONDIDA – “se siente mal” no es un sentimiento específico, ni tampoco una observación específica

Tomar la responsabilidad de nuestros sentimientos requiere:

- Evaluar nuestro condicionamiento
- Llegar hasta la raíz de nuestras necesidades que producen nuestros sentimientos
- Quitar las capas de condicionamiento
- Revisar cómo damos y recibimos

Explore el cambio de hacer declaraciones generales a hacer preguntas que permitirán identificar y actualizar los sentimientos reales. Aquí hay un ejemplo final de los beneficios de compartir de manera empática para identificar los sentimientos y las necesidades básicas escondidas detrás de un enunciado general.

Persona A:

“Mi hija nunca me escucha. ¡No sé que hacer con ella!”

Persona B: (esta respuesta ejemplifica lo contrario de la empatía)

“Entiendo perfectamente lo que dice. Mi consejo sería que le des una buena reprimenda si no escucha, y cuando sí escuche premiarla con algo lindo. ¡Así no tendrás ningún problema!”

Si la persona B se tomara el tiempo para escuchar en lugar de ofrecer un consejo a la Persona A, la Persona A tendría un mayor sentido de ser comprendida con la oportunidad de compartir, y aliviada de ser escuchada. Por ejemplo:

Persona B:

“¿Te sientes ansioso porque tienes la necesidad de ayudar a tus hijos a lograr un nivel más alto en la Conciencia de Krishna?”

La Persona A muy seguramente se sentirá más conectada con esta respuesta y facultada para explorar sus sentimientos verdaderos acerca de la situación.

Cuando utilizamos la comunicación empática para encontrar nuestras necesidades y expresar completamente nuestros sentimientos, y al mismo tiempo escuchar a otros y ofrecerles la misma

oportunidad para expresar sus sentimientos, sólo entonces se pueden satisfacer las necesidades de todos. Esto nos permite tener libertad emocional cuando damos y recibimos de manera empática.

Libertad emocional

Cuando aprenda el lenguaje de la comunicación empática, verá que nadie tiene el poder de “hacerle” sentir de alguna forma en particular. Esto es libertad emocional. No importa lo que haga alguien, no importa cómo le llamen, cuando está en contacto con sus propios sentimientos y necesidades, las palabras ya no tienen “control sobre usted”. De hecho nadie ha tenido *nunca* control sobre usted, ni lo ha hecho *hacer* nada, pero debido a sentimientos y necesidades no identificadas que no se han expresado, se siente como una prisión emocional. Cuando se aprende la comunicación empática, esto nos permite salir de esta prisión emocional.

Generalmente, se producen tres etapas de transformación cuando se trabaja para lograr libertad emocional.

1. Prisionero emocional/Cautivo/Etapa de rehén:

Pensamos que somos responsables de los sentimientos de los demás.

- Nos esforzamos para mantener a todos satisfechos.
- Y si no están satisfechos, nos sentimos responsables y vemos a nuestra gente cercana como cargas.

2. Beligerante/Etapa rebelde:

Nos sentimos enojados y no queremos ser responsables de los sentimientos de los demás.

- Existe una percepción de que al hacernos responsables de los sentimientos de los demás, ponemos en peligro nuestros propios sentimientos.
- Esta percepción puede provocar una respuesta repulsiva. “No me importan tus sentimientos, ¡yo también tengo sentimientos! ¡Esfúmate!”
- Así que, estamos conscientes de que de hecho no somos responsables de los sentimientos de los demás, pero aún no hemos aprendido el cómo responder de una forma empática, siendo recíprocos con las necesidades y los sentimientos de los demás.

3. Autonomía emocional/Libertad/Etapa de elección:

Comenzamos a tener responsabilidad personal.

- Nuestras acciones son estimuladas por verdadera compasión.
- Nos hacemos completamente responsables de nuestros propios sentimientos y motivos. Permitimos que los demás se vuelvan responsables de sus propios sentimientos y motivos.
- Nuestra empatía se expresa claramente y consideramos las necesidades de todos, incluyendo las nuestras.

Con suerte está teniendo muchas nuevas percepciones de sus propios sentimientos. A lo largo del día haga una pausa e investigue cómo se siente realmente. Después piense en sus sentimientos internos. En la siguiente sección, exploraremos necesidades y cómo estimulan estos diferentes sentimientos.

3^{er} Componente: *Necesidades*

La comunicación empática se enfoca en las necesidades humanas. Evaluamos si estas necesidades han sido satisfechas o permanecen insatisfechas, después trabajamos para reconstruir la compasión y comunicación necesaria para satisfacerlas.

Cuando hablamos de necesidades en este context, se debe de entender que son diferentes a los deseos. Los deseos son estrategias que pueden o no ser productivas para satisfacer las necesidades básicas.

Nuestros sentimientos vienen de y están conectados profundamente con estas muchas necesidades. Si expresamos nuestras necesidades, es más probable que las podamos satisfacer. De hecho, todo lo que hacemos es por una razón válida, y esa razón es que estamos intentando satisfacer nuestras necesidades. Para poder satisfacer nuestras necesidades es importante construir un “vocabulario de necesidades”. Esto apoyará nuestro esfuerzo para identificar cuando las necesidades están siendo satisfechas o no, así como los sentimientos que generan a la larga.

La fórmula desarrollada por el Dr. Rosenberg para expresarnos de manera empática es conectar un sentimiento a una necesidad. “Me siento _____, porque necesito _____.”

A continuación se encuentran algunas de las necesidades básicas que todos compartimos:

- Necesidades orgánicas básicas – aire, agua, alimento, etc.
- Cobijo – físico, mental, espiritual
- Interrelación– reciprocidad, dar, recibir
- Autosatisfacción – auto aceptación, autonomía, autenticidad, aceptación
- Espiritualidad – conexión con Krishna, ver a otros conectados a Krishna, en paz

Todos compartimos necesidades básicas, algunas realizadas y otras no. Cada uno de nosotros tenemos diferentes grados de necesidades de acuerdo con nuestra naturaleza. Éstas merecen ser reconocidas y valoradas dentro de nosotros y en los demás.

Como se mencionó anteriormente los sentimientos son representaciones de si las necesidades han sido satisfechas o no. Es importante tener un vocabulario de ambos tipos de necesidades y de sus sentimientos relacionados, para que podamos celebrar cuando una necesidad se ha satisfecho, o para desarrollar un plan para satisfacer una necesidad que no está satisfecha. A continuación hay 2 listas de sentimientos posibles. Examine éstos, pero también tómese el tiempo para analizar y expandir la lista haciéndola más personal.

Lista general de *sentimientos* cuando nuestras necesidades están *satisfechas*:

feliz	conectado	contento	alegre	vivaz	eufórico	emocionado
encantado	cautivado	intrigado	interesado	fascinado	ocupado	atraído
dichoso	en paz	deleitado	maravillado	satisfecho	contenido	enamorado
reflexivo	pensativo	comprometido	activo	preocupado	absorto	enfocado
abrumado	intimidado	atónito	aturdido	asombrado	sorprendido	impresionado
pasivo	calmado	conmovido	motivado	confiado	sereno	dispuesto

Lista general de *sentimientos* cuando nuestras necesidades no han sido *satisfechas*:

deprimido	miserable	inestable	triste	melancólico	consternado	desafiado
-----------	-----------	-----------	--------	-------------	-------------	-----------

temeroso	miedoso	ansioso	incómodo	preocupado	inquieto	asustado
enojado	agitado	molesto	tenso	estresado	frustrado	molesto

Hay una gran variedad de palabras que pueden expresar sentimientos. Al expandir nuestro vocabulario es más probable que seamos conscientes de nuestras motivaciones internas y ganemos intuición para hacer los cambios o planes necesarios para satisfacer nuestras necesidades.

Nuestra necesidad de autonomía

La Autonomía es un concepto interesante que se define como “independencia o libertad, a partir de la voluntad o de nuestras acciones”. La autonomía es una de las necesidades básicas del espíritu. El espíritu necesita ser libre para expresarse.

La autonomía del espíritu es imposible fuera de la Conciencia de Krishna. ¿Por qué? Krishna das Kaviraja Goswami explica esto de manera muy astuta en el Caitanya-caritamrta: “*Debido a que un devoto del Señor Krsna no tiene deseos, es pacífico. Los empleados desean el placer material, los jnanis desean liberación y los yogis desean opulencia material; así que todos son lujuriosos y no pueden estar tranquilos.*”³²

En otras palabras, todos excepto los devotos puros son controlados por los deseos, ya sea que esos deseos sean para el placer bruto, para la liberación o para tener poderes en este mundo. La experiencia de tener deseos no es agradable. Es una experiencia que agita la mente y nos separa de nuestra naturaleza espiritual original. Cuando los deseos se vuelven especialmente intensos y sentimos que no podemos vivir sin el objeto de nuestro deseo, entonces estos deseos se describen como adicciones.

Normalmente pensamos en adicciones como pertenecientes a algún hábito ilegal de drogas, pero las adicciones son mucho más extensas que eso. Existen adicciones a la comida (azúcar, sal, grasa, chocolate, etc). La prueba de que éstas son adicciones es que pensamos que no podemos vivir sin ellas. Podemos tener síntomas de desintoxicación psicológicos o fisiológicos si nos negamos a estos objetos. Uno puede ser adicto a la experiencia de enamorarse, a la adrenalina precipitada (como al ganar una competencia), a conquistar a un enemigo, etc.

Podemos incluso ser adictos a la fiebre de disfrutar de los frutos de la prédica (a recaudar dinero, a los discípulos y a los honores).

La introspección se requiere para comprender que estamos sufriendo con estas adicciones. ¿Por qué? Krishna explica esto en el Bhagavad Gita. Él nos enseña que el anhelo intenso, ser adicto o tener antojos proviene del modo de la pasión: “*El modo de la pasión nace de los deseos y ansias ilimitadas, ¡Oh, hijo de Kunti!, y debido a esto la entidad viviente encarnada está atada a las acciones materiales frutivas.*”³³

Un hecho pertinente concerniente al modo de la pasión es que le dá a uno la ilusión del néctar de la felicidad al comienzo cuando se logra el objeto de deseo, pero más adelante el néctar resulta ser la miseria que es equivalente al veneno.

Para satisfacer nuestra necesidad de autonomía, libertad, existe un curso específico de acción prescrito para nosotros. Si no queremos ser autónomos podemos simplemente continuar con nuestras adicciones. Depende de nosotros cultivar el modo de la bondad que nos ayudará a satisfacer nuestra necesidad de autonomía.

Al principio, el cultivo del modo de la bondad puede ser un poco doloroso, considerando que propablemente sigamos experimentando algunas ansias. Gradualmente estas ansias desaparecerán y

³² Caitanya-caritamrta, Madhya 19.149

³³ Bhagavad Gita, 18.38

experimentaremos una maravillosa sensación de alivio, de néctar (Bg. 18.37). También podemos entender del Bhagavad-gita que las ansias son no-existentes en la plataforma brahman, en donde uno está calificado para trascender este mundo y realizar servicio devocional puro (Bg. 18.54). Entonces el Ser puede conocer la verdadera felicidad.

Yo personalmente experimenté este reto al cambiar mi dieta por cuestiones de salud. Al principio, el anhelo del cuerpo por ciertos alimentos fue muy retador, pero al final las ansias corporales desaparecieron. Ahora siento alivio. Dejar de ser controlado por las ansias es como respirar aire fresco o salir de la cárcel.

La libertad espiritual es mucho más dichosa que ser controlado por las fuerzas de la naturaleza. En el mundo espiritual podremos satisfacer nuestra necesidad de autonomía y la experimentaremos en su máxima expresión. Uno puede objetar esto y sostener que el alma nunca es independiente, y que incluso en el mundo espiritual seremos controlados (por *daiva prakriti* o *Yogamaya*), pero la experiencia en el reino espiritual es la de servicio voluntario y de éxtasis. No hay presión.

En el Bhagavad Gita Krishna no amenaza a Arjuna, “¡Hazme caso o te enviaré al infierno! No utiliza la culpabilidad: “Has sido mi amigo toda mi vida. Te he dado todo Arjuna. ¿Cómo puedes hacerme esto? ¡Me estás matando Arjuna!” Krishna simplemente explica los hechos de la vida, y deja que Arjuna los utilice según su libre albedrío.

Así es como debemos ofrecer Conciencia de Krishna a los demás. Aquí están los hechos: ¿Quieres ser libre? ¿No quieres disfrutar? Aquí está entonces. Es tu elección.

4^{to} Componente: *Peticiones*

Cuando hacemos una pregunta, es para expresar lo que necesitamos. Cuando pedimos a alguien una acción, es más útil si sienten que pueden confiar en esa petición. Si les pedimos algo con lo que se sientan incómodos o inseguros, cerraremos la vía de la comunicación. Las exigencias llevarán ya sea a la rebelión o a la sumisión. Ninguna es positiva ni conducen a relaciones sanas. Por ejemplo: Cuando alguien dice: “¡No hagas eso!”, la mayoría de las veces respondemos al menos internamente, “¡Voy a hacer justo eso!”. De hecho no puedes decir un *no hagas*. Es imposible. ¡Un *no hagas* no le dice a nadie lo que *sí quieres*!

No podemos forzar a los demás a hacer o a no hacer algo. Con sumisión, alguien puede hacer algo por miedo, pero por dentro se estará rebelando. Y con la rebelión, uno puede tomar represalias y la otra persona puede desear haber hecho ese algo – pero aún así, la falta de deseo de cooperar no cambiará.

A veces las exigencias conducen a la violencia, ya sea física o verbal.

Intente elegir lenguaje positivo todo el tiempo. Cuando pedimos una acción específica, debemos indicar lo que verdaderamente necesitamos. Si no sabemos lo que queremos, si no sabemos lo que necesitamos y si no lo expresamos de manera clara, es imposible para los demás entendernos. Si no lo sabemos, ¿Cómo esperamos que los demás lo sepan?

Las peticiones, como los sentimientos se expresan mejor cuando son específicos y fáciles de comprender, simples. A continuación tenemos unos ejemplos de peticiones, y con la explicación del porqué no se puede trabajar con ellas.

- **Impreciso:** “¡Todo lo que pido es que seas razonable!”
 - ¿Que significa exactamente “razonable”?
- **Abstracto:** “Necesito tu ayuda para el festival.”
 - ¿Qué “ayuda” se necesita específicamente?
- **Poco claro:** “Yo sólo quiero ser tratado de manera justa.”

- “Justa” no comparte cómo se siente alguien de manera específica, ni qué puede necesitar.

Debes saber qué es lo que necesitas. Si no sabes qué es lo que quieres de tí y de los demás, esto crea confusión. La confusión deja a las necesidades insatisfechas y esto puede llevar a la depresión y al enojo. El enojo puede aumentar cuando la gente no hace lo que se le pide. También viene de esconder nuestras necesidades. La depresión puede venir de ignorar nuestras propias necesidades, y de hacer cosas para ser “bueno”.

Cuando y cómo hacer una petición

Una petición se hace después de que expresamos nuestras necesidades, y es el medio por el que se satisfacen nuestras necesidades. En la ausencia de una petición, la otra parte pensará con frecuencia que son responsables de *nuestro* asunto.

La manera en que planteemos nuestra petición tendrá un impacto en cómo se recibe, y la respuesta correspondiente. Dejar de lado los sentimientos y las necesidades es igual a una demanda. La forma de evitar esto es decir, “Me siento...porque necesito...¿te gustaría.....?”

Ejemplo:

No es una petición verdadera: “Necesito algo de ayuda.”

(Otros podrían interpretar esto como, ellos *tienen* que hacer algo para *echarte la mano*.)

Petición verdadera: “Yo me siento verdaderamente abrumada y necesito un par de horas para organizar los detalles del festival. ¿Me podrían volver a llamar más tarde alrededor de las 4? También siento que necesitaré sus comentarios para asegurarme de que todo esté bien.”

Petición o exigencia: ¿Cómo saberlo?

La diferencia entre una petición y una exigencia se puede detectar fácilmente observando la reacción de la persona. Si la persona se enoja, era una exigencia. Pero cuando la persona lo entiende y trata de ver cómo ambos pueden satisfacer sus necesidades, entonces es una petición.

Observar la respuesta de la persona hará más claro si se compartió como una solicitud o como una exigencia:

- Si responden con un sentimiento de culpa o enojo, entonces hicieron una exigencia.
- Si responden con comprensión y cooperación, recibieron una solicitud.
- Si respondieron con crítica o un juicio, hicieron una exigencia.

Otra herramienta que ayuda para aclarar si se ha hecho una solicitud o una exigencia, es pedir a la otra parte que *refleje* lo que usted dijo. Asegúrese de incluir un reconocimiento por su esfuerzo. Los reflejos de este tipo generalmente vienen en forma de pregunta.

Ejemplo

- “Quiero asegurarme de que comparto mis verdaderas intenciones y me preguntaba, ¿Estarías dispuesto a decirme lo que escuchaste que compartí?”
- “¡Oh! gracias por la retroalimentación, me va a ayudar mucho a entender de qué manera estoy expresando mis necesidades.”

Existe también la posibilidad de que alguien no quiera reflejarle lo que usted dijo al no estar seguro de la intención o el propósito de la solicitud, en cuyo caso puede ofrecerle palabras de aliento y apoyo.

Ejemplo

“Lo que escucho es que preferirías no reflejar lo que he compartido. Me gustaría estar seguro de que entiendes bien que mi intención no es ponerte a prueba acerca de lo que dije, sino ser realmente claro acerca de cómo estoy expresando mis necesidades. Tu retroalimentación sería muy valiosa para ayudarme a entenderlo”.

Cuando una respuesta llega nos esforzamos para continuar comprendiendo los sentimientos y necesidades de la otra persona. También queremos obtener una respuesta que es clara y honesta para que podamos evitar cualquier mal entendido en el intercambio. Eso significa que la mejor estrategia es hacer preguntas muy claras y específicas.

Pregunte por sentimientos:

"¿Compartirías cómo te sientes acerca de lo que compartí hoy? También ¿Compartirías el por qué te sientes de esa manera?"

Pregunte por pensamientos:

“Me gustaría escuchar tus pensamientos acerca de mi plan para el evento, ¿Qué funciona y qué piensas tú que podría ser un reto?”

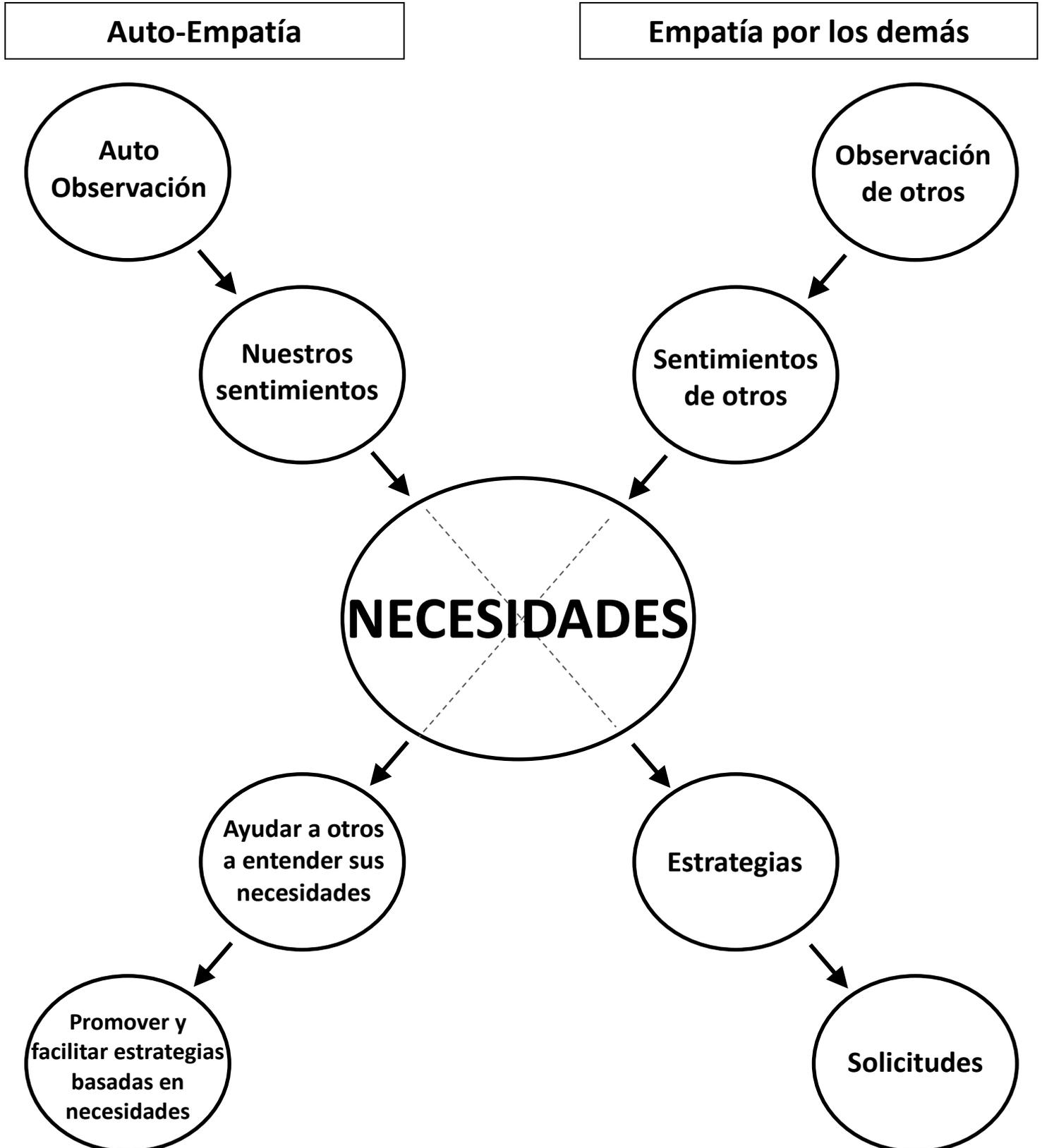
Pregunte por una acción:

“¿Te gustaría unirse a mí para la próxima reunión del comité organizador el siguiente jueves?”

Si alguien responde de un modo que no le provee lo que está buscando, o si escucha algo diferente de lo que en realidad intentó expresar, entonces intente replantear la pregunta. “Gracias por compartir lo que escucharon. Es diferente a lo que quería compartir y me gustaría intentar otra vez expresar mi necesidad.”

Diagrama de flujo del proceso completo de la comunicación empática

Observación + Sentimiento + Necesidad + Acción requerida



Análisis detallado, ejercicios y herramientas adicionales para la comunicación empática

Observación *Repaso*

- Sea claro en su observación.
- Utilice las palabras exactas al hablar.
- Haga uso de hechos observables.
- Evite utilizar generalizaciones.
- Evite hacer uso de lenguaje crítico el cual esconde sus pensamientos, sentimientos o necesidades.
- Evite traer al tema evaluaciones emocionales que no se basan en hechos.
- Haga uso de la inteligencia para filtrar cualquier crítica, etiquetas o intenciones falsas de los otros.
- Evite utilizar palabras como *siempre*, *nunca* o *rara vez*, ya que no son observaciones específicas.
- Piense cómo se sentirán los demás acerca de los comentarios que usted probablemente les haga.

Hágase la pregunta: ¿Esta observación contribuirá para un intercambio empático?

Ejercicio rápido A:

Piense en algo que alguien hace, un comportamiento específico que a usted le desagrada. Tomando en cuenta los puntos arriba mencionados, describa la conducta exacta como una observación. ¿Qué tan clara (simple) puede hacer la observación?

Sentimientos *Repaso*

Uno puede no sentirse cómodo cuando se siente vulnerable debido al deseo de protegerse a uno mismo para no ser lastimado. Por consiguiente limitamos la cantidad de palabras que utilizamos para describir los sentimientos. Pero si no expresamos los sentimientos, nos podemos enfermar. Si vamos por ahí cargando sentimientos ocultos, el peso emocional puede de hecho causar enfermedades físicas. Los sentimientos provienen de nuestro corazón, no de nuestra mente. Si asumimos que los pensamientos son nuestros sentimientos nos desconectamos de la fuente real de nuestras emociones.

- Recuerde explorar sus sentimientos verdaderos.
- Utilice las listas de necesidades (satisfechas y no satisfechas) para ayudarle a pulir sus sentimientos.
- Comience a utilizar estos sentimientos no expresados para descubrir sus necesidades básicas.

Ejercicio rápido B:

Imagine a la persona y al comportamiento del ejercicio A. Considere los puntos vistos anteriormente y escriba sus sentimientos acerca de la observación mencionada anteriormente. Escríbalo como “Cuando tú dijiste o hicisteyo me sentí...”.

Nos hemos acostumbrado a comunicarnos de una manera crítica, haciendo juicios, pero ahora podemos tomar el camino de la empatía comunicándonos desde el corazón. Nos tomará práctica.

Necesidades Repaso

Para ser competentes con la comunicación empática, se requiere aprender cómo responder a las necesidades de los otros compasivamente. Esto no se trata de satisfacer nuestras propias necesidades a expensas de los demás, sino más bien se trata de ser responsables de nuestras necesidades y sentimientos mientras tratamos empáticamente con los demás.

El conectar con los demás es una de nuestras necesidades básicas. Cuando juzgamos a los demás, lo único que mostramos es que estamos enfocados únicamente en nuestras propias necesidades. Podemos intentar adivinar las necesidades de los demás en lugar de culparlos. Podemos equivocarnos al estar adivinando, pero el hecho de estar interesados en las necesidades de los demás abrirá los canales de la comunicación. Tan pronto como las personas comienzan a hablar acerca de lo que necesitan (en lugar de decir lo que está mal con esta o aquella persona), se incrementa de manera exponencial la posibilidad de encontrar maneras prácticas y creativas para satisfacer las necesidades de todos.

Es esencial que aprendamos cómo pensar y comprender en el contexto de las necesidades:

- La empatía tiene que ver con tener en cuenta las necesidades y sentimientos tanto de los demás como los de uno mismo.
- Detecte sus necesidades principales.
- Practique llevar las emociones y los sentimientos de regreso a la necesidad principal.
- Recuerde que los demás también están motivados por una necesidad básica.
- También revise desde la perspectiva de su nuevo entendimiento.
 - ¿Qué hizo alguien para estimular estas respuestas?
 - ¿Cómo culpar y juzgar son expresiones de necesidades insatisfechas?
 - Defina la necesidad detrás de las palabras.

Ejercicio rápido C:

Imagine una vez más que está tratando con la persona de los dos ejercicios pasados. Usted ya hizo la observación, ya identificó el sentimiento y ahora exprese la necesidad. Utilice todos los pasos para expresar la necesidad: Observación, Sentimiento, y necesidad (satisfecha o insatisfecha). Puede intentar esto varias veces.

Aquí hay un ejemplo completo del proceso de comienzo a fin:

“Cuando me dijiste ayer que debería de cocinar diferente, sentí dolor, presión y enojo, porque tengo una necesidad de autonomía y de tomar mis propias decisiones.”

Su mejor aliado es la práctica, hasta que el comunicarse de manera empática sea algo natural para usted. Ame sus errores. Éstos le enseñarán cómo perfeccionar el proceso.

Cuatro componentes: Ejercicio de repaso

I. Distinga entre *observaciones* y *evaluaciones* con o sin una evaluación.

Examine las siguientes declaraciones para determinar si se expresó la observación sin o combinada con una evaluación. Si alguna evaluación está combinada con la observación, replantee creativamente la oración para que sólo quede la observación.

- a. “Mi guru me gritó ayer sin razón alguna.”
- b. “Devi dasi mira mucho la televisión.”
- c. “Mi guru es muy generoso.”
- d. “Ese *sannyasi* está demasiado pesado.”
- e. “El presidente del templo se queja cuando hablo con él.”
- f. “Ese *brahmacari* me dijo anoche que no le gusta mi sari amarillo.”

II. Ser capaces de expresar los *sentimientos* sobre algo que pasó:

Examine las siguientes declaraciones para determinar si se expresó un sentimiento. Si no es así, imagine cuál sería el sentimiento que no se expresó y vuelva a escribir la oración para que el sentimiento se exprese claramente.

- a. “Siento que el está en Maya.”
- b. “Me siento desanimado.”
- c. “Cuando actúas de esa forma siento ganas de salirme de la habitación.”
- d. “Me siento rechazado cuando mi guru no me escribe.”
- e. “Me siento abandonado por mi amigo.”

III. Identificar sus necesidades y hacerse responsable de los *sentimientos* relacionados.

Examine las siguientes declaraciones para determinar si se expresó una necesidad. Si no se expresó, imagine lo que puede ser e inclúyala en la nueva oración.

- a. “Me siento frustrado cuando llegas tarde a la clase.”
- b. “Me siento feliz de que ganaste el premio del mejor distribuidor de libros.”
- c. “Me siento enojado cuando dices eso porque quiero respeto.”
- d. “Me da miedo cuando gritas.”

IV. Expresar una *petición* en un lenguaje de acción en el presente y que sea positivo.

Examine las siguientes declaraciones para determinar si la petición fue formulada en un lenguaje de acción positiva en el presente. Si no es así, replantee la oración para expresarla de manera adecuada.

- a. “Quiero que me entiendas”
- b. “Me gustaría que tuvieras más confianza en mí”
- c. “Me gustaría que dejaras de beber”
- d. “Me gustaría que manejaras a la velocidad límite o más lento”
- e. “Quiero que me dejes en paz”.

La comunicación empática requiere de la presencia, atención total, enfoque y espacio. Está bien si necesita hacer una pausa y no responder de manera inmediata. También requiere de intención. Con la CE el deseo sería el conectar genuinamente con la persona y ayudarlo (a), pero sin intentar solucionarle los problemas. Compartimos el dolor del otro porque nos conectamos de manera profunda para poder ofrecerle apoyo, pero nos abstenemos de hacernos responsables de ese dolor. La empatía no significa arreglar, sino facilitar el esfuerzo del otro para llegar a la solución; estimulándolo. Una de las mejores herramientas de la comunicación empática es observar. No reaccionar. Esto nos da tiempo para considerar y reflexionar acerca de la situación y de cómo crear un escenario de ganar-ganar manteniendo viva la empatía. Esto contribuirá a nuestras actividades espirituales.

Al utilizar los cuatro componentes de la comunicación empática (observación, sentimientos, necesidades y peticiones) nos aseguramos de que nuestra comunicación será más efectiva.

Repaso rápido:

Observación: Exponga los hechos.

“Cuando tú dijiste “Eres un hombre viejo y aburrido.” . . .”

Adivine el sentimiento: Adivine aún si es incorrecto ya que implica el deseo de ofrecer empatía.

“Cuando tú dijiste “Eres un hombre viejo y aburrido”, ¿Te sentías enojado...?”

Adivine la necesidad:

Cuando tú dijiste “Eres un hombre viejo y aburrido”, ¿Te sentías enojado **porque tienes la necesidad de hacer algo emocionante en tu vida?**”

Ofrezca su petición:

Cuando tú dijiste “Eres un hombre viejo y aburrido”, ¿Te sentías enojado porque tienes la necesidad de hacer algo emocionante en tu vida?” ¿Te gustaría ir a escuchar la plática o taller de alguien más?”

Antes de responder, es esencial que estemos en contacto con nuestros sentimientos y necesidades (lo exploraremos más adelante en el capítulo en la sección de *Amándonos a nosotros mismos*). De otro modo, si no sabemos lo que está ocurriendo dentro de nosotros, se puede bloquear la empatía porque habrá una tendencia inicial a enojarse o sentir tensión emocional al ser confrontados por otros. Podemos soltar esta presión mental que percibimos estando firmemente en contacto con nuestros sentimientos y necesidades.

Pistas útiles:

- Para tratar con nuestros sentimientos es muy útil saber la diferencia entre estímulo y causa. El estímulo es la acción de alguien que desencadena una respuesta en nosotros. La causa real es que nuestra necesidad está siendo satisfecha o no.
- Si somos capaces de identificar la necesidad detrás del sentimiento que experimentamos, esa conciencia nos conecta internamente. Conociendo nuestro propio estado nos permite estar seguros aunque nos sintamos vulnerables. Cuando estamos analizando nuestra respuesta, quizás necesitemos hacer una pausa antes de responder. Permita que esto pase.
- Con frecuencia cuando trabajamos de manera empática con alguien, podemos comenzar a sentir que nuestras propias emociones están siendo estimuladas y también sentimos un deseo de corregir, educar o quizás de aconsejar. Si esto pasa, vuelva a enfocar la conversación y su intención de regreso a estar presente con la otra persona. Si sus sentimientos son muy fuertes o abrumadores, puede darse la oportunidad de practicar internamente la autoempatía, para permitirse una vez más ser empático con la otra persona y estar presente.
- El error que muchas personas cometen especialmente en las relaciones íntimas, es pensar que todas sus necesidades serán satisfechas por la otra persona. A menudo el esposo y la esposa buscan al otro por su necesidad de satisfacción. Y después de decepcionarse una y otra vez, ambos se dan cuenta que sus necesidades no van a ser satisfechas por la otra persona. Esto da como resultado sentir mucho enojo.
- Hay muchas maneras de satisfacer nuestras necesidades. La mejor práctica es evitar enfocarse en solamente una persona o incluso en unos cuantos para satisfacerlas. Debemos hacernos responsables nosotros mismos de satisfacer nuestras necesidades. Existen muchas formas de satisfacer nuestras propias necesidades.

- La razón por la que la autoempatía es tan importante, es que si no la tenemos nosotros, no podemos ser empáticos con los demás. Recuerde, cuando no estamos en contacto con las necesidades que son la fuente de nuestros propios sentimientos, tampoco podremos ponernos en contacto con los sentimientos y necesidades de nadie más.

Cómo dar y recibir empatía

Al conectarnos con los demás, debemos poner atención en lo que los demás están observando, sintiendo, necesitando y pidiendo. Aprenda a ver detrás de las palabras. Cuando de este modo podemos ver las palabras de manera empática, sin hacer ningún juicio, entonces podemos decirles lo que entendimos que fue compartido usando los 4 elementos (observación, sentimientos, necesidades y peticiones). Cuando les reflejamos lo que nos dijeron a aquellos que están enojados o molestos, esto les permite tener la sensación de que estamos con ellos (presentes), y de manera gradual se irán calmando poco a poco. Refleje lo que le fue dicho sólo si esto contribuye a tener una mayor empatía. En ciertos casos, el hablante no necesita que se le refleje, pero podemos aún procesarlo empáticamente de manera interna y hacer el reflejo con nuestro lenguaje corporal.

Con frecuencia al ofrecer empatía pasará por las siguientes etapas:

1. Al principio sólo manténgase en el presente sin hacer nada, sólo escuche y observe.
2. Continúe enfocando su atención en las necesidades y sentimientos de otros.
3. Note si se libera algo de tensión.
4. Refleje lo que le fue dicho adivinando las necesidades y sentimientos de la otra persona en forma de pregunta.
5. Pida comentarios.

¿Cómo sabemos cuando alguien ha recibido suficiente empatía?

- Observe el lenguaje corporal; normalmente el lenguaje corporal es relajado.
- El flujo de las palabras que se están compartiendo normalmente es mínimo o cesa por completo.
- Si no está muy seguro, sólo pregunte si hay algo más que se necesita compartir.

Puede ser difícil comunicarse con alguien que dice cosas que provocan sentimientos desagradables en nosotros, y después nosotros tener que trabajar a través de los 4 componentes de la comunicación empática (la observación, sentimientos, necesidades y peticiones), pero sí puede lograrse. Recuerde, cuando alguien nos diga algo desagradable, tenemos cuatro posibilidades para responder. Dos de ellas están fuera de contacto con nuestro corazón y representan los modos habituales de responder:

1. Culpar a la persona o,
2. Culparnos a nosotros,

Y dos maneras son empáticas y están en armonía con nuestro corazón:

3. Amar a la persona o,
4. Amarnos a nosotros mismos.

Nuestra elección para responder

1. Culpar a otros

Esto significa encontrar el error en otros. Por ejemplo, si alguien dice: “¡Eres el hombre más egoísta que haya conocido!”. Podemos reaccionar diciendo: “¡Eres tú el más egoísta!”. Si defendemos nuestra

postura y respondemos con enojo o con violencia, así no se satisfacen ni expresan las necesidades, ni tampoco se resuelven los conflictos. El culpar a alguien más sólo hace que renunciemos a nuestra responsabilidad personal por nuestros propios sentimientos y la traslada a la otra persona. Esto es culpar a la otra persona.

2. Culparnos a nosotros mismos

Esto incluye el tomar las cosas de manera personal y escuchar sólo culpa y crítica. Por ejemplo, si alguien está enojado y dice: “¡Eres la persona más egoísta que he conocido!”. Podemos elegir pensar, “Oh, creo que *debí haber* sido más sensible. Todo es mi culpa.” Si aceptamos el juicio de la otra persona y “asumimos” el insulto, tendrá un impacto en nuestra autoestima y puede llevarnos a sentimientos de culpabilidad, vergüenza, depresión o enojo.

3. Amando a los demás (empatía)

En términos prácticos esto significa darse cuenta de las necesidades y sentimientos del otro. Por ejemplo, si alguien está enojado y dice: “¡Eres la persona más egoísta que he conocido!”, podemos responder, “¿Estás molesto porque necesitas que se tomen en cuenta tus sentimientos?”. También considere que para compartir la empatía quizás sea necesario aplicar primero la autoempatía (evitar culparse uno mismo o a otro) antes de responder.

4. Amándonos a nosotros mismos (autoempatía)

Aquí nosotros tomamos conciencia de nuestros propios sentimientos y necesidades trabajando en ellas para poder ofrecer autoempatía, y así responder de acuerdo con nuestras necesidades. Por ejemplo si alguien está enojado y dice: “¡Eres la persona más egoísta que he conocido!”, podemos responder, “Cuando dices que soy la persona más egoísta que has conocido, me siento molesto porque de verdad necesito que se reconozcan mis esfuerzos”. Esto nos ayuda para entender que tenemos necesidades y expresarlas, lo que nos puede proporcionar la oportunidad de satisfacer esas necesidades. Esto no siempre se necesita ser expresado de manera externa, pero sí se puede.

Trate de aceptar que la otra persona no es el problema. Es un tema de auto conciencia interna y de ver que hay muchas maneras y estrategias para satisfacer las necesidades.

Explorando la autoempatía: Conectándonos con nosotros mismos

La herramienta de auto evaluación nos puede ayudar a movernos hacia una dirección positiva, siendo respetuosos y compasivos con nosotros mismos, en lugar de experimentar aversión, culpa o vergüenza. La vergüenza es una forma de odiarse a uno mismo. Es muy importante aprender a evitar las palabras o pensamientos que incluyen: *debo, debería, tengo que*, porque esto se opone a nuestra fuerte necesidad de autonomía y elección, y puede causarnos la pérdida del deseo de contribuir a la vida.

Nosotros nos liberamos de las auto críticas, reconociendo nuestro comportamiento no deseable como fuera de armonía con nuestras necesidades. Por ejemplo, podemos hacer una pausa y reflexionar, “Veo que no estoy actuando en sintonía con mis necesidades.” “¿Por qué actúo de esta forma?”, “¿Así que cuáles son de hecho mis necesidades actuales?”. La autoempatía nos permite tratar con situaciones y condiciones emocionales, para ayudarnos a tener una visión balanceada tanto interna como externamente.

Cuando cometemos un error deberíamos reconocerlo. En lugar de abrumarnos con emociones negativas como la culpa, la vergüenza, o culpar a otros, podemos lamentarnos. El lamento es una forma de conectar con las necesidades que no se han satisfecho y con los sentimientos relacionados con ellos, cuando no hemos sido perfectos. Utilizamos el lamento como una oportunidad para aprender y seguir adelante. Aquí tenemos unos pasos muy valiosos para modificar nuestro pensamiento alrededor de nuestros errores.

- Escuchar y reconocer el diálogo interno negativo.
- Ver las necesidades detrás del diálogo.
- Identificar los sentimientos que vienen con las necesidades.
- Poner en movimiento nuestras posibilidades creativas para satisfacer nuestras necesidades.

Es una enorme pérdida estar concentrados en el autodesprecio. Nos desconecta de nuestro potencial, de los demás y ciertamente de Krishna. Debemos usar nuestros errores como oportunidades para ver nuestras limitaciones y crecer trascendiéndolas.

El perdonarse a uno mismo es lo que sigue después del lamento. El ofrecernos disculpas a nosotros mismos, nos permite conectar con nuestras necesidades. En el momento en que hacemos la conexión, toma lugar el perdón y nos regala la oportunidad de contribuir a la vida.

Ejercicios de autoempatía:

Transformar “tengo que . . .” en “elijo. . .”

Paso 1

Haga una lista en una hoja de todo lo que se diga que “tiene que hacer”. Incluya en esto una actividad que le de miedo pero que de cualquier forma hace porque “no tiene otra opción”.

Paso 2

Acepte claramente que usted hace estas cosas porque “elije hacerlo”, y *no* porque “tiene que”. Ponga “Yo elijo...” frente a cada cosa que enlistó.

Paso 3

Complete la frase: “Yo elijo _____ porque necesito _____.” Trabaje con su lista de actividades. Esto es para ayudar a formular la intención detrás de la elección.

Al encontrar la intención detrás de nuestra elección, vamos a continuar con la misma actividad pero con una energía muy diferente. Ahora podemos ver su beneficio real para nosotros y para aquellos que tenemos cerca. Es posible que necesitemos recordarnos repetidamente que debemos reenfocar la mente en el propósito de la acción. Esto restablece el condicionamiento y cambia nuestra conciencia relacionada con las actividades que anteriormente no nos gustaba llevar a cabo.

También es útil estar al tanto de las motivaciones conectadas a nuestras elecciones y acciones. Podemos de hecho, sentirnos motivados por...

- El deseo de dinero (de hecho esta es una estrategia para satisfacer una necesidad, no una necesidad en sí)
- La necesidad de aprobación
- La esperanza de escapar de un castigo
- El impulso de evitar la vergüenza
- La posibilidad de evitar la culpa
- El sentido del deber

Con frecuencia nos enseñan a realizar cosas para obtener una recompensa, nos enseñan a ser buenos para evitar caer mal o para evitar un castigo, o a sobresalir para tener aprobación. Si el lenguaje niega la elección, nos desconecta de nuestras necesidades básicas, promoviendo una mentalidad de robot que anula la emoción y la responsabilidad personal. Este puede ser el error más grande de todos. En contraste, es mucho más benéfico que nuestras elecciones surjan del deseo de contribuir positivamente a la conciencia de Krishna, y no desde el miedo, culpa, vergüenza, deber u obligación. Considere que aún si servimos con deber u obligación, es mejor expresarlo en nuestra mente como un deseo positivo de agradar a Krishna.

Analizar nuestras acciones y comportamiento a través de la lente de nuestras necesidades no satisfechas nos dará un ímpetu genuino para contribuir al bienestar propio y al de los demás. Nuestra necesidad más importante es servir y amar eternamente a Krishna de una forma ilimitada. Podemos hacer esto mejor volviéndonos conscientes de Krishna, amando todas sus partes integrales y trayéndolas compasivamente a Sus pies de loto.

¡Ámate a tí mismo!

Contrario al concepto erróneo de que la empatía sólo significa amar a otros, la autoempatía tiene el mayor impacto en nuestro propio corazón. Debemos amarnos a nosotros mismos de manera natural porque somos un espíritu, parte integral de Krishna. Si queremos amar a Krishna, debemos amar todas sus partes integrales que nos incluye a nosotros. Así que, la empatía comienza con nosotros mismos.

Muchos devotos tienen la falsa impresión de que deben de amar a Krishna y denigrarse. Es entendible que piensen de esta manera, porque hay muchas recomendaciones *sástricas* malentendidas, tales como “verse a sí mismo como algo más bajo que la paja en la calle”, “el alma es una milésima de tamaño de la punta de un cabello”, “el alma individual es diminuta”, “uno debería ser desinteresado”, etc. También podemos estar en contacto con personas que bajo el nombre de autoridades de la Conciencia de Krishna, nos denigran diciéndonos: “Inútil, nulo, derrotado, degradado, estás en maya, gratificadores de los sentidos”, etc. Además, nos pueden recordar acerca de nuestras pasadas actividades “maravillosas” (*vikármicas*) en este mundo, y ese recuerdo se sumará a la negatividad. Esta negatividad puede culminar en una falta de autoestima e incluso auto odio y de ahí desembocar en una depresión y apagar nuestro entusiasmo para servir a Krishna. Podemos vernos a nosotros mismos como “un caso sin esperanza”.

Escribo acerca de este tema porque muchos devotos me han hablado de ese estado mental. Cuando los escucho hablar de ello, se me salen las lágrimas porque sé que todos los devotos son muy queridos para Krishna. Aunque ontológicamente podemos ser muy pequeños, de todas maneras somos importantes para Krishna. Ante los ojos de Krishna no somos pequeños.

Por ejemplo está la historia de Gopa Kumar en Brihad Bhagavatamrita. Krishna sentía tanto amor por Gopa Kumar que el mismísimo Krishna se convirtió en su maestro espiritual. Usted podría decir que Gopa Kumar es un devoto especial. En un sentido es nuestro modelo a seguir. Krishna es el *Caitya Guru* personal de todos nosotros, quien reside en nuestros corazones y quien se toma la molestia de guiarnos hacia nuestro maestro espiritual.

Aún antes de tomar conciencia de Krishna, Él ya residía en nuestros corazones, nos estaba esperando para recordarnos que nuestra felicidad real está al relacionarnos con Él, en lugar de relacionarnos con su energía externa. Krishna nos considera importantes y significativos. Cuando Gopa Kumar finalmente regresó a Krishnaloka, Krishna brincó de euforia al recibirlo. Aún para los asociados de Krishna no les fue fácil entender lo que pasó en ese encuentro. Krishna siente lo mismo por nosotros.

¿Qué significa amarse a uno mismo? Significa visualizar o imaginar exactamente cómo desea ser. Olvídense de toda la negatividad, ya sea que venga de usted o de los demás. Cuando piensa negativamente, eso es en lo que medita y esos pensamientos impedirán su vida espiritual. ¡Adquiera autoestima espiritual positiva! ¡No permanezca en una situación en donde los demás lo estén denigrando! No acepte acuerdos que sean desfavorables para la Conciencia de Krishna y busque los que sean favorables. Se lo debe a usted y a Krishna.

Aquí hay algunas cosas para que reflexione acerca de ellas:

- “Radha y Krishna me aman y ¡Desean que esté con Ellos en el mundo espiritual!”
- “El hacerme cargo de mis necesidades espirituales no puede de ningún modo impedir mi progreso espiritual.”
- “El hacerme cargo de mis necesidades materiales tampoco puede impedir mi progreso espiritual.”
- “¡Soy un alma espiritual eterna, llena de dicha y conocimiento!”
- “Tengo una relación eterna con Radha y Krishna y haré realidad esta relación.”

Explorando la empatía: Conectando con los demás

Cuando conectamos con los demás de manera empática, ponemos nuestra completa atención. Les dejamos saber que estamos ahí para ellos. No hay motivos ocultos y no llevamos ninguna carga a costas. Quizás ellos sí traigan *equipaje* emocional, frustración, preocupación y tristeza. De cualquier modo al conectarnos con ellos a la larga dejarán ir ese *equipaje* e irán a sus necesidades reales.

El componente más importante de una conexión empática es simplemente estar ahí; la presencia. La presencia se refiere a estar ahí en el aquí y el ahora, no en el pasado, enfocándose en cuáles son las necesidades y sentimientos en este momento.

Componentes para conectar con los otros:

- a. Presencia – sin juicio, sin análisis
- b. Enfocarse en la persona y estar al tanto de sus necesidades y sentimientos de ese momento
- c. Comprobar estas necesidades si se solicita
- d. Estar presente con la persona hasta que termine
- e. Una vez que se completó el proceso, reconfirmarlo por medio de una petición

Podemos garantizarle a la otra persona que estamos ahí para ellos, y dejar que se expresen por completo. Y ahora estamos listos para llegar hasta sus necesidades reales- junto con cualquier sentimiento presente incluyendo enojo, frustración y tristeza. La empatía no es un entendimiento intelectual, teoría, ideas, historia, análisis ni generalizaciones. Es apreciar al individuo y conectar en el presente.

Usted puede “disfrutar” de su dolor conectándose con ellos. (Lo que está disfrutando en sí es la conexión y comprensión que obtiene del proceso). Cuando nos resulta difícil empatizar, es cuando más lo necesitan los demás.

Al trabajar con los demás

Vaya de aplicar la empatía con usted y luego hacia los demás para que el proceso esté balanceado y se enfoque en comunicarse empáticamente.

- Practique primero la autoempatía.
- Al estar bien cimentado internamente para usted será mucho más fácil ser empático con alguien más.
- Ofrezca empatía, luego vuelva a ser empático con usted mismo y después otra vez ofrezca empatía a alguien más.

Evite utilizar pronombres como “eso” ya que crean un sentido de impersonalismo pues son vagos y carecen de responsabilidad/expression personal.

- “*Eso* realmente me molesta cuando hay errores en nuestros folletos”. (*¿¡cuál eso!?!.*)!
- “*Eso* me irrita muchísimo.” (*¿Qué acción es “eso”?*)

Evite las frases que sólo enfatizan las acciones de los demás y que no incluyen una necesidad.

- “*Cuando no* limpias, me siento realmente lastimada.”
- “Me siento tan decepcionada *cuando no* me incluyes.”

Evite expresar un sentimiento enfocando la razón en la acción de la otra persona. Sus sentimientos vienen de sus necesidades satisfechas o insatisfechas.

- “Me siento (una emoción) . . . *porque esto y aquello* (de alguien más) es . . .”
- “Me siento extremadamente lastimado *porque tú* dijiste que no te importaba.”
- “Me siento tan enojado *porque el supervisor* no le dio seguimiento....”

Recuerde conectar un sentimiento con la necesidad: “Me siento. . . porque necesito . . .”

Investigue

Investigar nos permite tener más claro y confirmar:

- Nos ayuda a descubrir lo que el otro necesita y siente realmente.
- Le permite a usted ser un facilitador.
- Le permite convertirse en un agente que refleja para que otros puedan comenzar a conectarse con ellos mismos.

Confirme (finalice)

Una vez que compartieron sus necesidades y sentimientos:

- Refleje a la persona lo que ha escuchado.
 - El reflejar hace que continúe la conexión.
 - Le ayuda a usted a obtener un mayor conocimiento y profundidad.
 - A ellos les ayuda a verse en sus palabras.
 - A ellos les permite apreciar el esfuerzo que usted hace.

Ejercicio

Si alguien dice: “Me siento realmente deprimido,” ¿Cómo respondería usted?

Recuerde:

- No confunda la empatía con la simpatía.
- La simpatía se centra en uno mismo; la empatía se centra en la otra persona.
- Si de pronto se encuentra usted conectando con sus propias emociones y necesidades, haga algo de autoempatía para que pueda volver a enfocarse en encontrar la necesidad de la otra persona.
- Pregunte sin expectativas ni motivaciones personales. Pida una oportunidad para conectar con la otra persona para que reciba el regalo de recibir y compartir empatía.
- Evite tratar de componer, corregir, dar consejo u ofrecer un “te entiendo” genérico.
- Pídale a la otra persona que le comparta cuando se sienta criticado o juzgado mientras usted trabaja en la situación:
 - Esto les permite a ellos sentirse a salvo al expresar sus sentimientos, lo cual de por sí es ya un reto.
 - También esto le permite a usted comprender el cómo se está expresando y cómo los demás pueden interpretarlo.

No vea el mal en las otras personas. Todos están buscando simplemente la mejor manera de satisfacer sus necesidades. Recuerde que todos, a cada momento, están trabajando para satisfacer sus necesidades de la mejor forma sin importar cómo lo expresen.

Manteniendo la empatía activa

Demuestre ser comprensivo y en lugar de sólo decirlo con palabras, continúe con...

- Enfocarse en estar presente en el momento, no en el pasado sino en la necesidad *inmediata*
- Ayúdele a la otra persona a dejar de pensar en el pasado y a que se vuelva a enfocar en los sentimientos que tiene en el presente. ¿Cuál es la necesidad en este momento?

Esto puede ser muy desafiante cuando alguien sigue y sigue sin realmente tocar ningún sentimiento o necesidad. Puede ser muy difícil seguirle el paso y llegar a lo que realmente quieren. Cuando alguien no para de hablar, va de un lugar a otro, normalmente no se ha dado cuenta de cuál es su propia necesidad y tratan de buscarlo de manera externa por medio del diálogo. Si usted se conecta de manera empática con el presente, esto puede ayudar a otros a hacer lo mismo. Y así se pueden satisfacer sus necesidades y habrá cercanía y comprensión para todos.

Cómo puede responder usted:

1. “Disculpa.” (Puede interrumpir.)
2. “Me las estoy viendo duras para seguirte el paso.”
3. “Quiero asegurarme de que entendí realmente.”
4. “¿Te sientes . . . porque necesitas. . . ?”

Empatía sin palabras

¿Y qué pasa si mostramos empatía a alguien que no responde para nada? ¿Es posible conectar con alguien que no dice nada? Sí, absolutamente. Todo lo que se necesita es mantenerse presente. Imagine sus sentimientos y necesidades y siéntase cómodo con el silencio; permita que el silencio sea una herramienta.

Las palabras significan muy poco, ya que la mayoría de las personas interpreta más el lenguaje corporal que las palabras. Si usted dice algo y su cuerpo dice otra cosa, lo que la persona percibirá es su lenguaje corporal. Las palabras sólo dicen un 8% (algunos dicen que un 12%) de toda la comunicación. Las palabras no son la persona. Y detrás de cada posición filosófica que la gente ha tomado, hay una mentalidad psicológica. *Si sólo te vas por las palabras, nunca entenderás el significado.*

Compartiendo un No empático

Evite compartir un rotundo *no*, porque cuando dice *no* eso puede estimular el enojo. La manera más práctica para responder con un *no* a una petición, es dándose cuenta de que al realizar una petición, la persona está revelando su mente de acuerdo a sus necesidades.

Nos esforzamos para percibirlo (el punto de vista) a través de sus ojos y verlo como un regalo de algo que su mente está revelando. Si no somos capaces de hacer esto de manera inmediata, quizás sea necesario compartir nuestros propios sentimientos y necesidades primero, y después podemos hacer una petición para expresar el *no* empáticamente.

Ejemplos:

1. “Cuando me pediste dinero prestado, me sentí angustiado porque tengo una necesidad de seguridad y paz. ¿Te gustaría hablar de otros medios para que puedas satisfacer tus necesidades?”
o
2. “Cuando me pediste dinero prestado, ¿Te sentiste angustiado porque tienes la necesidad de mantener a tu familia? ¿Te gustaría hablar conmigo acerca de algunas alternativas?”

Si usted no hace una petición desde el principio, es muy probable que sea percibido como un *no*, o como una gran excusa y quizás usted sea percibido como una persona muy egoísta; lo cuál sería sólo debido a su necesidad no expresada. Así que, en este caso la petición se refiere en realidad a satisfacer tanto su necesidad como la de la otra persona.

Con la empatía usted no está obligado a descubrir una solución, pero sí está obligado a comunicarse con la otra persona. Es necesario demostrar interés en las necesidades de la otra persona cuando se encuentre compartiendo su perspectiva. Su interés sincero les ayudará a descubrir varias estrategias para satisfacer esas necesidades. Así que su compromiso es sólo comunicarse.

¿Y qué pasa con el No?

¿Por qué tememos decir no? Hay muchas razones para no expresar un no. Puede ser que pensemos que la otra persona no va a entender nuestra necesidad subyacente, o que pueden responder con una emoción desagradable. El problema es que un “no” no expresa completamente la necesidad subyacente. Al mismo tiempo nos desconecta de la oportunidad de permitir a la otra persona que exprese sus necesidades, por lo que a menudo hay una respuesta “negativa”. A pesar de ser aparentemente negativa, recuerde que es una necesidad no satisfecha la que se está expresando, y usted puede ayudar a encontrar la raíz del sentimiento y necesidad que está generando esa respuesta.

Recuerde:

- Si alguien hace una petición, incluso una pregunta, muestre a través de su lenguaje corporal que usted ha recibido una oportunidad de conexión.
- Aunque usted quiera decir no, **EVÍTELO**. Un *no*, no expresa la necesidad y nos desconecta empáticamente. Asegúrese de expresar su necesidad. Dígales por qué no puede decir sí.
- Termine con una petición que busque satisfacer las necesidades de todos. Es importante pensar acerca del *no*. ¿Por qué otros lo dicen? ¿Por qué tendría usted miedo de decirlo? Siempre hay una necesidad detrás de un *no*.

¿Cómo se puede controlar el enojo?

Usted puede controlar el enojo practicando el perdón. ¿Cómo puede usted perdonar a alguien que aparentemente le ha hecho algo? Primero, tiene que ver a Krishna detrás de esto. Después verá que todos están sufriendo, porque cuando alguien hace algo por enojo o por cualquier otra razón, ellos son los que están sufriendo realmente. Si es usted quien está enojado, recuerde que su enojo lo lastima a usted y no a la otra persona. A través de la empatía usted puede ver que una persona enojada está sufriendo y así puede sentir compasión por ellos porque entiende la fuente de su enojo.

¿Por qué sentimos ira incontrolada mientras que nuestra verdadera naturaleza de Conciencia de Krishna es la de ser siempre compasivos y estar en conexión? De acuerdo con Srila Rupa Goswami, el devoto en Conciencia de Krishna no siente enojo. Cuando las necesidades no se han satisfecho, eso es lo que estimula el enojo, ya sea en nosotros o con otra persona. Al encontrar cuáles necesidades no se han cubierto en una situación dada, se le ocurrirá alguna estrategia para satisfacer las necesidades.

Una vez que se hayan cubierto las necesidades, ya no habrá ningún ímpetu que se dirija hacia el enojo. Es imperativo aprender qué hacer con el enojo, lo que nos lleva a distinguir el estímulo de la causa. Es la causa en lo que queremos enfocarnos y reconocer (la necesidad subyacente), ya sea que resulte en un juicio o en un diagnóstico. Entonces diga, “Estoy enojado porque necesito...”.

Estar enojado no es malo. Vea el enojo como algo positivo. Es un signo de que tiene necesidades no satisfechas. El enojo es como la luz de aviso en el panel de su auto. La luz no es el problema. La luz simplemente indica que existe otro problema más profundo.

Sin embargo el enojo no es productivo en cuanto a satisfacer sus necesidades se refiere.

Ejercicio:

Intente recordar la última vez que estuvo enojado.

1. Escriba acerca del estímulo (que fue lo que desencadenó el enojo).
2. Después escriba la causa (la necesidad o valor no satisfecho).

Tómese la oportunidad de explorar sus necesidades cada vez que se sienta enojado o que sienta cualquier otro sentimiento que no esté contribuyendo a su vida o valores básicos del modo que a usted

le gustaría. Esta práctica constante lo ayudará y le proveerá de herramientas invaluable mientras progresa en su camino devocional.

Cuatro pasos para enfrentar el enojo

1. Dése el tiempo para hacer una pausa, tomar aire y reflexionar antes de responder.
2. Reconozca cualquier pensamiento de juicio (hacia usted o hacia los demás) que pueda estar cargando.
3. Determine cualquier necesidad que no haya satisfecho.
4. Exprese el sentimiento y la necesidad subyacente que no se ha satisfecho.

• Pare • Reflexione • Analice • Exprese

El enojo es algo que nadie desea. Es uno de las *anarthas* (cosas que no queremos), que son impedimentos para lograr el objetivo de la Conciencia Krishna. Hay muchos versos acerca del control del enojo en los *sastras*. La pregunta es, sin embargo, cómo debemos tratar con el enojo, especialmente con la clase de enojo que aparece cuando alguien nos ha insultado.

Generalmente adoptamos las tácticas de suprimir o reprimirlo. La supresión significa que estamos conscientes de estar enojados pero los síntomas están ocultos. La represión significa que empujamos hacia adentro el enojo y negamos que tenemos un problema. Ni la supresión ni la represión son maneras sanas de manejar el enojo.

Al suprimir el enojo tanto como al reprimirlo, tarde o temprano volverá a resurgir en algún otro contexto, ya sea dirigido hacia otro objetivo o hacia nosotros. El enojo suprimido o reprimido también puede pasar factura en el cuerpo físico. Podemos desarrollar padecimientos como bruxismo (apretar demasiado la mandíbula con los dientes por las noches mientras dormimos). Si se internaliza, el enojo puede causar daños en los órganos. Dificultades en el cuerpo o síndromes e incluso enfermedades serias como el cáncer están típicamente relacionados con las emociones. Ciertamente nos gustaría responder a los insultos de una manera sana y que vaya con la Conciencia de Krishna

¿Cuáles serían las maneras sanas para enfrentar los insultos?

Una de ellas yo la llamo el *método de Jada Bharata*. Jada Bharata, quien previamente fue Bharata Maharaja – y que por un tiempo nació en el cuerpo de un ciervo – fue insultado por un rey mientras ayudaba a cargar su palanquín. Jada Bharata, compasivamente brincó para evitar pisar unas hormigas que se encontraban a su paso. Cuando el rey le lanzó insultos, Jada Bharata respondió explicando que todos los insultos del rey estaban relacionados con el cuerpo y que de hecho no somos nuestro cuerpo. Por lo tanto, este método de enfrentar los estímulos funciona al estar desapegados al cuerpo, lo que hace que los insultos basados en el cuerpo sean completamente ineficaces y, por lo tanto, no merecen atención.

Otro es el *Haridas Thakura o método de la compasión*. Mientras era azotado en varios mercados, Haridas Thakura sólo sentía compasión irreprimible hacia quienes lo azotaban. Siendo insensible a los brutales azotes, Haridas Thakura no gastó su energía en prestar atención a los insultos.

Un tercero es la actitud de *Dharma el Toro*. Lo que hace que este método sea muy potente es la aceptación de que cada circunstancia es un arreglo beneficioso hecho directamente por la Suprema Personalidad de Dios. Por lo tanto, todo lo que se necesita hacer en cuanto a los insultos es discernir lo que el Señor ha escogido para enseñarnos a través de eso, aprender de ello y actuar apropiadamente.

El cuarto es el *Método de Reacción Clave*. Aprecia cada experiencia negativa como una reacción clave de nuestras irregularidades pasadas. Uno comprende que si sigue sirviendo a Krishna de manera entusiasta con el cuerpo, la mente y la palabra, será un recipiente adecuado de la misericordia de Krishna.

“Un devoto en condición calamitosa, lo asume como una bendición del Señor Supremo y se hace responsable de sus acciones en el pasado. Cuando se enfrenta a cosas tan triviales como los insultos, simplemente ofrece más servicio devocional y permanece sereno. Con tal disposición y compromiso en el servicio devocional, es el candidato más elegible para una promoción al mundo espiritual, cuyo derecho a ser promovido está asegurado en todas las circunstancias”³⁴

El *quinto camino* es justo para aquellos que no nos hemos dado cuenta por completo de nuestra naturaleza espiritual. Aquí uno experimenta el enojo sin reprimirlo o suprimirlo e identifica qué necesidad subyacente se encuentra en la raíz de ello. Uno ve los insultos o cualquier otro evento externo simplemente como un estímulo, más que como el motivo del enojo. Al estar en contacto de manera empática con uno mismo, reconocemos la necesidad insatisfecha como lo importante, y no los eventos insultantes en el exterior.

Para ser sanos material y espiritualmente debemos enfrentar nuestras emociones de manera sana. Cuando estamos desconectados de nuestras propias necesidades nos enojamos; pero si nos conectamos con ellas experimentaremos empatía.

Para lograr un beneficio en la comunicación empática tenemos que ser capaces de transformar el enojo en un pensamiento, sentimiento o conducta productiva. En lugar de reprimir o suprimir el enojo, nos ponemos en contacto con él al observar nuestros sentimientos y necesidades. No culpamos a los demás de nuestro enojo, porque valoramos el ser responsables de nuestros sentimientos y necesidades.

¿Por qué estar conscientes del enojo?

Porque es la llave para abrir esos sentimientos con los que necesitamos lidiar. Al tratar el enojo con conciencia también puede revelar otras emociones y por lo tanto más necesidades. Puede ser una herramienta útil para traer a la superficie muchas de nuestras necesidades para que así podamos satisfacerlas. Si evitamos ser conscientes de ellas, nuestro avance espiritual se puede obstaculizar.

El enojo se prolonga a través de “imágenes enemigas”. Es importante entender esto y trabajar para erradicar estas imágenes enemigas de nuestro corazón. Es parte de la enfermedad material y dificulta el progreso devocional. Trate de comprender que toda crítica o juicio es simplemente una manifestación distorsionada de una necesidad insatisfecha. Esto no solo se aplica a nuestra ira, sino también a la ira de los demás.

Cuando alguien estimula nuestro enojo, lo más probable es que sea necesario que primero nos pongamos en contacto con nuestros propios sentimientos y necesidades, ya que esto nos permitirá extender verdaderamente la empatía hacia esa persona. Lo mismo puede ser cierto cuando nuestras acciones estimulan el enojo de los demás. En ambos casos es una oportunidad para ayudar a descubrir las necesidades subyacentes y que así podamos trabajar en ellas para satisfacerlas. Esto nos hará más fuertes para los desafíos futuros, al tiempo que permite la práctica del perdón para ayudarnos a fomentar relaciones empáticas dentro del movimiento de Conciencia de Krishna.

La observación es una clave para tener conciencia objetiva. Intente analizar como si fuera un espectador que no está involucrado de manera personal (emocional). Por ejemplo, alguien hace una declaración mientras se encuentra aparentemente molesto; note cómo se siente usted. ¿Cómo está

³⁴ *Srimad Bhagavatam, 10.14.8*

reaccionando su cuerpo? ¿En qué está pensando? Piense en lo que dijeron. ¿Le resuena? ¿Qué cree usted que Krishna está tratando de compartir? Vaya una vez más al escenario y trate de comprender qué pudo haber estimulado su reacción. ¿Qué hubiera podido hacer diferente? ¿Se encuentra usted bien internamente con sus acciones que a su vez estimularon las de ellos? Revise las necesidades y valores personales, al igual que los sentimientos. Y finalmente trate de familiarizarse con ellos y de utilizar los diferentes métodos compartidos anteriormente.

CAPITULO CUATRO

Educar a los niños de manera empática en Conciencia de Krishna

Srila Prabhupada puso un gran énfasis en el cuidado de la generación más joven. En los primeros días del comienzo del movimiento, tomó dinero del BBT para establecer el *gurukula*. El *gurukula* original estaba en Dallas, Texas. Más adelante, Prabhupada también puso una mayor cantidad de fondos del BBT y de otros recursos para la escuela en Vrindavana. El nutrir a los niños en la Conciencia de Krishna era una prioridad muy importante para él. Si examinamos las religiones alrededor del mundo para ver lo que une a una comunidad religiosa sin importar de qué fe se trate, encontraremos invariablemente su énfasis en el cuidado de los niños.

Espíritu de devoción voluntario

Para aquellas personas que no tienen hijos, es muy difícil entender la gran atención que requieren los niños mientras están siendo educados. Requiere más esfuerzo que el culto a la deidad. Al menos Krishna (la Deidad) se va a dormir, come y toma su baño en horarios regulados, Krishna es muy bien portado, pero los niños no son así. Ellos toman aproximadamente entre el 80 ó 90% del tiempo de sus padres. Por este motivo, cuando los niños no están comprometidos con la Conciencia de Krishna, significa que la atención de los padres está desviada de la Conciencia de Krishna. Por ejemplo, cuando los padres envían a sus hijos a diferentes tipos de escuelas, estarán cada vez más atentos a lo que está sucediendo con la escolarización de sus hijos de una manera no consciente de Krishna en lugar de una manera que sí lo sea. Generalmente pasarán tiempo llevando a sus hijos a partidos de soccer, o de otro deporte, no importa cuál actividad sea, su atención estará dirigida lejos de la Conciencia de Krishna.

¿Es posible despertar el espíritu devocional de manera voluntaria en los niños?

Sé que en muchos lugares no existen escuelas de Conciencia de Krishna, así que en este capítulo pretendo sugerir algunos modos para animar a los niños para que la sigan. Debe de venir desde su corazón, que sea su propio deseo y por su libre albedrío.

Tenemos una necesidad de autonomía para tomar nuestras propias decisiones en la vida. Los niños también tienen una necesidad de autonomía. Son personas, individuos y almas espirituales. Con frecuencia malinterpretamos sus intenciones y pensamos que se portan muy mal. Ellos solamente están expresando su necesidad por tener una identidad separada. Mientras más los forcemos para que sean conscientes de Krishna, menos lo serán. Los niños cuando son obligados a algo responden de dos maneras: ya sea que se rebelen, que es lo que hacen la mayoría del tiempo, o ceden. Si ceden no van a estar actuando desde su corazón. Simplemente estarán obedeciendo para evitar ser castigados o para recibir una tentadora recompensa.

Una vez escuché que en un templo pusieron la regla que quienes no fueran a *mangala arati* tendrían que ayunar durante todo el día. Algunos devotos que fueron sometidos a la regla se rebelaron y dejaron el movimiento. Incluso si aparentemente hubieran ido a *mangala arati*, ¿Hubieras estado presentes? Srila Prabhupada dijo que estamos en donde está nuestra mente y no en donde está nuestro cuerpo físico. Cuando haces algo de manera voluntaria, tu corazón y tu cuerpo actúan juntos. Cuando haces algo de manera involuntaria, bajo la amenaza de un castigo o tentado por la promesa de alguna gratificación extrínseca, entonces hay una desconexión interna. Prabhupada dijo que cuando estamos criando niños, tenemos la responsabilidad de inculcar ese espíritu voluntario y entusiasta de participación en la Conciencia de Krishna.

Interactuar con los niños de manera empática no es una técnica sino un estado de conciencia. Vale la pena aprender a hacerlo. La misma dinámica se aplica cuando se trabaja con adultos en una situación de jerarquía. No compartiré una técnica, en lugar de eso compartiré un estado de conciencia. Las técnicas son patrones mecánicos mientras que en la vida real las situaciones son impredecibles, dinámicas y cambiantes.

La conciencia es más importante que cualquier técnica. Cuando utilizamos técnicas en otros, ellos pueden pensar que queremos manipularlos y que no estamos siendo honestos con ellos. A la larga dejarán de creer y de confiar en nosotros.

En administración tienen una técnica llamada “gerente de un minuto”. Aplicada en un escenario de Conciencia de Krishna, significaría por ejemplo que si mi discípulo hace algo incorrecto, primero lo tengo que felicitar durante un minuto: “Eres un muy buen devoto” “¿Qué haría yo sin tí?”. En el siguiente paso lo tengo que castigar por un minuto: “Hiciste un trabajo de traducción muy pobre el día de hoy, la próxima vez pídele mejor a tu esposa que lo haga por tí”. Y en el tercer paso otra vez lo vuelvo a felicitar: “De cualquier modo eres un devoto sincero, maravilloso, dedicado, con mucho fervor y también un talentoso cocinero”.

Así es como aplicamos las técnicas. Así que la siguiente vez que lo vea y haga un comentario bueno acerca de él, éste pensará: “¿Y ahora qué me va a decir?”. Por tal motivo no estamos interesados en técnicas sino que estamos interesados en la actitud apropiada, en la conciencia, en conectar con los demás, conectar con los niños, con los amigos, con los adultos y en el fondo conectando con Krishna. Así que si usted está leyendo este capítulo porque quiere descubrir cómo controlar a sus hijos y hacer que se porten bien, o aprender a cómo controlar a su esposa o a su marido y hacer que se porten muy bien, en ese caso está leyendo el libro equivocado.

Conducta externa

Cuando en mis seminarios les pregunto a los padres cómo les gustaría que fueran sus hijos en el futuro (cuando crezcan), ellos con frecuencia me dicen una lista de cosas como: plenos, felices, con conciencia de Krishna, equilibrados, responsables, sanos mental y físicamente, llenos de amor, de mente independiente, prudentes, honestos, compasivos, respetuosos con los mayores (de corazón), trabajadores, leales, creativos y demás.

En este capítulo haré énfasis en cómo los métodos tradicionales que utilizamos para tratar con niños (o discípulos o personas que trabajan con nosotros) no nos ayudan a alcanzar nuestras metas, y les enseñaré una metodología que sí hará que sea más fácil lograrlas.

Cuando interactuamos con niños o con personas que trabajan con nosotros como subordinados, generalmente tendemos a querer controlarlas. Controlar significa que estamos mayormente interesados en lo que se denomina conducta externa. Un niño se describe como bueno cuando es un niño callado. Un discípulo es considerado bueno, cuando no le responde nada al guru y simplemente dice: “Sí señor”. Pero cuando decimos en nuestro lenguaje cotidiano que alguien es un “hombre sí” es decir que a todo dice que sí, entonces se considera un insulto ¿Cierto? ¿Realmente queremos que los niños sean así? ¿Queremos “niños sí”? no, por supuesto que no, pero actuamos como si quisiéramos eso.

Imagina que eres un niño y te pido que hagas algo por mí, y te digo: “Quiero que me traduzcas esto y si no lo haces te daré una nalgada” ¿Te imaginas si actuara así con un adulto? Imagina que un hombre casado trata así a su mujer, y que le diga: “Escúchame o de lo contrario te golpearé”. En muchos países podrías llamar a la policía y reportar a ese hombre por abuso. ¿Porqué lo aceptamos entonces cuando alguien lo hace con un niño? ¿Es interesante no? Yo no lo aceptaría nunca. ¿Porqué permitimos que se le haga esto a un niño que es indefenso y emocionalmente vulnerable?

Ejemplo

Controlando la conducta externa del niño

Veamos cómo reaccionan los niños si están siendo dominados. Digamos, por ejemplo, que soy un papá que le está gritando a su hijo: “¡Ve a tu cuarto!”, y si no lo haces, subiré el volumen de mi voz. “¡Es mejor que vayas a tu cuarto AHORA si no lo haces, te pegaré!”. ¿Cómo responde el niño? El sólo quiere ser él mismo y hacer las cosas de manera voluntaria, al igual que los adultos y que cualquier ser vivo. ¿Será que mi hijo me va a obedecer y lo hará de corazón después de un intercambio de palabras? como en la siguiente conversación:

Padre: “¡Quiero que vayas a tu cuarto, muchacho!”

Hijo: “No quiero ir a mi cuarto”

Padre: “¡Ya me oíste, soy tu padre!”

Hijo: “No me importa que seas mi papá”

Padre (levantando la voz): “¡Se supone que debes de obedecer a tu padre, y yo soy tu padre! ¿Quieres que te de unas nalgadas? ¡Vé a tu cuarto!”

Hijo (con miedo): ¡No quiero ir a mi cuarto!”

Padre (gritando): “Entonces tú te lo buscaste, ¡no te vas a poder sentar en una semana! ¡Vé a tu cuarto ahora mismo!”

Hijo (lloriqueando y en voz baja): “No quiero ir a mi cuarto”

Padre (de manera amable): “Está bien, (*mueve la mano de manera amenazadora y grita de nuevo*) ¡pero de todas formas tienes que ir!”

Finalmente el niño se va a su cuarto. Pero analicemos qué ha ocurrido en este ejemplo en particular. El niño no está actuando con su corazón, se está resintiendo. Tan pronto como me dé la vuelta, saldrá del cuarto, dibujará en las paredes con crayolas, aventará todo lo que está a su alrededor, creará molestias; y ahora su relación conmigo ya no estará llena de amor, confianza y cooperación. Se sentirá alejado de mí, su padre. Esto arruina la relación, destruye la confianza y crea daños en su vida. En otras palabras nada benéfico surge de este tipo de dinámica llamada castigo.

Los efectos dañinos del control

A lo largo de varios estudios académicos llevados a cabo con padres que intentaron sobrecontrolar a sus hijos, los padres se enfocaron en utilizar una conducta controladora en lugar de crear una conexión con ellos. Este tipo de entorno autocrático generalmente hace que las personas se enfermen de diferentes maneras. Se puede manifestar como una enfermedad física y/o mental.

Un estudio con 4,100 adolescentes mostró que como adolescentes con padres autoritarios, eran obedientes y agradables pero que tenían muy poca confianza en sí mismos y baja capacidad académica y social.

Otro estudio constató que los niños tienen una buena capacidad de autorregulación. Esto significa que ellos sabrán cuando tienen hambre, cuánto deben comer y cuándo parar de comer. Pero aquellos niños que fueron forzados por sus padres a comer cuando no tenían hambre, no quisieron comer o terminar su plato, perdieron la capacidad de regular sus hábitos alimenticios más adelante en sus vidas.

Cuando era joven mi madre me hacía acabarme todo lo que había en mi plato. Desde luego que no era *prasadam* y cuando yo me rehusaba a hacerlo ella tomaba la comida y la arrojaba sobre mi cabeza. Intenso ¡eh! Ahora después de 60 años ya no como el tipo de comida que ella me forzaba a comer (¡en

especial el betabel!). Mi madre también solía decir: (fue después de la Segunda Guerra Mundial), “¡Debes comerte todo lo que hay en el plato, porque hay mucha gente que se está muriendo de hambre en Europa!”, yo no era sumiso y sólo le decía: “¡Pues mándaselas!”.

Los estudios demuestran que los padres dominantes pueden minar el desarrollo moral de un niño. Esto significa que los niños no serán capaces de pensar ni de tomar decisiones cuando tengan un dilema ético. Tendrán menos resistencia a la tentación cuando sus amigos les ofrezcan drogas o bebidas alcohólicas, y también hay evidencia de que serán menos conscientes. ¿Sabes lo que es un psicópata? Es alguien que no tiene conciencia ni sentimientos acerca de nada.

Otro estudio muestra que los hijos de padres dominantes se sienten menos motivados más adelante en sus vidas. Se sienten mal consigo mismos y no interiorizan su propio sentido de valores y de moral. Un defensor actual acerca del uso de técnicas de control en los niños y para tratar con las personas en general, es el reconocido psicólogo B. F. Skinner. Con una personalidad muy interesante, él condujo muchos experimentos con animales y con ese material escribió libros acerca de las personas basadas en sus estudios. Por cuestiones legales no pudo experimentar con personas. Pero la investigación basada en evidencias muestra que los métodos que se usan para controlar la conducta externa tienen exactamente el efecto opuesto. Las personas que los utilizan tienen el efecto inverso de lo que esperaban.

El control intenso de la conducta en los niños puede tener uno de dos resultados. Se tendrá un robot con baja autoestima o un niño que sea extremadamente rebelde. Un niño también aprende de sus padres el arte de tratar con otras personas. Por ejemplo, si los padres generalmente le dicen al niño: “¡Más te vale hacerme caso sino quieres que te pegue!”, adivina “¿Cómo va a tratar este niño a los demás niños más chicos que él o a las personas más débiles que ellos?”.

Hemos visto esta dinámica desenvolverse en nuestro movimiento, entre el presidente del templo y los devotos de niveles más abajo que él, o entre un maestro espiritual y sus discípulos. Los administradores de nivel medio tratan a los que están por debajo de ellos del mismo modo que ellos son tratados por el presidente del templo, y un discípulo trata a los devotos que está instruyendo del mismo modo en que él ha sido tratado por el guru.

Cuando yo me uní al movimiento, los *sannyasis* no eran lo amables que son ahora. Con frecuencia trataban a los subalternos de un modo muy pesado.

Ejemplo

Hay una tendencia en tratar a nuestros hijos como fuimos tratados por nuestros padres.

Puede analizar el siguiente escenario y jugar el rol con la misma situación o una más relevante según su experiencia. Un devoto puede tomar el papel de niño y otro tomar el papel del adulto e imitar sus propias experiencias de su niñez:

El niño está llorando.

La madre: “¿Por qué lloras tan fuerte? Los vecinos te están escuchando ¿Qué te pasa?”

El niño continúa llorando.

La madre: “¡No llores! ¿Qué van a pensar los vecinos de mí?”

El niño sigue llorando.

La madre: “¡No llores! ¡Sólo los niños débiles lloran!”

El niño sigue llorando.

La madre(molesta): “¡No vas a lograr nada en tu vida si lloras todo el tiempo!
¿Qué te sucede?”

El niño (llorando): “No te voy a decir, porque me estás gritando.”

La madre(gritando): “¡No estoy gritando! ¡Dime qué te está pasando! ¡Dime qué está mal!
¿Qué hiciste?”

El niño (llorando): “Mamá, me pasó algo malo.”

La madre (gritando aún más fuerte): “¡Oh, Dios mío! ¿Qué hiciste? ¿Qué?”

El niño (llorando): “Prométeme que no me vas a castigar.”

La madre: “Eso depende de lo que hayas hecho.”

El niño (llorando): “Promételo . . .”

¿Se pueden imaginar cómo se sintió el niño? ¿Quería dejar de llorar? no precisamente. Desde luego que es muy traumático para los niños cuando sus padres tratan de controlarlos por la fuerza. Y si se vuelven sumisos, perderán su capacidad para autocontrolarse. Se volverán dependientes ante el control externo.

Ejemplo

Cuando a un niño se le obliga a comer

Si a un niño se le obliga a comer cuando no tiene deseos o cuando tiene que comer algo que no le gusta, esto puede ocasionarle problemas alimenticios más adelante. Lo que hacemos al obligarlos es que psicológicamente cuando son adultos, pierden la capacidad para saber si están comiendo en exceso. Es una de las principales causas de la glotonería en los adultos porque hay una pérdida del mecanismo de control interno. En el siguiente escenario veremos a un hijo rebelándose contra el papá quién lo está obligando a comer algo que no le gusta:

Padre: “¡Acábate tu calabaza!”

Niño: “Sabe fea”

Padre: “Eso no importa. Ya fue ofrecida a Krishna.”

Niño: “Quizás a Krishna tampoco le gusta.”

Padre: “Es prasadam. ¡No seas grosero con el prasadam! La calabaza se ofreció a Radha-Syamasundar. ¡Te la tienes que comer!”

Niño: “No me gusta”

Padre: “Abre la boca y mete la cuchara! ¡No te vas a parar de la silla hasta que te lo termines!
¡Hazlo!”

Niño: “¿Y si no lo hago?”

Padre: “Si no lo haces ¡Vas a pasar el resto de la semana en tu cuarto!”

Niño: “¿Con la calabaza o sin la calabaza?”

Los niños saben qué y cuánto comer. Eso no significa que pueden comer mil paletas de dulce cuando quieran. Si ponemos una charola con comida saludable frente a ellos, saben cuando tienen hambre y cuando no. Ellos saben cuánto tienen que comer así que no tenemos porqué forzarlos. Los niños tienen una capacidad natural para distinguir esta necesidad en sus propios cuerpos. A mi hermano también lo

obligaban a comer. Nuestra madre solía llenarle la boca de comida para asegurarse de que se comiera todo lo que tenía en el plato. Pero casi inmediatamente corría a escupir todo en la taza del baño.

Un estudio universitario mostró que los niños de entre 2 y 4 años de edad que fueron obligados a comer más adelante perdieron la capacidad de diferenciar la cantidad de comida que tenían que comer. Como se mencionó anteriormente, cuando se obliga a los niños a comportarse de una manera en particular, pierden su capacidad interna de distinguir o juzgar lo que es ético y lo que no. Los factores externos anularán su juicio interno en el futuro. Así más adelante en sus vidas cuando se encuentren con amigos quienes quizás tengan malos hábitos, ellos no serán capaces de decir no ni de juzgar por ellos mismos.

Ejemplo

Un niño que no tuvo la capacidad de decir no en el momento crucial

Tenemos a un “buen” muchacho, quien ha sido educado muy bien por sus padres. En otras palabras, él siempre ha hecho lo que se le ha pedido. Veamos qué pasa cuando se encuentra a uno de sus amigos fumando marihuana:

Amigo: “Fuma un poco!”

Muchacho: “Mmmm. . . .”

Amigo: “¡Es bueno para tí! ¡No te preocupes! ¡Todo el mundo lo hace! ¿No quieres ser parte de nuestra banda?, ¿disfrutar con nosotros?”

Muchacho: “Mmm”

Amigo: “¡Pruébalo!, ¡Es bueno! ¡Anda!”

Muchacho: “Pero . . . mis papás”

Amigo: “Tus papás ni se van a enterar! ¡No seas marica! ¡Fúmallo!”

Muchacho: “Oh . . . mmm . . . está bien, está bien . . . sólo lo hago por ustedes, amigo . . . está bien”

¿Por qué mienten los niños?

Los niños pueden mentir por miedo cuando están acostumbrados a una disciplina muy rígida. Así que se las arreglarán para encontrar un modo para mentir y esconder la verdad a sus padres. Ya no tienen la confianza de contarles todo lo que piensan. Ya no tienen una relación de confianza con ellos. También se pueden volver escurridizos en su comportamiento.

Paradigma del castigo

Por una parte está el: “Si haces esto, te pasará esto” y por otro lado: “Si no haces esto, entonces no te daré esto o aquello”. Estas tácticas equivalen o moldean el comportamiento causando sufrimiento al niño, o amenazándolo para tener sufrimiento. De esta forma, se obliga a que se cumpla de manera temporal pero no sucede ningún cambio de manera consciente ni mejora su facultad de discriminación. De hecho comienza a atrofiarse (debilitamiento).

Imagine que alguien lo amenaza con una pistola y le dice: “¡Haga lo que le digo o le disparo!”. Esto funciona. Es de hecho una estrategia muy efectiva a corto plazo. Deberíamos usarlo siempre ¿no es cierto? La pregunta es sin embargo, ¿por qué deben los padres dejar de utilizarlo si es tan efectivo para manejar y controlar el comportamiento? ¡Piense en ello! El reto del paradigma del castigo es que para que sea efectivo, debe de hacerse continuamente o si no dejará de funcionar.

Varios estudios han demostrado que este tipo autoritario de comportamiento manipulador que utilizan los padres tiene una relación inversa con el comportamiento sano del niño más adelante en su vida. En otras palabras, hay una relación directa entre esta clase de dominación y el comportamiento insano de los niños en un futuro. Esto no es una simple opinión, los estudios han demostrado que esto es un hecho. Y que es válido en todos los estratos socioeconómicos. Los estudios demuestran que este tipo de ética de castigo promueve la agresión, la depresión y el deseo de ejercer control sobre otros en el futuro.

Diferentes tipos de castigos y sus efectos

Tiempo fuera

Existe un castigo suave muy práctico que a los padres les gusta usar llamado “tiempo fuera”, que parece ser un método muy lindo para disciplinar a los niños. Alguna vez ha escuchado: “¡Ve a tu cuarto!, ¡No te quiero ver en las próximas 2 horas!, ¿Qué es lo que piensan los niños al oír esto?, “Mis padres me están rechazando”. Lo ven como si les estuvieran retirando su amor. Este método merma la relación entre padres e hijos. Los niños a la larga comenzarán a ver a sus padres como enemigos y ya no como sus amigos.

Padres tipo policía

¿Cómo se siente cuando la policía viene manejando detrás de usted?, piensa: “Oh, qué lindo, han venido a protegerme, “Me han de querer mucho”, ¿O se siente amenazado porque quizás le puedan pedir que se orille para levantarte alguna infracción? En Estados Unidos tenemos un dispositivo que se llama detector de policía. Es un instrumento electrónico que puede detectar la señal del radar de las patrullas a 5 kilómetros a la redonda. En cuanto comienza a sonar “bip, bip, bip”, reduces la velocidad, te abrochas el cinturón y te comportas de la mejor manera posible.

¿Qué piensa acerca de la idea de los niños sintiéndose de este mismo modo?, pero con sus padres; cuando escuchan que vienen sus padres ellos piensan: “¡Alerta roja!, ¡Viene la policía!”, o cuando los discípulos escuchan los pasos del Guru, dicen:” ¡Oh, no otra vez!, ¡Es la policía!. No queremos esto. No va a ser útil para formar relaciones humanas compasivas ni conexiones amorosas entre las personas.

Castigo de prevención

Otro problema con el paradigma del castigo es que tiende a distraernos de las cosas más importantes. En lugar de aprender un comportamiento positivo, el enfoque estará en evadir los obstáculos amenazantes de los castigos.

Imagine por un momento que soy un niño que le estoy pegando a mi hermanito menor. ¿Cómo voy a aprender que eso está mal? Cuando mi atención está en ¿Cómo voy a evitar que mis padres me agarren “con las manos en la masa”?

Algunos estudios han demostrado que el desarrollo del juicio moral de un niño requiere de la ausencia de castigo. Interesante ¿verdad?

Cuando nos castigan aprendemos que “*nosotros*” somos malos, pero no aprendemos que la “*acción*” no es buena. ¿Porqué no le debo pegar a mi hermanito? ¿Cuál es la razón? ¿Puede pensar en una buena razón por la cual no esté bien pegarle? La razón real es que va a sentir dolor. Si dice, “Es malo pegarle”, eso no significa nada para mí como niño. Todo lo que escucho es: “Eres malo por pegarle, y serás castigado por ello”. No seré capaz de desarrollar empatía por mi hermano y no voy a aprender que la razón lógica para no pegarle es que le causaré daño. Ya que sé que a mí no me gusta sentir dolor, de manera natural no me gustará crearle dolor a los demás. Es sencillo y sólo toma un poco de esfuerzo explicarlo en términos adecuados para que el niño lo entienda y que le ayude a desarrollar empatía.

“¡Oh! mi hermanito menor siente dolor cada que le pego en la cabeza. ¡Eso es terrible!, nunca volveré a hacerle eso.”

Si quiere cambiar el comportamiento de alguien, hágase estas dos preguntas:

1. ¿Cuál es exactamente el *comportamiento* que quiero que cambie la persona?
2. ¿Cuáles son las *razones* que quiero explicar para hacer este cambio?

Recompensa y castigo:

Los dos lados de una misma moneda llamada control

Previamente mencioné un ejemplo dado por Marshall Rosenberg en su libro “*Comunicación No Violenta*”: Estaba una vez en el aeropuerto y vio a una madre con su hijo. El hijo estaba increíblemente callado y no lloraba. Él le preguntó a la mamá, “¿Cómo le hace? ¿Cómo le hace para que el niño esté tan callado?” La madre dijo: “Tengo una filosofía: Le doy una nalgadita o un beso”. Su filosofía era entrenar al niño de la misma manera como se entrenan los animales en el circo. Si alguna vez han visto un delfín domado cuando salta dentro y fuera del agua, se habrán dado cuenta de que cada vez que salta le dan un pescado. ¿En verdad queremos que los niños sean así? No lo creo. Por otra parte tampoco queremos ser padres demasiado permisivos que dejemos que los niños hagan lo que quieran. Si estamos en contacto con sus necesidades y podemos comunicarnos con ellos acerca de sus necesidades y de nuestras necesidades, ellos entenderán mucho más fácil cuál es la mejor manera de actuar.

Por ejemplo, si quiero que mi hijo haga algo y le digo: “¡Ve a tu cuarto!, si te vas a tu cuarto te voy a dar una rebanada de pastel de chocolate y después iremos a Disneylandia en donde te compraré helados” muy probablemente se irá inmediatamente a su cuarto, y mi deseo se habrá satisfecho. Al mismo tiempo no hay relación alguna. Él no está interesado en colaborar conmigo, ni tener una relación conmigo o ser respetuoso conmigo. En lo único que piensa es en el pastel de chocolate y no en ayudarme a que entienda la necesidad que tengo de que vaya a su cuarto y me ayude a limpiarlo. Mi necesidad es la última cosa que está en su mente, y nuestra relación no está siendo comunicada como algo importante.

Los padres tienden a apegarse a la misma manipulación sin alma cuando los niños van a la escuela. Les decimos: “¡Si sacas buenas calificaciones obtendrás ese juego de video que tanto quieres!”. Yo recuerdo que cuando era niño, obtenía dinero por cada 10 que llevaba a casa, pero si no sacaba un 10, ¡Ya no era más el hijo de mamá! Ella solía decirle a la gente: “Mi hijo no volverá a sacar más que dieces”, ¿Se imaginan lo traumático que era eso? Quizás no suene tan traumático, pero esto me pasó hace más de 50 años, y aún hoy en día me resulta doloroso recordarlo. ¡Imagínense! Obtener dinero por cada 10 no me motivaba para que me gustara el estudio. Me motivaba para enfocarme en el dinero en lugar de la relación personal.

La Universidad de Stanford, estudió a niños de 2 años jugando con bloques. Era más que obvio que los niños en verdad disfrutaban jugar. Pero cuando sus padres comenzaron a premiarlos por poner bien los bloques, perdieron el interés por completo en los bloques cuando los padres ya no estaban por ahí rondando. Los investigadores concluyeron que mientras más se recompense a alguien con cosas extrínsecas (lo que significa que la recompensa no tiene nada que ver con la actividad misma), menos interesada estará la persona en la actividad, aunque al principio sí estuviera interesada.

Disfruto mucho dar seminarios porque promueven mi prédica de Conciencia de Krishna; pero veamos hipotéticamente qué pasaría si me pagaran 10,000 euros/dólares por cada seminario que diera. Aunque en la actualidad puedo dar seminarios desde las 6 de la mañana hasta las 10 de la noche, podría perder

el interés en ellos si se volvieran una actuación pagada. Podría perder el interés en ayudar a la gente a través de mis seminarios. Eso mismo pasa con los niños.

La recompensa y el castigo ponen énfasis en el ego falso

Sabiendo todo esto, podemos suponer que el recompensar a los niños como medio para moldear su comportamiento, produce el mismo efecto que el castigo. Los conduce a ser egocéntricos y a desear las recompensas en lugar de las actividades por las cuales están siendo premiados.

Así que en lugar de pensar: “Me gusta mucho hacer esto”, el niño pensará: “¿Qué es lo más que puedo sacar por hacer esto?”. De este modo tanto la recompensa como el castigo ponen la atención en el niño en lugar de ponerla en los demás y así los motivan a ser más egocéntricos. Su mayor preocupación será si algo los recompensará o castigará. No van a pensar para nada en el beneficio de alguien más o en la alegría al hacer una actividad en particular.

¿Porqué los padres están a favor de usar métodos de control?

¿Porqué es tan atractivo disciplinar, controlar, recompensar y castigar a los niños? ¿Porqué seguimos haciendo estas cosas a pesar de que hemos escuchado todas las estadísticas?

La razón es que son más fáciles y toman menos tiempo. También favorecen nuestras necesidades en lugar de las necesidades de los niños. Cuando se les dice: “¡Si no haces esto te voy a pegar!” o “¡Si haces esto te voy a dar algo que te gusta mucho!”, entonces no tendrás que molestarte en explicarle a los niños cómo sus actos causarán daño a otros. Es un modo fácil y rápido de lograr nuestro cometido.

El problema es que con este método el mensaje que le transmitimos al niño es que en el mundo real debe aprender a cómo dominar a los demás si no quiere que le hagan cosas “malas” o tendrá que sobornar a la gente para que hagan algo por ellos.

Quizás también queramos indirectamente disfrutar a través de nuestros hijos, obligándolos a hacer algo que nos entretendrá o agradecerá, en lugar de pensar en sus vidas.

Ejemplo

Cuando era joven mi madre me dijo: “Deberías ser doctor”, y yo le pregunté: “¿Por qué?”, ella dijo, “Para complacerme.” Y yo pregunté, “¿Por qué?”, y me respondió: “Porque soy tu madre.” Aún hoy en día, me sigue diciendo que debería dejar la vida espiritual e ir a la Universidad de medicina para convertirme en un doctor (a la edad de 67 años). Si lo hiciera ¡Tendría que especializarme en geriatría!

Su mantra es: “Haz que me sienta orgullosa de ti!” Con mucha frecuencia empujamos a los niños a tener éxito para nuestro propio beneficio. Vemos esto en los deportes. Por ejemplo, los padres insisten en que sus hijos sean el número uno en el football o en cualquier otro deporte.

Incluso les decimos a nuestros hijos: “Si no me obedeces ¡Los Yamadutas vendrán por ti! ¡Si no eres un buen devoto, te irás al infierno!”

Otra razón del porqué los padres usan métodos de control es que han escuchado de muchos otros que ésta es la manera de tratar con los niños.

Existen muchos libros sobre la crianza de los niños y algunos de ellos declaran: “La letra con sangre entra”. No hay nada más absurdo que eso. También creemos que los niños son flojos, rudos, irresponsables o que son como animales; o creemos que el castigo y la recompensa llamarán la atención de los niños de manera inmediata.

Muchos padres tienen una necesidad interna de validación para probarse a sí mismos que lo que sus padres hicieron con ellos estuvo bien. Sería difícil admitir que algunos padres estuvieron equivocados.

Queremos creer que lo que nuestros padres hicieron fue lo mejor para nosotros. Estas son algunas de las muchas razones por las que nos enfrentamos a los niños como lo hacemos.

¿Cómo ser compasivos con los niños?

El método de apoyo empático rechaza tanto la recompensa como el castigo. Comparte la empatía, el razonamiento, la calidez humana y el amor. Los padres con frecuencia están de acuerdo con una falsa dicotomía, sosteniendo que se debe ser excesivamente permisivo o controlador. Ellos no se dan cuenta de que esta es una concepción en blanco y negro que está desprovista de los matices grises que se encuentran en medio. Así que yo sugiero un tercer camino para interactuar con los niños, el cual requiere que no se les domine ni se les soborne ni tampoco que seamos permisivos.

Ejemplo

Descubriendo y validando las necesidades del niño

Padre: “¿Cómo estás? ¿cómo te sientes hoy?”

Hijo: “Me siento bien, gracias, ¿Y tú?”

Padre: “Yo también me siento muy bien. Quisiera hablar contigo acerca de algo que podemos hacer mañana. ¿Qué te parece si salimos a algún lugar a pasear? y después podemos hacer una caminata. ¿Te gustaría que lo hiciéramos juntos?”

Hijo: “No, no realmente. Podemos mejor ir a volar un papalote, ¿qué opinas?”

Padre: “Por supuesto. Si mañana hay suficiente viento ¿por qué no? Estoy seguro de que nos vamos a divertir mucho”

Hijo (emocionado): “¡Oh!, ¡Estoy impaciente por volar mi nuevo papalote!”

Padre: “Conozco un lugar en donde podemos hacerlo. Pero para ir ahí, nos conviene comenzar temprano, así tendrás mucho tiempo para volar tu papalote. Eso significa que nos tendremos que ir a la cama a buena hora. ¿Te parece buena idea, dormirnos temprano para aprovechar y que mañana comience el juego?”

Hijo: “Claro papá. Creo que irnos a dormir temprano es una muy buena idea”

Padre: “Estamos de acuerdo entonces. ¿quieres ayudarme a meter tu papalote en el auto?”

Desde luego no siempre es tan sencillo. Pero el método es el mismo. Estoy mostrando mis necesidades, preguntando sus sugerencias y continúo siendo empático con sus necesidades y con lo que le gustaría hacer. En cuestión de la escuela quizás sea un poco más difícil. Trabajando en conjunto con la escuela, podríamos mostrar las razones y preguntarle: “¿Qué te gustaría hacer en el futuro? Obviamente será un poco más complicado o quizás mucho más complicado. De cualquier forma va a empatizar con las necesidades del niño y claramente pondrá de manifiesto las suyas.

Lo importante es cambiar nuestra estrategia de sólo hacer cosas para los niños a trabajar con ellos. Cuando trabajamos con lo niños, ellos desarrollan un sentido de individualidad y aprenden a tomar sus propias decisiones. Están siendo educados para que piensen por ellos mismos. Usted puede pensar: “¿Por qué debería querer que mis hijos piensen por ellos mismos?”, “Sólo quiero que sean obedientes”. Pero el problema con ese “sólo ser obediente” es que en 50 años, pueden acabar obedeciendo a una pandilla en lugar de a usted. Como ya vimos anteriormente en el papel del niño al que le ofrecen marihuana, un niño tarde o temprano se topará con alguien en la escuela que le dirá: “¡Prueba esto!”, “¡Ven conmigo a hacer esto! ¡No importa lo que piensen tus padres!”. El niño no sabrá discriminar ni tendrá la fuerza mental para decir no en ese momento, porque fue enseñado a obedecer ciegamente.

Desafortunadamente también he visto esto pasar en nuestro movimiento, con devotos que han sido disciplinados del mismo modo. Ellos forman grupitos, y cada grupo tiene un líder, y los que están en un grupo piensan que son mejores que el otro grupo. Las personas siguen al líder en lugar de pensar por sí mismos. Esto afecta la unidad de nuestro movimiento.

En Alemania se tuvo al grupo de Nazis en donde la mayoría seguían al líder ciegamente, sin discriminación.

Las personas pueden engancharse repentinamente en estos movimientos, ser de la pandilla o del rebaño debido a que han perdido su sentido individual de discriminación. ¿Queremos que nuestros hijos sean así? Como organización necesitamos tener como meta crear un mundo mejor para nuestros niños.

Ejemplo

Lo que vivimos cuando somos niños, tiene una gran influencia durante toda nuestra vida

En un seminario, un participante representó el papel de niño y la otra persona tomó el papel del padre que trata de enviar al niño a su cuarto. Primero amenazándolo y después utilizando el método empático. El devoto que hizo el papel del niño nos comparte a continuación su experiencia:

“Cuando protagonicé el rol del niño, inmediatamente me llevó a mi infancia. Me acordé de que mi padre solía castigarme por todo. Y cuando la otra persona que interpretaba al padre alzó su voz y dijo: “¡Ve a tu cuarto!”, sentí cómo me dolía mi corazón. Y cuando intentó enviarme a mi cuarto pero de una manera dulce y amable, de pronto me acordé de mi madre quien de manera cariñosa y paciente solía explicarme las razones por las cuáles me pedía hacer las cosas. Ahora tengo 3 hijos y trato siempre de darles amor y decirles de manera amorosa “lo que es mejor para ellos.”

Podemos darnos cuenta de que el participante revivió algunas emociones intensas durante este ejercicio. Este devoto tendría como treinta y tantos años en ese momento en el seminario. Lo que vivimos en nuestra niñez tiene una gran influencia para toda nuestra vida. Es bueno que recordemos que el modo como tratamos a nuestros hijos tendrá un efecto de por vida en ellos.

Diez principios para educar a los niños de manera empática

Al comienzo de este capítulo establecimos que educar a los niños de manera empática, no es una técnica sino una cuestión de conciencia. Se trata de una conciencia llena de compasión hacia otro ser humano, el cual está momentáneamente dentro de un cuerpo más pequeño que el nuestro y que tiene capacidades tanto mentales como físicas que difieren de las nuestras; pero que es el mismo tipo de espíritu humano que nosotros, con todos los derechos de ser escuchado y respetado. Mostramos el porqué los métodos de control no funcionan cuando se trata con niños y mostramos una manera alternativa de interactuar con ellos, el método empático o de ayuda.

Debemos entender que los métodos de control no funcionan a largo plazo y que nosotros como padres (gurus, líderes, devotos de la tercera edad) no podemos alcanzar nuestras metas usándolos, así que es importante averiguar lo que significa poner en práctica el método de apoyo. ¿Cómo podemos nosotros, en la vida real demostrar nuestra compasión al niño y a los demás subordinados nuestros a través de nuestras palabras y acciones?

En las páginas siguientes, presentaré diez principios para interactuar de manera empática con los niños y con aquellos de posición subalterna. Estos principios también aplican a cualquier tipo de relación, incluyendo los asuntos entre adultos. En este capítulo nos concentraremos sobretodo en los niños.

Si aplica estos principios en su día a día, esto hará que se pueda comunicar con sus hijos de un modo que no dañe ni les cause ningún trauma. Esto implica evitar las cuatro “D”, de la falta de comunicación que tratamos en el capítulo 2 en concreto, diagnóstico, petición, merecimiento y negación. Será capaz de conectar con sus hijos y con cualquier ser vivo a través de la empatía. Parte de esto es la voluntad

de ser vulnerable y al mismo tiempo estar conscientes de los sentimientos del niño y de sus necesidades básicas.

Si usted se puede adaptar al modelo expuesto aquí abajo en una situación en específico, entonces tendrá una mejor oportunidad de criar a un niño sano y en balance, feliz en Conciencia de Krishna.

1. Considere su petición

Antes de pedirle a los niños que hagan lo que usted quiere, es importante tomarse el tiempo para pensar dos veces el valor o la necesidad de la petición. Si el niño no responde de manera favorable a su petición, se debe probablemente a lo que pidió o a cómo lo pidió. Una respuesta no favorable es un indicador muy claro para pensar una vez más en la estrategia utilizada. Intente reflexionar. Piénselo profundamente hasta que se sienta muy claro acerca de lo que dirá o hará, antes de decirlo o hacerlo.

Considere su petición. Cuando se trata de un niño es mucho mejor mantener la mirada en una meta a largo plazo. ¿Cómo imagina su relación con su hijo en diez o veinte años?

Requiere una dosis de humildad aceptar que estábamos o que estamos mal –especialmente si se tiene un concepto estereotipado de su postura como padre, guru o sanyasi etc. Con frecuencia es difícil “aceptar que cometimos un error”, especialmente un guru de quien se espera que siempre sea perfecto y todopoderoso. A mí me ha pasado, el tener que ir con los discípulos y decirles: “He cometido un error. Discúlpenme por favor. Estoy muy lejos de ser perfecto, pero lo haré lo mejor que pueda”.

Probablemente le caerá de sorpresa descubrir que tanto los niños como los adultos lo respetarán más debido a su vulnerabilidad. Es mucho más agradable ser solamente un ser humano que ser un ser humano perfecto. El mejor halago que se puede recibir, desde mi humilde opinión, es que eres una persona humana con sus debilidades y fortalezas innatas. No es grato cuando te llaman “perfecto”. Yo valoro mucho que me vean más como una persona real, más humana.

Una razón de la insatisfacción o infelicidad a la que las personas en puestos altos a menudo parecen propensas, es que tienden a actuar cambiando su personalidad. Las personas deberían actuar de manera natural. No estoy sugiriendo que un sanyasi “se suelte el pelo”, pero el ser él mismo no va a hacerlo menos que un *mensch*, como lo llaman en Yiddish.

Así que, piense dos veces su petición si lo considera necesario. A pesar de lo que las apariencias indican, no es cierto que la respuesta negativa es culpa del niño, ni tampoco significa que no quieren hacer lo que usted les pide.

2. Ponga primero la relación

Haga que la relación con el niño sea su prioridad, antes que cualquier otra cosa. ¿Qué es más importante para usted? ¿Tener la razón o tener una relación cercana y amorosa con su hijo? ¿Cuál es más importante para usted?

Reconocer la respuesta a esta pregunta crucial puede tomar a veces un poco más de tiempo. No le imponga al niño el espantoso “tiempo fuera” o dejarlo en espera. Usted puede hacer una pausa y pensar dos veces su petición. Si alguna vez le pasa que está sintiendo mucho enojo, haga una pausa. Es una buena idea porque cualquier cosa que diga, estará influenciada por ese enojo y definitivamente ocasionará una reacción.

Esto, dicho sea de paso, también aplica para los correos electrónicos. Si usted está escribiendo alguno y en ese momento está molesto, hágase un favor y no apriete de inmediato el botón de enviar. Váyase a dormir, y vuélvalo a leer al día siguiente y decida si lo quiere enviar o prefiere borrarlo. Creo que

fue Abraham Lincoln quién dio un consejo acerca de escribir cartas cuando se está enojado: “Metan la carta en el cajón de su escritorio y muy probablemente la romperán al día siguiente”.

Cuando se actúa desde el odio o el enojo, eso estimula el malestar de la otra persona. ¡Esto es una alerta roja! Usted puede pensar: “Este niño debería callarse la boca”, pero de hecho la respuesta más sana es abstenerse de reaccionar hasta este extremo, en lugar de eso tómese su tiempo para pensar y considere lo que realmente quiere para el niño. Reflexione en cómo se lo imagina siendo en el futuro y en cómo esto tendrá un impacto en ese resultado, en la meta a largo plazo. Ésta es una decisión muy importante.

Tenemos necesidades respecto a otras personas. Por ejemplo: Tengo la necesidad de que seas feliz. Esa es una necesidad de buena fe. En las relaciones es probable que tengamos necesidades respecto a los demás. No necesito que me obedezcas. Eso no es una necesidad sino una estrategia, según se definió en el lenguaje de la comunicación empática. Pero podemos tener necesidades para las necesidades de otras personas. Tengo una necesidad ahora de que tú seas feliz. Necesito que estés protegido, que te auto-realices, que estés sano. Estas son todas necesidades.

Las necesidades humanas abarcan las necesidades de los demás. Por lo tanto, en lugar de presionar a los niños o a la gente que trabaja con usted a hacer algo, trabaje en desarrollar una actitud amorosa que facilite la relación con ellos. Antes de pedirle algo a un niño o a alguien más, piénselo dos veces. ¿Qué es más importante para usted, la petición en sí, o la relación? ¿Cómo quiere que se desarrolle el niño, el discípulo, o el vaivana? La relación amorosa es mucho más importante que el cumplimiento de la conducta que usted desea.

Cuando un niño llora, su prioridad debe ser la relación con el niño. Intente entender cuál de las necesidades del niño se está expresando. Tener la razón no es lo importante. Una vez más prepárese para admitir ante su hijo o discípulo que ha cometido un error, si es que así fue.

Una vez estaba con un *sannyasi* quien dijo: “Yo no cometo errores. Sólo he cometido un error en toda mi vida y es el pensar que sólo he cometido un error”. Desde luego estaba bromeando. La gente admira a las personas que son capaces de admitir que hicieron algo mal, en lugar de a las personas quienes mantienen la idea de que nunca se equivocan, éstos están expuestos a perder el respeto de los demás. Sea vulnerable. Si comete un error al tratar con su hijo, sólo diga: “Lo siento. Conectarme contigo y entenderte es definitivamente lo más importante para mí.”

3. El amor es incondicional

¡No le quite su amor a un niño – por ningún motivo! Permítame darle un ejemplo de mi infancia. Mi madre solía decir que *su* hijo siempre sacaba dieces. Tenía sin duda muchísimo amor por mí. Conozco a mi madre muy bien, pero como niño sólo escuchaba: “No eres mi hijo”, y con mucho dolor sentía eso como un rechazo. Todo por cosas tan banales como una calificación en la escuela. Y tengo que confesarles que un día salí a comprar corrector y convertí ese 9 en 10. Aprendí a hacerlo y cuando le enseñaba la boleta a mi mamá, ella la firmaba sin sospechar nada. Más adelante la tinta se hizo visible y ese 10 se volvió a convertir en 9. Así que, como pueden ver, tenía que ganarme su amor por las buenas o por las malas.

El amor es indispensable en nuestras relaciones. Usted cometerá errores y los niños también. Eso es todo. Podrá sentirse orgulloso de su hijo si hace algo bien así como si hace algo no tan bien. Si comete un error usted podrá decir: “Estoy orgulloso de tí. Es muy motivante ver que haces lo mejor que puedes”. Así como su amor, su orgullo como padre es más valioso si es incondicional. Si felicita a un niño solamente cuando hace lo que usted quiere, lo único que crearás en él es inseguridad.

Así que ya sea un papá o un superior, haga que su amor sea incondicional. Sugíerale a su subordinado: “Te amo por ser quien eres no por lo que hagas”. Este es un punto muy importante. Sin importar qué hagan o no, usted los ama. Prabhupada era así. Con frecuencia algún discípulo abandonaba el movimiento o lo sorprendían haciendo algo indebido, pero siempre que regresaban ¡Prabhupada estaba muy contento!

En un estudio, se les preguntó a algunos estudiantes universitarios si sus padres los querían más cuando se portaban bien o cuando se portaban mal. Cerca del 80% de los estudiantes contestó: “Sí, mis padres me quieren más cuando actúo del modo que a ellos les gusta”. Enseguida se les preguntó a los padres: “¿Ustedes siempre aman a sus hijos, sin importar lo que hagan?”. Todos los padres dijeron “Sí”. No se dieron cuenta de que no expresaron amor incondicional a sus hijos.

Todo se reduce a cómo los niños perciben las palabras y el comportamiento de sus padres. Es vital que su hijo no tenga dificultades para percibir y experimentar su amor incondicional. A usted no tiene que gustarle todo lo que hace, pero asegúrese de que esto no empañe el amor incondicional que le tiene al niño. Tenga mucho cuidado de no enviar el mensaje de que ya no lo ama.

Muchos estudios respaldan esto. Los estudios indican que los estudiantes que perciben que sus padres los quieren sólo condicionalmente, tienen más probabilidad de no llevarse bien con los padres.

Esto es verdad especialmente con los adolescentes. Los adolescentes pueden adquirir patrones de autodesprecio. Esto puede deberse a la experiencia e impresión de la privación del amor. Evite facilitar esa percepción. No es lo que usted *piensa* que está haciendo mal, sino cómo el niño lo percibe e interpreta. Usted puede pensar: “No quise decir eso”, pero eso no funciona cuando se trata de un niño. Es esencial aprender a comunicarse claramente con ellos.

Se necesita conciencia para interactuar con los niños de forma que ellos se *sientan* amados incondicionalmente, en lugar de asumir que es suficiente con que *usted* lo sepa. Amamos a nuestros hijos, pero se necesita un esfuerzo consciente para hacer que se *sientan* amados. En lugar de pensar: “¿Cómo puedo hacer para que mi hijo haga lo que yo quiero?”, mejor pregúntese: “¿Qué necesita mi hijo y qué tipo de comunicación y acciones me ayudarán, como facilitador, a satisfacer estas necesidades?”.

Dejemos claro que “necesidades” no equivalen a deseos o impulsos superficiales. Las necesidades fundamentales están conectadas con Krishna. Las necesidades también están conectadas con nuestro funcionamiento y sobrevivencia en este mundo. Piense: “Mi hijo tiene la necesidad de estar conectado con Krishna, así como otras necesidades. Yo elijo estar consciente, presente y atento”.

4. Imagine cómo se ven las cosas desde la perspectiva del niño

Póngase en los zapatos del niño. En mis seminarios usamos ejercicios y representaciones de roles para ver y sentir qué es lo que se siente ser un niño. Las diferentes apariencias físicas de un adulto y un niño dan forma a sus diferentes puntos de vista de la realidad. Entre adultos estas diferencias pueden ser sutiles, existenciales, como en las diferentes perspectivas que caracterizan las posiciones de jerarquía así como los niveles filosóficos dentro de una sociedad.

Desde el punto de vista de sus hijos usted puede aparecer como un gigante abrumador y a veces atemorizante. En un ejercicio tenemos a un adulto parado en una silla, y otro adulto que está representando el papel de niño se arrastra por el piso. De esta manera, los adultos pueden experimentar en carne propia, las diferencias de estatura y poder entre un niño y un adulto. El niño mira hacia arriba a un gigante y lo ve a él o a ella como Hidimba en el Mahabharata.

Imagine que hay algo más grande que usted, un gigante. Su cabeza le llega a sus rodillas. Y la de él está prácticamente tocando el techo. Su voz resuena ordenándole “Ve a tu cuarto o te daré una nalgada.” ¿Cómo lo haría sentir eso?

El ponernos en los zapatos del otro o cambiar de roles es un buen modo de resolver casi cualquier conflicto y desarrollar relaciones más cercanas. Como seres humanos todos tenemos necesidades y emociones.

5. Sea auténtico

Siendo usted mismo, un ser humano, una persona normal, creará el ambiente para reconsiderar su petición. Al admitir que cometió un error o al correr el riesgo de cometerlo, expondrá su vulnerabilidad. Estas cosas solamente pueden hacerse desde el corazón y no siguiendo un sistema. Es una cuestión de darle importancia y enfocarse en compartir opciones con su hijo lo que a la larga construirá una relación sólida y ayudará al niño a ser consciente de sus propias necesidades.

“Quiero ser feliz, sentirme completo y sano”. Estas son necesidades. “No tiene que ver con lo que escogerás como profesión cuando crezcas”. Algunas viejas amistades, obligaron a sus hijos a ser doctores. El hijo dice “Yo no quiero ser doctor”, pero los padres insisten “*Serás un doctor y lo harás por nosotros*”.

6. Hable menos, escuche más

Hable menos y escuche más. Esto puede ser un poco difícil, pero Dios nos dio una boca y dos oídos. ¡Deberíamos escuchar dos veces más de lo que hablamos! Escuche lo que tiene que decir el niño. Pídale que comparta con usted su opinión desde su punto de vista, y si no puede, trate de adivinar de manera empática cómo ve las cosas o cómo se siente. Pregúntele, “¿Cómo te sientes acerca de esto?, ¿Qué opinas?, ¿Crees que haya un modo diferente de hacerlo?”

Tome el ejemplo de su deseo de que el niño limpie su cuarto. Por una parte, usted piensa que necesita limpieza porque obviamente no desea un montón de cucarachas corriendo por ahí; y por otra parte piensa en conectarse para tener una verdadera relación. Entonces usted platica con el niño y le habla de esto: “¿Por qué crees que es importante mantener limpio tu cuarto?”. Platique con él acerca de esto, déjelo hablar, que contribuya con su opinión. Permítale explorar diferentes perspectivas. “Si estuvieras en mis zapatos, ¿Cómo te sentirías?”

Desde luego, habrá veces que diga, “Los niños tienen habitaciones sucias”. Lo desafiará con respuestas así. Y usted tendrá que seguir exponiendo su opinión y preguntando la de él durante unos días. Toma tiempo tratar con los niños de manera empática pero recuerde que es una inversión que tendrá un impacto muy profundo.

Pedir algo en lugar de ordenarlo no toma nada de tiempo y además es fácil: “¿Tienes que hacer esto o aquello! Amenazar con una nalgada o incluso dar una nalgada al niño puede ser más rápido, pero es un atajo directo para que no sea funcional más adelante.

Usted puede tener reuniones familiares para hablar de diferentes cosas. (Explicaré esto con más detalle en el punto número 10). Deje que el niño participe en la reunión de familia como un miembro con derecho a voto. Pregúntele, por ejemplo “¿Qué opinas de ir al campamento de Krishna?, en lugar de sólo ordenar, “¡Vamos a ir al campamento de Krishna! Porque si usted ordena, la respuesta predecible será, “No quiero ir”. Y si usted insiste con, “Pues no me importa, soy tu madre. Y vamos a ir quieras o no”, el niño no acampará feliz.

7. Suponga el mejor motivo posible

Trate de comprender que los niños tienen un buen motivo. En otras palabras, no piense, “estos pequeños bribones, estos tontos, estos demonios, sólo están tratando de atormentarme”. Esto no es lo

que ellos están pensando en lo absoluto. Únicamente están tratando de satisfacer sus propias necesidades básicas.

Supongamos que un niño está llorando. Usted puede pensar, “Ese niño sólo llora para volverme loca”. Pero la razón por la cual los niños lloran no es para volver loca a la gente. Los niños lloran porque tienen hambre, necesitan que se les cambie el pañal, les duele algo; siempre hay una razón por la que el niño llora, una razón válida, necesidades que deben ser cubiertas. Los niños no se la pasan pensando cómo hacerle la vida miserable.

El peor motivo imaginable que podemos suponer de un niño es que llora para volvernos locos, o que simplemente está jugando el juego llamado “manipulando a mamá”. ¿No es verdad que a menudo les atribuimos los motivos más diabólicos a los niños? Ellos lloran para comunicar sus necesidades. Y pensamos: “Oh, el niño sólo quiere atención”. ¿Y qué hay de malo con que un niño quiera atención? Necesitan amor y ya se dieron cuenta de que el amor no viene sin atención. Entonces, ¿por qué lo vemos como algo negativo? “¡Sólo están buscando atención!”. ¿Alguna vez ha escuchado esto? Él o ella es un niño. Un niño tiene la necesidad de amor. Llamar la atención es una estrategia para obtener el amor que el niño necesita. Todos necesitamos intercambios de amor. Rupa Goswami lo confirma en el Upadesamrta. Dar prasadam, aceptar prasadam, dar regalos, aceptar regalos, revelar la mente en forma confidencial, escuchar a los demás, todos son tipos de intercambios de amor. ¿Por qué un niño no puede tener esta necesidad común?

Existe una etapa en particular durante el desarrollo del niño que normalmente ocurre cuando tiene 2 años. Los padres a veces la llaman la etapa “de los terribles 2 años”. Es simplemente la etapa en que los niños están intentando establecerse como individuos. Es una etapa completamente normal en su crecimiento y una expresión normal de sus necesidades.

El peor castigo que mi madre me impuso fue lo que ella llamaba “la ducha fría”. Se trataba de ignorarme, de ni siquiera mirarme y mucho menos hablarme. Yo no existía, era como un fantasma. Yo le decía: “¿Mamá estás ahí?”, pero ella continuaba ignorándome y eso me volvía loco. Sentía que ya no le importaba.

En cada caso es aconsejable suponer las mejores intenciones posibles, que coincidan con los hechos, del niño. Aunque los niños mientan, hay probablemente un motivo que no es totalmente negativo. Están asustados. Están tratando de protegerse. ¿Porqué mientan los niños? Por miedo y por la necesidad de protegerse.

8. Intente decir Sí siempre que pueda

Una técnica con frecuencia usada por los padres se llama la respuesta “no en automático”. Cualquier cosa que pida el niño la respuesta en automático es no. “¿Puedo hacer esto?” “No”, “¿Puedo ir aquí?”, “No”. “¿Por qué no?” “Porque yo lo digo”. ¿Alguna vez lo vivió? Esto muestra una falta de respeto fundamental para el niño como persona. Y así es como el niño lo interpreta, porque mientras está siendo aparentemente escuchado en una conversación, no se está considerando lo que está sintiendo. Así que haga un gran esfuerzo para evitar decir “no” cuando no sea necesario. ¡Piénselo dos, tres, diez veces antes de decir no! Somos propensos a utilizar este *no* que automáticamente sale de nuestra boca si un niño nos pide algo. Antes de decir *no*, primero considere y a continuación explique sus sentimientos y necesidades detrás de ese *no*.

Apliquemos esto a dos adultos. Cuando un discípulo me dice: “Gurudeva, quisiera ir hoy a Disneylandia, ¡vamos a Disneylandia!” y yo respondo: “¡No! ¡Eso es maya!”, esto no estimulará una respuesta o sensación positiva. Pero si le respondo, “He estado experimentando mucha ansiedad porque tengo toda esta responsabilidad que me dio Prabhupada. ¿Podría preguntarle a alguien más si quiere ir en lugar mío?” Será mucho más fácil para ellos entender mi necesidad, ¿no lo creen? Si dicen rotundamente que *no*, esto prácticamente equivale a negar la relación. Lo que la otra persona escuchará

es un insulto como “eres un idiota” y que está en maya. Estas percepciones vienen de un *no* sin explicación. No tendrán la misma impresión si lo explico tal como se transmitió el mensaje de que estoy asumiendo la responsabilidad por mí mismo, explicando lo que siento, cuáles son mis necesidades y al final pidiéndoles que opten por otra estrategia.

9. Utilice la flexibilidad

Intente evitar ser demasiado rígido con los niños. A pesar de que un estilo de vida regulado *es* preferible, todos necesitamos un poco de flexibilidad. No es buena idea pedir que los niños hagan las mismas cosas a la misma hora todo el tiempo. Con frecuencia imponemos reglas inflexibles como la hora de irse a la cama. “¡Esta es tu hora de acostarte! ¡Tienes que estar en tu cama a las 8!”. A veces es bueno bajar la guardia y darles más oportunidad. Si están emocionados y quieren quedarse despiertos un poco más, no les diga “¡DEBEN estar en la cama a las ocho!”. Hable con ellos al respecto para ver qué piensan que sería beneficioso, y acuerde hacer un pequeño ajuste en su rutina diaria, como una excepción especial.

10. Cada que se pueda, deje que los niños tomen decisiones

Deles a los niños más oportunidades de tomar decisiones en la familia. Cuando vaya a planear las vacaciones familiares, siéntese con toda su familia y permita que los niños sean parte de la conversación. Imagine cómo se verán las cosas desde el punto de vista de un niño. Por ejemplo, cuando esté pensando en ir a la playa, en lugar de sólo decirles que todos irán a la playa, pídeles que haya una reunión familiar y pregunte a todos su punto de vista. Esto se llama un *istagoshti*. Un *istagoshti* es una reunión de participación interactiva entre los devotos. Es un forum para recibir diferentes ideas y cada uno de los devotos tiene oportunidad de participar. Cuando usted les permite a los niños formar parte de este proceso interactivo, los ayudará a ser pensadores más independientes y solucionadores de problemas. Los capacita para tomar decisiones inteligentes, en lugar de estar siempre dependiendo de que les digan qué pensar. Esto los protegerá de la influencia negativa del compañero que mencionamos anteriormente. También reducirá su riesgo en caer en cosas que no son sanas para un estilo de vida saludable y feliz; o que caigan en hábitos que les puedan causar daño. No se debe subestimar la presión que ejerce el grupo de amigos. Esta presión puede tener una influencia devastadora en la capacidad de autonomía del niño. Usted puede utilizar este proceso de *istagoshti* aun si el niño tiene dos o tres años y todavía no puede hablar muy bien.

Haga que el niño verdaderamente se sienta partícipe del proceso en el que se toman las decisiones y valide su necesidad de autonomía. Algunos investigadores muestran que los adolescentes que participan en las decisiones familiares es más probable que no se metan en líos si se ven a sí mismos como parte de una familia. No se sienten aislados, como se sienten los niños que son dominados por sus padres. Obviamente el niño no debe convertirse en el líder de la familia. Sí pueden compartir sus opiniones pero éstas pueden ignorarse cuando la opinión de los demás le convenga más a las necesidades de la familia.

Cosas que deben de recordarse al aplicar los diez principios

Estos son algunos de los principios para tratar con los niños de manera empática. Para tener éxito, imagine cómo se sentiría y cómo le gustaría que lo trataran si fuera niño. Haciendo esto se dará cuenta de cuál es la mejor manera de actuar y también sabrá qué decir. No es tan importante el entender qué piensa el niño, lo más importante es entender cómo se siente y cuáles son sus necesidades. Su hijo apreciará mucho los esfuerzos que usted hará por entenderlo, incluso si lo que usted piensa acerca de su sentir y sus necesidades no es correcto.

Recuerde la edad que tiene el niño e interactúe en formas que sean adecuadas para su edad ya que dependiendo de la edad, los niños tendrán diferentes capacidades para entender y expresar sus ideas.

Tómese su tiempo y evite estar con prisa mientras se comunica, si no lo hace así, sus interacciones podrían resultar desagradables tanto para usted como para el niño y usted no logrará el resultado que quiere de conectarse con sus necesidades y sentimientos.

Preguntas y respuestas con respecto a la crianza de los niños

P: Yo decidí no usar castigos, pero ¿Qué debo hacer si el niño se niega a hacer lo que le pido?

R: Deme un ejemplo.

P: Por ejemplo mi hijo a veces no cumple con sus deberes de la escuela y no hace la tarea. Y también a veces no limpia su cuarto. ¿Cómo puedo persuadirlo para que lo haga?

R: Es un proceso y necesita tiempo. Debemos intentar tener empatía por nuestras propias necesidades y así mostrar empatía también por las suyas. Si no lo hacemos los niños no saldrán tan bien en la escuela como podrían. Desarrollarán disgusto tanto para ir a la escuela como para limpiar su cuarto, como me pasó a mí.

Los estudios muestran que la empatía evoca el comportamiento deseado además ni qué decir de la conexión. Pero toma más tiempo y más atención que los métodos de control.

Mi madre me forzaba a limpiar mi cuarto. Después de que yo lo limpiaba ella venía a inspeccionarlo. Era como estar en el ejército. Ella se aseguraba de que la cama tuviera lo que ella llamaba “esquinas de hospital”. Cuando la cama no se veía perfecta, ella quitaba las sábanas, tiraba todo al suelo y me hacía volverla a tender. Cuando ella estaba en casa yo sí limpiaba mi cuarto pero cuando no estaba, tomaba deliberadamente todo y lo aventaba por todas partes. ¡Me encantaba hacer eso! Luego iba a su cuarto (me decía que no entrara nunca), en donde guardaba sillones caros y antiguos y brincaba en ellos como si fueran trampolines.

Si mi madre se hubiera sentado conmigo el suficiente tiempo y me hubiera explicado “Si limpias tu cuarto y haces tu cama, entonces tendrás éxito en la vida y te volverás alguien que hace muy bien la cama y así le gustará más a la gente”. Probablemente hubiera desarrollado un gusto por hacerlo. Así que siéntese con el niño y explíquele las cosas en términos de su interés y dígame cómo eso le va a ayudar a satisfacer sus necesidades en su vida futura.

A continuación veremos una pequeña dramatización para ilustrar esto:

Padre: “¿Qué quieres ser cuando seas grande?”

Hijo: “Piloto”

Padre: “¿Un piloto?; Oh! ¡Eso es maravilloso! ¿Quieres pilotear aviones grandes?”

Hijo: “Sí”

Padre: “¡Muy bien! Platiquemos de cómo podrías lograrlo. Todos los pilotos son muy buenos en matemáticas. ¿Por qué?, porque tienen que calcular la distancia entre diferentes lugares, y tienen que mirar bien todas las pequeñas pantallas, ¿no te parece increíble? Y también controlan diferentes cosas con las barras y también aprenden a hablar en inglés para poder llamar a la torre de control y decir “Vuelo 32 preparándose para aterrizar”, así que tienen que aprender muy bien el inglés y las matemáticas. Y también la geografía, porque si van a ir a la India y terminan en África, eso sí que sería un gran problema.”

Esto fue una explicación hecha para tratar con los deseos y necesidades de un niño. Así se sentirá más motivado para estudiar. Convertirse en un piloto es *su* meta en la vida, no la mía. Tengo un amigo a

quien sus padres obligaron a ser doctor, y tan pronto como lo fue les dijo: “Esto lo hice por ustedes, pero ahora voy a hacer lo que yo quiero”. “Y había pasado ¡8 años en la universidad!”. Dejen a los niños vivir su propio sueño.

P: *¿No es eso manipulación?*

R: No, porque ser piloto es su deseo. Yo sólo le estoy explicando cómo lograrlo. Le estoy facilitando su deseo.

P: *Pero también hay niños a quienes los castigan mucho y debido a este sufrimiento desarrollan empatía por otros seres vivientes.*

R: Eso puede pasar. Lo que dices de hecho es cierto. Pero la mayoría de las personas que sufren mucho (debido a castigos en exceso) cuando son niños, tratan a sus subordinados del mismo modo que aprendieron de sus padres. Así que no es que la mayoría de las personas que han sido muy castigadas aprendan, “Oh, debo de ser empático y no debo tratar a las personas de la misma manera”. Está usted en lo correcto. Algunos lo hacen, pero la mayoría de ellos no.

¿Cómo reaccionar cuando el niño hace algo bueno?

P: *¿Cómo podemos premiar a los niños de un modo correcto? Por ejemplo si realizaron unos lindos muñecos.*

R: Yo no lo felicitaría en general. Diría algo como esto: “Pintaste muy bonito los muñecos”. “Me siento muy feliz al verlos.” Básicamente exprese su necesidad y felicidad. “Veo que estás volviéndote muy creativo”. De este modo usted estará expresando no sólo una felicitación en general sino además comprensión. Muestre siempre lo mucho que comprende y ama al niño en cualquier circunstancia. Ellos comprenderán el mensaje: “Te quiero porque eres tú, te quiero no por lo que hagas sino por ser quien eres”.

Es vital expresar nuestro amor por ellos sin importar lo que hagan o dejen de hacer. Esto incrementa el sentido de seguridad del niño. Cuando regrese de la escuela puede decirle: “Estoy muy feliz de verte”. No porque llegó a tiempo o porque sacó un 10. Simplemente, un “Estoy feliz de verte”. ¿Cuántas veces damos o demostramos ese amor incondicional a alguien? Entre marido y mujer o entre amigos, o entre maestro espiritual y discípulo. El amor casi siempre se expresa sólo si alguien hace algo y no como afecto genuino.

Hay una diferencia entre felicitación y comprensión. La felicitación es muy general, lo cual no ayuda a nadie. Como: “Eres muy bueno”, o “Eres maravilloso”, o “Eres fantástico”, esto no ayuda a nadie. Pero si ves algo que alguien hace y expresas un aprecio *específico* por esa actividad en *particular*, entonces eso no inflará el ego falso y motivará a la persona. Prabhupada hacía esto. Alguien llevó a cabo un *Ratha yatra*, y Prabhupada le escribió: “Escuché acerca de su *Ratha yatra*. Me dio mucho gusto escuchar de él. Porfavor continúe haciéndolo, porque esto cumple con el deseo que he tenido durante años”.

También escribió en una carta a Upendra, “*Tu fuerte deseo de servirme es muy bello. Tu me estás sirviendo a mí y yo a Krishna. Pero yo también soy un sirviente así que no puedo aceptar tu servicio*”. Aquí Prabhupada expresa apreciación de un modo muy consciente de Krishna.

A Jayananada le escribió, “*Estoy sintiendo muy intensamente tu separación. En 1967 te uniste a mí en San Francisco. Tú fuiste la primera persona en darme una contribución para imprimir mi Bhagavad Gita. Después de eso hiciste servicios muy favorables para Krishna de diferentes maneras*”.

Esto fue en una carta a Bhakta das en San Diego, *“Te agradezco mucho el que hayas instalado a Radha Giridhari. Desde mi infancia me encariñé mucho con Radha Krisna. Mis buenos discípulos me están ayudando para abrir varios templos de Krishna en todo el mundo”*.

Prabhupada está expresando su muy específico aprecio por algo que alguien hizo. Él está expresando su corazón, sus propios sentimientos y necesidades, su conexión con Krishna. Y ciertamente no hace que nadie se crea más. Simplemente motiva a las personas a seguirlo más, Prabhupada era un experto mostrando aprecio.

P: *Pero ¿Qué pasa si incluso sólo el aprecio hace que mi hija se vuelva orgullosa y se acerque con sus amigas y les diga: “Ustedes no lo hacen bonito, yo sí” o algo así?*

R: Entonces puede hablar con ella y explicarle, “Tu amiga también lo hizo muy lindo. Pero tú eres mi hija y te amo muchísimo. No importa lo que hagas, yo te quiero.” Lo más importante es expresar aceptación incondicional y amor. No por lo que hagan, sino por ser ellos.

P: *¿Cuál es la línea entre premiar a los niños y hacerlos conscientes de sus necesidades?*

A: Hay dos palabras en conexión con esto, “extrínseco” e “intrínseco”. Recompensa extrínseca significa ser recompensado o premiado por una actividad con algo que no tiene nada que ver con dicha actividad. Se da para manipular a la persona. Recompensa intrínseca significa que la actividad en sí misma y el disfrute al realizarla es recompensante.

Veamos un ejemplo. Mi madre podría decir: “Ve a la escuela y te daré 5 pesos”. Eso es una recompensa *extrínseca*, que no me conecta con la actividad de ir a la escuela. Me conecta con el dinero. Si me gusta el dinero, entonces haré lo que sea necesario para obtenerlo. Sin embargo si mi madre me dijera: “Si vas a la escuela vas a aprender sobre la música, ¡Realmente es divertido!”, entonces se hubiese conectado con mi necesidad y me hubiese ofrecido una recompensa intrínseca. En otro contexto este tipo de recompensa se llama la *consecuencia natural* de una actividad. Indicarle al niño la consecuencia natural de una actividad no es manipulación. Ayuda al niño a tener entusiasmo por una actividad en sintonía con sus necesidades.

Los padres a veces utilizan la comida para premiar o castigar al niño. “Si eres bueno, tendrás muchos dulces para comer”. “Si te portas mal, no comerás nada”. ¿Qué pasará cuando el niño aprenda a equiparar la comida con aprecio y amor? ¿Qué van a hacer cuando sean grandes? Comerán cuando no tengan hambre para llenar esa necesidad de amor y aprecio. De esta manera probablemente ganarán una cantidad nociva de peso. Es un problema muy común.

P: *¿Qué podemos hacer que sea positivo, si nuestros hijos han hecho algo malo? Escuché alguna vez que hay un lugar en donde si alguien hace algo mal, los ancianos lo felicitan.*

R: Esto es parte del proceso que se le conoce como justicia restaurativa. Se expresa amor a la persona. Como dijo Jesucristo, “Odie al pecado y no al pecador”. Es de mucha ayuda si la persona entiende que sus actos afectaron a otras personas o a ella misma. Condenar a alguien no funciona. La Biblia contiene otra instrucción: “Con el mismo juicio con que juzguéis seréis juzgados”. Otra cita dice: “El que esté libre de pecado, que lance la primera piedra”. Hay muchas citas en la Biblia sobre amar, perdonar y no juzgar.

Para los niños el amor debería ser siempre incondicional. Eso significa amarlos sin importar si son “buenos” o “malos”. Puede mostrar aprecio por algo que hagan, y puede ayudarlos a entender que podrían lastimar a otras personas o no cubrir sus necesidades, si llevan a cabo ciertas acciones. Puede claramente comunicarle al niño: “Te amo porque eres *tú*”. Eso es todo. Si la actitud correcta está ahí, entonces se manifestarán las palabras correctas. No es una técnica.

¿Cómo puedo hacer que un niño pequeño se involucre a la hora de tomar decisiones?

P: *Usted mencionó que debemos tomar las decisiones junto con el niño. ¿Pero qué pasa con un niño de 2 años?, no se puede racionalizar las cosas con él.*

R: No le diría al niño qué hacer. Sea empático con él o ella, y exprésele sus propios sentimientos y necesidades. Después de los 2 años, la necesidad de autonomía se vuelve más marcada. Es por eso que la gente se refiere a ese período como “los terribles dos años”. Pero la realidad es que no son terribles. En realidad es maravillosa esta edad. El niño comienza a expresarse como un individuo autónomo e independiente de usted. Los padres deberían valorar eso. El niño está diciendo: “Yo soy un individuo. Ya no soy más una parte de tu cuerpo. Ahora puedo diferenciarme a mí mismo de ti”. Podemos apreciar al niño por comunicarnos eso. Es el modo natural de desarrollar su potencial individual.

Cuando los niños son aceptados en el proceso de toma de decisiones, les permite desarrollar la habilidad para resolver problemas. Los motiva para que se vuelvan pensadores independientes y para que aprendan a jugar un rol activo al deliberar, negociar y planear. Les provee de escenarios para aprender a comprometerse y a descubrir los beneficios de la cooperación. Una lección de trabajo en equipo. Se dan cuenta de que su voz importa y de que su opinión es valiosa. Permita a los niños participar en la toma de decisiones siempre que sea posible.

P: *¿Qué puedo hacer si mi hijo no quiere cooperar con los demás niños y se niega a participar en una obra?*

R: Le puede preguntar, “¿Sientes ansiedad por actuar en la obra?”, ¿Sientes angustia? Porque ese es un sentimiento que puede sentir. También puede preguntarle, “¿Te da miedo cometer errores?”. Y continúe diciendo: “¿Te gustaría que platicáramos acerca de cómo te sientes y de lo que realmente necesitas?”.

Yo sería empático con todo lo que me dijera. Entonces él mismo se daría cuenta de qué necesidad no satisfecha está detrás de su estrategia de no participar en la obra. Puede venir de su necesidad de protección o de cualquier otra. Conociendo la necesidad, él ahora puede decidir participar en la obra ya que entiende cómo llenar esa necesidad siendo parte de un grupo.

Ya sea que decida participar o no, él sabe que usted está listo para escucharlo y aceptarlo y que no importa la decisión que tome. Él se sentirá aliviado de saber que no hay presión para que participe en la obra.

Por favor no lo haga sentir culpa diciendo: “¡Sabes lo difícil que fue llegar hasta allá, y lo caro que salió la gasolina! ¡Y ahora tú no quieres salir en la obra! ¿Qué clase de niño eres? “¡Yo soy tu mamá! ¡Vas a participar en esa obra! ¡Y te va a gustar y yo me voy a sentir orgullosa de tí, te guste o no, y te vas a divertir, quieras o no!”. Esa no es forma de convencer a un niño ni a nadie.

¿Cómo consolar a un niño?

P: *¿Qué deben hacer los padres si el niño no quiere dejar de gritar y llorar?*

R: Por favor no les pida que se callen, eso normalmente no funciona. De hecho gritarán más. Muchas veces cuando estoy en un avión y un niño comienza a llorar, la madre le dice: “¡Cállate, estás molestando a todos!”. A veces se sientan justo al lado mío y me pongo los audífonos. Los demás pasajeros lo miran como si fuera un demonio. Ellos piensan que soy su padre ya que está sentado al lado de mí. ¡Así que los pasajeros piensan que yo soy un demonio también!

Ponga la relación primero. Sea empático con el niño piense con la cabeza fría lo suficiente para comprender lo que ellos intentan comunicar. Cuando los niños hacen algo, están tratando de comunicar algo en específico.

Existen 2 videos muy interesantes realizados por el escritor de los libros titulados “*El bebé más feliz del vecindario*” y “*La criatura más feliz del vecindario*”. En estos libros el autor explica cómo las actividades de los niños son intentos para comunicar algo. Una criatura es un niño de dos años. El niño está expresando su necesidad por algo, y si usted medita sobre esa necesidad eso los calmará. El padre dice, “Estás llorando. Quizás tienes hambre, o quizás estás muy cansado, quizás necesitas dormir”. A veces incluso el padre puede decir: “(bostezo) De verdad quiero dormir”, tomando el lugar del niño. Les sugiero esos libros para aquellos que tienen niños pequeños.

Lo más efectivo que podemos hacer es ser receptivos y conscientes de la comunicación. Empiece a verlo de la siguiente manera: “El llanto es *comunicación*. Ningún niño llora sólo para hacerme sufrir”.

P: *¿Qué pasa si el niño debe irse a la cama y comienza a pedir una pluma y una hoja y al no obtenerlas simplemente se pone a llorar?*

R: *¿Qué tiene de malo si le damos al niño la pluma y el papel? No hay nada malo en la petición, a menos que pida licor o algo nocivo. No le dé al niño todo lo que pida, pero ¿Qué daño pueden hacerle un pedazo de papel y una pluma? Además el ser un poco latoso o demandante es también un síntoma de estar cansado. Cuando las personas -incluso los niños pequeños- están muy cansados se empiezan a sentir inseguros. Su hijo en realidad le está preguntando “¿Me quieres?, necesito que me lo demuestres porque ahora no me siento muy seguro.” Al ser demandantes y al llorar lo único que buscan es amor y afecto. El pedir papel y pluma a esa hora de la noche es simplemente una estrategia para satisfacer su necesidad de amor. Eso es todo.*

Es más difícil para el niño llorar que preguntarle, “¿Mami, me amas de verdad? Necesito saber”. Lloran porque se sienten desamparados. El llorar no es una experiencia agradable para un niño. Si ellos supieran que pueden cubrir su necesidad simplemente diciendo: “¿Papá, me puedes dar una pluma y una hoja?”, ellos preferirían hacerlo en lugar de tener que llorar. No están pidiendo en sí la pluma y el papel, están pidiendo otra cosa, algo que es mucho más importante para el niño, *su amor*. Por favor empiece dándose cuenta de que no están llorando por un lápiz y un papel. Hay una necesidad *subyacente*. Si están utilizando la estrategia de llorar la mayor parte del tiempo, es quizás porque se sienten *inseguros*. Usted debe adivinar su necesidad. Busque la necesidad subyacente detrás de la estrategia.

Una vez que haya entendido cuál es esa necesidad subyacente, puede proponer la estrategia adecuada para ayudar al niño a satisfacer la necesidad. Si se deja manipular por la estrategia externa del niño, probablemente no tenga éxito en su intento por cambiar la conducta no deseada.

Cuando los adultos estamos cansados, también podemos ser un poco fastidiosos o sentirnos inseguros e incluso deprimidos. Tenemos esos síntomas cuando estamos exhaustos, así que qué podemos decir del niño que aún no está lo suficientemente desarrollado para identificar de dónde vienen sus sentimientos. Tendemos a proyectar nuestra propia situación en otros.

Asumimos que un niño hace cosas (como pedir una pluma y un papel) por la misma razón que nosotros lo haríamos si estuviéramos en esa misma posición. Un niño tiene habilidades limitadas para entender las cosas.

Podemos sobreponer un entendimiento filosófico elevado que nos tomó 25 años alcanzar a un niño de 10 años. Entonces nos enojaremos si no comprenden que no son su cuerpo. ¿Qué tan injusto es eso? El niño simplemente no tiene los medios para comprender todas esas verdades filosóficas elevadas.

A veces verá a un niño pasar por el gurukula, salir a la edad de 21 y ni siquiera comprender el ABC de la filosofía de la Conciencia de Krishna, a pesar de que puedan citar tantas slokas de memoria. Eso lo encuentro muy a menudo. Todos estos años en el gurukula, buenos maestros, buena filosofía y no saben aún que no son su cuerpo. Así que sea un poco más compasivo con su niño cuando llora pues aún no tiene aún los conocimientos para encontrar una estrategia basada en la lógica.

P: *¿A qué se refiere cuando dice que ellos no saben?*

R: No saben ni siquiera de manera teórica, porque la filosofía se les enseñó del mismo modo en que a usted le enseñaron historia: “Cristóbal Colón cruzó el océano en 1492”. Pero yo no visualizo a Cristóbal Colón cruzando el océano en 1492. Es sólo un hecho que me fue enseñado. Ni siquiera entiendo qué significa, pero sé que la reina lo envió en la Santa María.

Usted aprendió toda clase de hechos en la escuela y la mayoría de ellos no fueron relevantes para usted porque estaba joven. Yo estudié historia, y odiaba la materia de historia en la escuela. No veía ninguna relación con la vida real. Ahora amo la historia. Si alguien me habla sobre la Segunda Guerra Mundial en donde había tal o cual general, y lo que hizo ahí, me gusta mucho. Quiero decir me *gusta*. ¿Qué puedo decir? ¡Me gusta Krishna también! Él es bastante bueno. Pero es totalmente maravilloso que me guste la historia universal mientras que de niño la detestaba. ¿Lo ve?, con mi cerebro siendo tan joven en ese momento no entendía las dinámicas psicológicas, sociológicas y políticas que la hacían interesante. Era sólo un montón de basura de hechos estúpidos en ese momento. Ahora es muy diferente para mí porque mi nivel de entendimiento es más avanzado. No comprendemos eso con un niño. Pensamos que son adultos pequeños que hacen las cosas por las mismas razones que nosotros. Pero eso no es verdad.

P: *¿Qué debo de hacer si mi hijo me pide una galleta antes de la cena?*

R: Cualquier cosa que necesiten tómense el tiempo necesario para sentarse a hablar con ellos. No sólo le dé la galleta. Siéntese y converse. Platique con su hijo acerca de las necesidades de cada uno. En algún momento de la discusión, usted sugerirá estrategias diferentes y más sanas. “¿Te gustaría comer la galleta después de la cena?”. Comience a hablar de las necesidades del niño. Eso abrirá la posibilidad de hablar sobre diferentes estrategias para satisfacer esas necesidades como en “hay mil maneras de...”. Entonces le permite decidir qué medios satisfacen mejor su necesidad. “Si, muy bien, aquí está una galleta para ti, pero de verdad el mejor momento para comer una galleta - basados en lo que ya platicamos sobre qué es mejor para tu salud - entonces sería...¿No crees?”

Normalmente esperamos que acepten las cosas sin explicarles las razones para hacerlo. Esto es como comprar un teléfono inteligente sin consultar el manual de uso. ¿Qué tan inteligente es eso? Muchas veces ni siquiera consideramos darle al niño la oportunidad de *pedir* una explicación.

Si usted favorece la cooperación en lugar de la coerción, entonces es mejor para usted que piense sobre la razón lógica detrás de las acciones por adelantado. El niño apreciará mucho su esfuerzo para explicarle las cosas en términos de *sus* necesidades y de las necesidades de *él o ella*. “Quisiera que estés sano. Es importante para mí. Mira ¡ya no tengo dientes! porque cuando era joven comía galletas antes de cenar. Así que ahora mis dientes son como estrellas- ¡salen de noche!”. Al tomarse el tiempo de platicar con el niño, para usted será mucho más fácil saber si realmente tiene hambre o no. El niño podría tener mucha hambre incluso aunque aún no sea la hora de cenar. En ese caso, puede permitirle comer antes de la cena. Trate de no imponer a su hijo reglas artificiales para comer. “Tienes que sentarte ahora. Es la hora de la cena. Tienes que acabarte todo lo que está en tu plato”.

Mi madre solía decirme: “Tienes que acabarte todo lo que está en tu plato”, y yo le contestaba: “No”. Y a veces la cena acababa sobre mi cabeza. Recuerdo un día que había sopa, sopa caliente, y yo dije: “No la voy a tocar”, y ella me dijo: “Si no te la comes te la voy a voltear sobre la cabeza”, y yo le dije: “Atrévete”, ¡Y terminé con un plato de sopa caliente goteando sobre mi cabeza!

Los resultados de la crianza empática inexperta – y algunos consejos

P: *Los niños no ven más allá de sus necesidades inmediatas. ¿Cómo podemos explicarles sus necesidades a largo plazo? ¿Y qué pasa si no contamos con el tiempo o la experiencia necesarios para hacerlo?*

R: Es muy valioso y contribuye mucho a su vida dejar que los niños aprendan a ver más allá de sus necesidades inmediatas por ellos mismos. Y eso requiere de paciencia y de que se los hagamos más fácil. Estamos tratando con niños que no se quieren levantar la mañana siguiente, no quieren ir a la escuela y tampoco se quieren sentar y cantar.

Mi consejo para cualquier persona que esté planeando tener hijos es que sepan que la mayor parte de su vida la pasarán al pendiente de ellos. En los Estados Unidos los padres de la primera generación de niños criados en el movimiento de Conciencia de Krishna no invirtieron el tiempo necesario en ellos. Como resultado, tenemos un gran número de niños de esa primera generación que no quieren tener mucho que ver con la Conciencia de Krishna en este momento, al menos no con la estricta Conciencia de Krishna.

Tuvimos muchas expectativas sobre ellos. Prabhupada los llamó los niños Vaikuntha. Creímos que crecerían sin tener interés en los videojuegos o en cualquier otra actividad que no fuera de Conciencia de Krishna. En nuestras mentes los vimos convertirse en pequeños Maharajas de cinco y seis años, que aprenderían todo el Bhagavad-gita de memoria mientras estábamos fuera haciendo sankirtan. Nos imaginamos que regresaríamos por la noche y que encontraríamos a estos devotos puros cantando 64 rondas al día.

Como la historia de Raghunandan en Caitanya Bhagavata. Él era el hijo de Mukunda. Mukunda, era doctor y salía a ver a sus pacientes. Una vez le dijo al pequeño Raghunandan quien tenía 5 años, “¡Cuida de las deidades y asegúrate de que coman!” Raghunandan les ofreció comida a las deidades, pero no sabía los mantras. Así que comenzó a llorar y las deidades se bajaron del altar y comenzaron a comer. Cuando regresó su padre, le preguntó: “¿Dónde está el maha-prasadam?” Raghunandan dijo, “Ya no hay maha-prasadam. Krishna se comió todo.” Su padre no le creyó, pero Raghunandan le enseñó como Krishna se había comido todo.

Pensamos que todos nuestros niños serían así. Lo que le pasó a esta primera generación fue muy decepcionante. Eso se debió a nuestra falta de tiempo, interés y comprensión de cómo tratar a los niños. Mi consejo para ustedes es que tomen en cuenta y planeen pasar la mayor parte de su tiempo en la crianza de sus hijos si es que están pensando en tenerlos.

P: Aún así, puede haber circunstancias cuando como madre no le puedo poner atención a mis hijos porque tengo algo importante que hacer. Por ejemplo, cuando tenemos invitados o cuando queremos hacer un servicio. ¿Cómo podríamos manejar esas situaciones?

R: Pero ¿Qué es lo más importante? ¡Los niños! Cuando yo era joven y mis padres tenían invitados, a mí no se me permitía sentarme a la mesa con ellos. Tenía que sentarme en otra mesa. Eso me hacía sentir muy triste y pensaba que me estaban rechazando. Aún me siento lastimado debido a eso. “Quiero estar con ustedes”, “No, te tienes que sentar allá con los otros niños”. Hablar de ello incluso hoy en día prácticamente me hace llorar, por lo que percibí como rechazo. Debemos intentar ver cómo están percibiendo las cosas los niños desde su perspectiva. Son emocionalmente muy vulnerables.

P: ¿Así que simplemente ponemos las necesidades de los niños por sobre todas las cosas?

R: Para una madre, las necesidades del niño siempre van primero, las del marido en segundo lugar. Eso muchas veces frustra al marido. Antes ellos eran la prioridad número uno y desde que nace el niño, son desplazados. “¿Quién eres?” ¡Ah si! ¡ya me acordé de ti!”. Srila Prabhupada le escribió a una pujari que su servicio más importante en ese momento era criar a su hijo, uno de los hijos de Vaikuntha. Ella le preguntó sobre eso, porque deseaba entender qué era más importante. “Tu trabajo ahora es idolatrar a tu hijo”. Los *shastras* consideran que el servicio al niño es más importante que cualquier otra cosa, especialmente para la madre. Incluso Madre Yashoda ama a Krishna más que a Nanda Maharaja.

P: Mientras adoramos a las Deidades, ¿Cómo podemos seguir los principios de higiene si tenemos niños pequeños?

R: No deben decirles a los niños, “No me puedes tocar porque estoy adorando a las Deidades”. Desde la perspectiva del niño se sentirá rechazado. No tienen idea de cuánto puede afectar esto a un niño. “No puedo tocar a mi madre porque está adorando a Krishna. Entonces Krishna debe ser mi enemigo”. He visto pasar eso con los niños. Yo les recomiendo a los padres de familia que no mantengan *shilas* pero no me escuchan. Cuando se adoran *shalagram shilas*, usted no debe tener ninguna impureza en su casa. Su primer deber es cuidar a sus hijos. Puede tener mejor Deidades Gaura-Nitai en casa. No puede estarse preocupando por estándares de limpieza cuando tiene niños. Si lo hace, los niños muy probablemente se alejarán de la Conciencia de Krishna, quizás para siempre. Eviten hacer la adoración de las Deidades muy elaborada si tienen niños pequeños. No querrán que los niños agarren a las Deidades y las estén mordisquenado. ¡Créanme que lo harán! Coloquen las deidades en un lugar lo suficientemente alto o por el bien de los niños guárdelas durante un tiempo.

Su primer deber es servir a los Vaishnavas, no a las Deidades. Si usted sirve a las Deidades muy bien pero no sirve a los Vaishnavas, en particular a un Vaishnava indefenso como lo es un niño, La Deidad no aceptará su servicio. Eso es lo que el Señor Kapiladeva llama en el Bhagavatam “ofrecer ofrendas a las cenizas”, en otras palabras es algo inútil. Su primera prioridad es servir a los devotos. En *Kali yuga*, la adoración de las Deidades no es una actividad primaria sino secundaria. Los miembros de su familia son devotos. Su esposo, esposa, hijos, todos ellos son devotos. Servirles a ellos es más importante. Se necesita un cambio en el modo de pensar, un cambio de prioridades. No corra al templo a servir primero a las Deidades. Sirva a su familia, sirva a sus hijos y sea compasivo y empático con ellos. Sólo tiene una oportunidad con los niños. Cuando crecen ya es demasiado tarde.

P: *Tengo una niña, una hija de 2 años. Vivimos en un pueblo en donde no tiene posibilidad de tener asociación con ningún niño devoto. ¿Es mejor para ella el que vaya a un kinder en donde los otros niños no son devotos o deberíamos tener una niñera que la cuidara en casa?*

R: Esa es su decisión y debe tomarla basándose sobretodo en las necesidades de su hija. Según mi experiencia, los niños se inclinarán a aceptar a los padres como modelos a seguir si perciben que los padres están en sintonía con sus necesidades, se sienten amados incondicionalmente por ellos y no los escuchan discutir. Entonces sin importar en dónde se encuentren, con o sin niñera, si van a la escuela o no, ellos desarrollarán su propio sentido de la moral y serán devotos fervientes. Como dijo Prabhupada, el ejemplo es más importante que el precepto. Su ejemplo de amor, devoción y Conciencia de Krishna es más importante que sus palabras.

P: *Cuando era pequeño, mis padres me prohibieron jugar videojuegos. Y la primera vez que conseguí dinero para comprarme un sándwich no compré un sándwich sino que fui a un video club a jugar videojuegos. ¿Qué hago con mis hijos? ¿Debo permitirles jugar un poco de videojuegos o nada de videojuegos en absoluto?*

R: En primer lugar, diría que si da un buen ejemplo de ser consciente de Krishna usted mismo y de amarlos a ellos, la pregunta se responderá sola. Como mi relación con Prabhupada: él nunca me dijo que no hiciera esto, que no hiciera aquello; pero debido a que veo a Prabhupada como mi modelo perfecto a seguir, también quiero ser como él. No quiero *ser* Prabhupada, pero *quiero* ser como él. Lo amo tanto que no hay forma de hacer nada diferente. Eso es lo que tenemos que resaltar, el amor. Haciendo esto todo lo demás saldrá bien.

CAPÍTULO CINCO

Gratitud y apreciación

En culturas de tipo autoritarias, los individuos son ampliamente motivados por recompensas, alabanzas, cumplidos, dinero, castigos, culpabilidad, y avergonzamiento. En contraste, en una cultura empática, los individuos son motivados por el deseo de contribuir a la vida al satisfacer sus propias necesidades y ayudando a otros a satisfacer las suyas. La gratitud se expresará naturalmente desde el corazón, como una celebración, no como un medio de ganancia personal. A veces, incluso el dinero se puede intercambiar pero no como una exigencia, sino para demostrar gratitud. Como se enseña a lo largo de este libro, la gratitud se expresa con los mismos componentes básicos de la comunicación empática. En otras palabras, se comparte el impacto de una acción particular con sentimientos y necesidades.

Es útil diferenciar entre la gratitud (elogio) centrada en uno mismo y la gratitud empática en la que somos auténticos y claros acerca de nuestras intenciones. Los siguientes son ejemplos para ayudar a ilustrar la diferencia a medida que continuamos practicando el dar y recibir con empatía.

1. Motivación/intención

- Empática: Celebrar cómo alguien ha contribuido a nuestra vida.
- Egocéntrica: Ofrecer con la intención de ganar personalmente.

2. Lenguaje

- Gratitud empática:
 - “Cuando hiciste _____ me sentí _____ por mi necesidad (o apreciación) de _____.”
- Gratitud egocéntrica:
 - “Eres tan bueno para hacer _____, sería muy bueno si yo tuviera alguien que hiciera algo así por mí.”

Utilice estos ejemplos para practicar, así como para reflexionar sobre los posibles motivos. Si hay algo que motiva personalmente la gratitud o el aprecio, piense en formas de hacer que sea plenamente empático, genuino. Esto apoyará el objetivo de ser verdaderamente compasivo.

La gracia de la gratitud en el pasado

Muchas veces en el pasado ha habido casos en los que queríamos compartir el aprecio o la gratitud, pero no nos tomamos el tiempo. Piense en una ocasión en la que no ofreció gratitud, y por qué.

Ejercicio:

Tómese el tiempo para expresar su gratitud a alguien que contribuyó a su vida en el pasado, pero que usted no tuvo la oportunidad de hacerlo en ese momento. Puede usar lápiz y papel u ofrecerlo en su corazón. Esto se puede hacer por alguien que ya no está presente o vivo. Puedes hacer una lista de personas a las que no ofreció gratitud, y luego trabajar en la lista haciendo esas ofrendas. La gratitud o el aprecio no tiene que ser necesariamente verbal.

Presumir saludablemente

Otro aspecto de la gratitud o apreciación es expresar nuestros éxitos personales, ya que podemos alegrarnos de haber contribuido positivamente a través del servicio devocional, y quizás de haber logrado algo que no sabíamos que éramos capaces de hacer. Es importante celebrar nuestros éxitos. Aunque es importante, hay que ser conscientes del motivo. ¿Qué cree que sería un "alardeo" sincero o efectivo?

Cosas para tener en cuenta:

No utilice lenguaje estático (generalizado) al decir algo como, "¡Yo soy genial!" Alardee acerca de lo que haya hecho o lo que realmente haya ocurrido.

Sea específico acerca de lo que hizo, cómo se siente ahora (no en el pasado), y qué necesidad fue satisfecha.

¡No alardee a escondidas! Esto es pescar por un cumplido y está motivado de forma egocéntrica, contrario a la celebración de un logro personal o la alegría de algo hecho por devoción.

Intente revisar la motivación interna y haga ajustes de acuerdo a las necesidades y sentimientos subyacentes que estimulan la motivación.

Aquí hay un ejemplo: Ayer tuve la oportunidad de cocinar para aquél devoto enfermo. Estoy muy feliz al respecto. Realmente satisfizo mi necesidad de contribuir al bienestar de alguien más.

¿Cómo puede ser demostrada y recibida la gratitud?

Recibir y demostrar gratitud son nuestras necesidades intrínsecas. Expresar gratitud no significa alabar. La apreciación real está acompañada por un humor de celebración. Por ejemplo: "Cuando estuvo de acuerdo con ayudarme en el seminario, sentí una gran alegría en el corazón porque tengo una necesidad de apoyo verdadero. Muchas gracias por hacer eso por mí." Necesitamos apreciación (no alabanza). Cuando usted expresa gratitud contribuye al bienestar de la otra persona.

Cuando se expresa gratitud, es importante evitar exhibir falsa humildad en lugar de compartir la verdadera emoción o sentimiento. Ejemplo: "Oh no, yo estoy tan caído. Sólo soy un gusano en las heces. Soy inclusive algo más bajo que eso" Eso es nada más que una deshonesta pretensión de humildad. La verdadera humildad frecuentemente no se hace evidente al "pensar que uno es menos, sino al pensar menos en uno mismo". Concéntrese en ser feliz sirviendo a Krishna y a su maestro espiritual. El proceso incluye ser vulnerable y expresar sus emociones abiertamente.

Recibir gratitud es parte del proceso, y permite que la otra persona haga una ofrenda y que pueda satisfacer también sus propias necesidades. Al recibir gratitud con gracia y no con culpa usted le está rindiendo servicio a aquella persona que le ofrece gratitud. Absténgase de decir "No lo merezco."

En resumen, nuestra expresión de gratitud incluye observaciones, sentimientos, necesidades y posiblemente una petición. Cuando respondemos a la gratitud que recibimos, nos movemos a través del mismo proceso de observación, sentimientos y necesidades con una posible petición.

Ejemplos de compartir y recibir gratitud

“Mi querido Srila Prabhupada, cuando usted me aceptó como su discípulo en 1972, sentí una gran alegría y alivio en mi corazón, porque tengo una necesidad de propósito en la vida, y de comprender cómo ayudar a las personas de manera práctica sin prolongar su sufrimiento en este mundo material. Tengo una necesidad de saber cómo recibir y expresar amor. También tengo una necesidad de saber acerca del significado de la vida, su propósito y la naturaleza de Dios. Quiero agradecerle mucho, Srila Prabhupada, y por favor manténgame siempre bajo el refugio de sus pies de loto ¡Jaya Srila Prabhupada!”

Aquí puede ver la expresión de una observación específica, un sentimiento expresado, una necesidad expresada, y una petición hecha. Vaya a través de mi expresión de gratitud a Prabhupada y encuentre cada uno de estos elementos.

Conversación con Vrajalila devi dasi: “Querido Bir Krishna Maharaja, cuando le escuché en el campamento compartiendo la tecnología de la comunicación empática me sentí alegre. Me sentí aliviada. Me sentí dichosa. Me sentí tranquila. Me sentí como si perteneciera, porque tengo una gran necesidad de pertenecer, una gran necesidad de entender cómo se puede transmitir la comunicación empática a los devotos. Tengo una necesidad de aprender más acerca de la compasión. Tengo la necesidad de aprender más acerca de cuidar a otros. Tengo una necesidad de dar compasión, de dar cuidado. Tengo una necesidad de honrar a mi maestro espiritual. Maharaja, usted ha satisfecho estas necesidades.”

Respuesta a la gratitud de Vrajalila: “Ayer al platicar sobre este seminario con usted, usted me dijo: ‘Estoy tan feliz de que usted esté enseñando esto en ISKCON.’ Y yo le pregunté si creía que Bhakti Tirtha Maharaja estaría feliz con esto. A lo que usted respondió ‘sí.’ Realmente tengo una necesidad de conectar y servir a mis queridos amigos en la Conciencia de Krishna, y de asociarme con ellos eternamente ¡Así que, muchas gracias!”

Expresar gratitud puede ser difícil porque requiere estar abierto, ser vulnerable. No importa si se está mostrando gratitud a una o a muchas personas, uno simplemente sigue el mismo proceso. Cuando nos permitimos ser vulnerables, las personas tienen la capacidad de apreciarnos y amarnos más. Les damos permiso, la oportunidad para hacer lo mismo.

Esta comunicación sincera es muy útil para resolver problemas con otras personas, porque puede darle oído a los sentimientos y necesidades de alguien más sin juicios ni exigencias.

CAPÍTULO SEIS

Del poder a lo personal

Si usted va a Lanka se convertirá en Ravana.

“Esta tarde, Prabhupada estaba sentado en su escritorio con sus gerentes ante él. Lamentaba el hecho de que era su constante dolor de cabeza desde la inauguración del templo hacía un año y medio, el que no hallara una persona que lo manejara bien. Con un seco sentido del humor nacido a partir de las semillas estériles de los repetidos y fallidos intentos de encontrar un gerente competente, sonrió y citó un antiguo dicho: *yaya sei lanka sei haya ravana*, “Cualquiera que venga a Lanka, se convertirá en Ravana”.

Como Lord Acton declaró, “El poder tiende a corromper y el poder absoluto corrompe absolutamente.” Así que en las instituciones en donde el poder cae en manos de unos pocos o de un sólo individuo, podemos percibir que la corrupción y el abuso de poder son factores asociados. Existen una infinidad de razones para esto, pero el resultado final es que aquellos con el poder tienden a ver a aquellos otros sobre quienes su autoridad se impone, como objetos en lugar de sujetos. Esto ocurre en instituciones religiosas, en las fuerzas armadas, en el gobierno, en las prisiones y en muchos otros lugares. Los sociólogos han estudiado este fenómeno a fondo.

Un ejemplo del efecto del poder es Henry Ford. En el comienzo de la Compañía Ford Motor, el Sr. Ford trataba a sus empleados compasivamente como si fuesen sus amados hijos. Hubo ocasiones en las que duplicó sus salarios como muestra de su amor por ellos. Cuando la Compañía Ford Motor comenzó a crecer más y más, su trato hacia ellos comenzó a asemejarse al de un tirano.

En el famoso ‘experimento en prisión’ de Stanford realizado por el Profesor Zimbardo, los estudiantes a los que les fueron asignadas posiciones de poder y que actuaban como custodios, se volvieron tan abusivos hacia los estudiantes que actuaban como prisioneros que el experimento tuvo que terminar antes de lo planeado para prevenir que los estudiantes-prisioneros sufrieran daños psicológicos y físicos permanentes. Sorprendentemente, incluso el Profesor Zimbardo quien supervisaba el estudio, permitió que el abuso continuara.

Algunos estudios muestran que cuando uno obtiene poder se comienza a ver a las personas como objetos para completar nuestras estrategias, en lugar de verlas como personas. Estas personas muestran un comportamiento de tipo autoritario de diagnóstico, exigencia, merecimiento, y negación que cortan por completo la comunicación y la empatía. “Lo hice porque tenía que hacerlo. Se estaban comportando incorrectamente y tenían que ser corregidos. De cualquier forma, era mi trabajo, y yo sólo seguía órdenes.” Al utilizar las herramientas de la C.E. (comunicación empática) es posible ver que estos bloqueos de la comunicación previamente descritos tienden a afectar la conciencia de la persona a quien se le da el poder. Es decir que ellos:

1. **Diagnostican** a aquellos que están por debajo de ellos; por ejemplo, los ven como empleados, prisioneros, bhaktas, etc. (etiquetas) y no como entidades dinámicas y seres que sienten.
2. Por esta razón, ellos **exigen** obediencia de aquellos bajo su poder.

3. Cuando aquellos bajo su poder no hacen lo que la autoridad demanda se enojan y culpan a las personas por su enojo (**negación**), consecuentemente piensan que las personas desobedientes **merecen** castigo o sufrimiento a manos de Dios (o de Su representante).

En las sociedades religiosas, este problema en particular es importante debido a la tendencia innata de diagnosticar en las religiones. La literatura religiosa está repleta de diagnósticos de personas que son ya sea seguidores estrictos del camino recomendado ó desviados del camino. Una vez que la etiqueta se ha aplicado, todo lo relacionado a esa persona tiende a ser en términos de esa etiqueta. Por ello los tonos de gris en estas interacciones tienden a dar paso a juicios de tipo blanco y negro. Esta tendencia puede ser observada incluso entre colegas y conduce a interacciones tan ásperas que muchas personas se desaniman en su camino espiritual.

Aquí hay algunas acciones que recomiendo como útiles para prevenir el comportamiento anteriormente descrito:

1. Constante introspección de aquellos en el camino espiritual
2. Tomar la perspectiva de la persona juzgada
3. Establecer sistemas de mediación o defensoría del pueblo (Ombudsman) en organizaciones espirituales
4. Instituir ejercicios de formación de equipo que incluya a todos los niveles de la organización

La jerarquía tiene un lugar en la sociedad porque la ayuda a mantenerse regulada. No obstante, debemos tomar el lema “Poder junto con...” en lugar de “Poder sobre...”

¿Cómo encaja el Varnashram?

En una sociedad Varnashram las personas están ocupadas en actividades relacionadas a su naturaleza psicofísica. Esto significa que el tipo de trabajo que hacen está determinado por la combinación de las modalidades que afectan sus cuerpos sutiles y físicos. Esos mismos ingredientes de las modalidades también afectan su situación de vida.

Podemos entender que esto es externo y está relacionado con nuestra naturaleza material, la cual es temporal; y nuestra naturaleza espiritual eterna normalmente no tiene relación con nuestra condición material actual.

Sin embargo, mientras uno está en este mundo, es importante actuar externamente de acuerdo a nuestra naturaleza temporal y ocupar esa naturaleza temporal en el servicio de Krishna. Incluso si uno está completamente consciente espiritualmente, aún existe la necesidad de establecer el ejemplo para aquellos que no lo estén. Esta enseñanza se muestra en la Gita en donde se le instruye a Arjuna en estos dos puntos: debes actuar de acuerdo con tu naturaleza, y debes actuar de tal manera que seas un ejemplo para los demás. Incluso Krishna menciona este punto en relación a Sí Mismo.

*Yad yad acarati sresthas
Tat tad evetaro janah
Say at pramanam kurute
Lokas tad anuvartate*

“Los hombres comunes siguen los pasos de un gran hombre, sea cual fuere la acción que éste ejecute. Y cualesquiera que sean las pautas que él establezca mediante actos ejemplares, el mundo entero las seguirá.”³⁵

Varnashram es la forma para tratar con nuestras necesidades sutiles y físicas de manera apropiada y *dharmica*. Todos tienen necesidades básicas, tal como se ha descrito previamente en el libro. Sin embargo, las estrategias para satisfacer esas necesidades difieren de acuerdo a la naturaleza psicofísica de cada persona.

Por ejemplo, todos tienen la necesidad de amor. En el estado completamente consciente de Krishna, esa necesidad se satisface en relación a Radha y Krishna, y a Vaisnava Seva. En el estado condicionado, alguien en el gṛhastha ashram satisface esta necesidad a través del matrimonio, desarrollando amor por Krishna e intercambios amorosos con el guru y los Vaishnavas. En los estados brahmachari, vanaprastha, y sannyasa, los métodos apropiados son la inmersión de uno mismo en la Conciencia de Krishna y ocuparse en los seis intercambios amorosos con el guru y otros Vaishnavas. Las mismas necesidades existen, pero las estrategias son diferentes.

El mismo principio también aplica en nuestro trabajo. Así que es mejor trabajar de tal manera que la mente esté absorta en el servicio de Krishna. Para algunos, eso podría significar predicar y estudiar. Para otros, podría ser administrar. O podría significar generar dinero para Krishna. Y para otros, puede significar trabajo manual.

Es útil tener guías mayores quienes, al entender nuestra propia naturaleza individual, facilitan en nosotros el desarrollo de estrategias apropiadas para atender nuestras necesidades. Esto permite un intercambio que es respetuoso y cooperativo a la vez, y se concentra en estrategias que apoyan el objetivo último del amor puro de Dios.

Todo lo que necesita es amor

A menudo la palabra ‘amor’ es vista de forma negativa por los aspirantes espiritualistas. Normalmente asociamos la palabra ‘amor’ con asuntos románticos mundanos. El romance mundano no ayuda a avanzar hacia la meta de la realización del ser como una entidad espiritual dedicada al servicio del Señor.

Utilizamos la expresión ‘amor puro’ para indicar el estado de desear agradar al Señor sin rastro alguno de motivaciones sutiles ni burdas. Srila Rupa Goswami elabora este concepto de amor puro en el verso representativo del *Bhakti Rasamrita Sindhu*: “*Cuando se desarrolla el servicio devocional de primera clase, uno debe estar vacío de todo deseo material, conocimiento obtenido de filosofía monista, y acción fructífera. El devoto debe servir constantemente a Kṛṣṇa de manera favorable, tal como Kṛṣṇa lo desea.*”

Me gustaría presentar un tercer entendimiento del amor en el contexto de las relaciones entre los devotos del Señor. Este significado se indica en el *Upadeshamrita* (verso 4) de Rupa Goswami: “*Ofrecer regalos como caridad, aceptar regalos caritativos, revelar la mente en forma confidencial, preguntar confidencialmente, aceptar prasadam y ofrecer prasadam son los seis síntomas del amor que comparte un devoto con otro.*” Es realmente interesante que Srila Prabhupada utiliza la palabra ‘síntomas’ en la traducción. Estos son síntomas externos de asuntos afectivos, pero lo que ocurre en el corazón es lo más importante, de otra forma puede ser un espectáculo hipócrita. Uno debe interactuar con los devotos con el deseo de complacerlos. *Esto* es amor.

³⁵ *Bhagavad-gita*, 3.21

Es fácil entender la necesidad espiritual de amar a los demás, ser amado y amarse uno mismo. Srila Rupa Goswami esclarece este punto enfáticamente en el verso citado del *Upadeshamrta* y Srila Prabhupada declara en su comentario a este verso: “*La vida de la sociedad de la Conciencia de Krsna está nutrida por estos seis tipos de intercambios amorosos entre sus miembros.*” Podemos entender que cuando amamos a los devotos, Krishna se complace con nosotros. De hecho, Él se complace más con nuestro servicio hacia Sus devotos que con el servicio directo hacia Él. Un devoto también se describe como:

*“Un Vaisnava es tan liberal que está preparado para arriesgar todo para rescatar a las almas condicionadas de la existencia material. Srila Vasudeva Datta Thakura es el amor universal mismo, ya que estaba dispuesto a sacrificar todo y ocuparse completamente en el servicio del Señor Supremo.”*³⁶

*“Como tal, si concentramos nuestras propensiones amorosas únicamente en Krsna, entonces de inmediato el amor universal, la unidad y tranquilidad se darán automáticamente.”*³⁷

*“...pero nuestra verdadera identidad debería ser, “Yo soy de Krsna.” Cuando pensamos de esta forma, estamos pensando en la conciencia de Krsna. Únicamente de esta forma se puede establecer el amor universal entre todas la entidades vivientes.”*³⁸

*“Pero un devoto, un amante puro de Dios, él ama a todos. Tal y como somos.”*³⁹

El amor es una necesidad extremadamente importante para los devotos, no sólo desde el punto de vista emocional, sino también desde el punto de vista mental, físico y espiritual. En lo que concierne al plano físico, hay bastante evidencia sobre cómo la necesidad de amor está conectada con nuestro bienestar. Cuando el opuesto del amor (odio) se experimenta, nuestra salud se puede ver afectada adversamente hasta el punto de sufrir enfermedades que amenazan nuestra vida como el cáncer. Algunas de las enfermedades que experimentamos pueden ser causadas debido a una necesidad insatisfecha de intercambios amorosos. Existe bastante evidencia científica sobre esto. A continuación hay varios estudios que validan este punto.

El Estudio de Harvard

Se realizó un estudio en Harvard que ilustraba la conexión entre la salud y la necesidad de amor. En 1950 se escogieron a 126 hombres y se les preguntó acerca de la cercanía en la relación con sus padres. La revisión se hizo 35 años después. De acuerdo con los registros médicos de los participantes, el 91 por ciento de los participantes que declararon que no tenían una relación cálida con sus madres tenían enfermedades crónicas serias como enfermedades del corazón, hipertensión, úlceras y alcoholismo. Entre aquellos que tenían una relación cálida con sus madres, únicamente el 45 por ciento tenía este tipo de enfermedades. Además, el 100 por ciento de aquellos que calificaron las relaciones con ambos padres y madres como bajas en calidez, presentaron las enfermedades previamente mencionadas, mientras que solamente el 47 por ciento de aquellos que calificaron positivamente las relaciones con sus madres y padres tuvieron estas enfermedades. En otro estudio de Harvard, se concluyó que la mejor forma de predecir quién tendría cáncer más adelante en su vida era basarse en la naturaleza de la relación padre-hijo en la infancia y juventud.

El estudio Roseto

³⁶ *Caitanya Caritamrta Madhya, 15.163*

³⁷ *Libro de Krishna, Prefacio*

³⁸ *Conciencia de Krishna, El Regalo Incomparable, Capítulo 3 – Aprendiendo a Amar*

³⁹ *Bhagavad-gita 3.27 Clase por Srila Prabhupada – Melbourne, Junio 27, 1974*

En un estudio realizado en Roseto, Pennsylvania, la necesidad de relaciones amorosas se ilustró más a detalle. Las personas que vivían en Roseto presentaban una tasa de mortalidad más baja por ataques cardíacos comparado con los pueblos vecinos, aún y cuando los factores normales de riesgo considerados (fumar, dieta, contaminación) fueron los mismos. La causa de esto fue que el hecho de que la mayoría de los residentes de Roseto provenían del mismo pueblo en Italia y habían mantenido una comunidad y relaciones familiares muy cercanas. Todo esto cambió en los sesentas y setentas cuando la siguiente generación se volvió menos cohesiva, fragmentada, y las personas estaban más aisladas. Entonces la tasa de mortalidad se elevó a los mismos niveles que los de los pueblos vecinos.

El estudio del condado Alameda

En 1965 casi 7,000 hombres y mujeres fueron estudiados en este condado cerca de San Francisco, California. En los años subsecuentes, se mostró que aquellos que carecían de lazos sociales y comunitarios eran un 1.9 (190%) a 3.1 (310%) más propensos a morir en los nueve años subsecuentes durante el seguimiento del estudio.

El estudio de Tecumseh

Se mostró que cuando las relaciones sociales se rompían o disminuían, los rangos de enfermedad aumentaban un 200 a 300 por ciento en un período de 10 a 12 años.

El estudio sueco

Se estudiaron 17,000 hombres y mujeres de edades entre veintinueve y setenta y cuatro años. Se concluyó que aquellos que eran los más solitarios y aislados eran cuatro veces más propensos a morir prematuramente durante un período de seis años.

El estudio finlandés

En Finlandia, un estudio similar de más de 13,000 personas mostró que durante un período de 5 a 9 años, los hombres que estaban socialmente aislados tenían de 2 a 3 veces más probabilidades de muerte. ¡Eso es un incremento de 200 a 300 por ciento!

El estudio de los conejos

Incluso entre los animales, la necesidad de amor tiene que ver con la salud. En un estudio, algunos conejos recibieron una dieta para incrementar la incidencia de enfermedades del corazón ¡Los conejos que fueron regularmente manipulados tuvieron un 60 por ciento menos de placa en sus arterias!

Existen muchos estudios más. La evidencia es clara. Además de ser espiritualmente necesarios, los intercambios amorosos son requeridos para mantener nuestra salud y nuestra habilidad de funcionar como instrumentos para el Señor Supremo. Frecuentemente me sorprendía cuando mi querido hermano espiritual Bhakti Tirtha Maharaj solía firmar sus cartas “con amor.” Ahora puedo entender lo que nos estaba enseñando al usar ese cierre de carta. En las instituciones religiosas exitosas, encontramos que los miembros son ciertamente físicamente expresivos con su afecto entre ellos. Por ejemplo, después de los servicios del domingo en la iglesia, la congregación generalmente demuestra su afecto saludando de mano a los demás o de alguna otra manera distinta. Podemos aprender de estas interacciones empáticas.

Conclusión

Escribí esta breve introducción de la Comunicación Empática con la esperanza de contribuir en la vida de todos los lectores. Mi deseo es servir a los Vaisnavas de acuerdo con mi capacidad, y al hacerlo ganar las bendiciones de mi maestro espiritual, su Divina Gracia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada. Si tengo sus bendiciones mi vida tendrá éxito.

Krishna nos ama a todos por igual. Srila Prabhupada declaró en un seminario que Krishna está meditando en cómo protejernos y mantenernos. Él nos ama tanto que su amor le causa ansiedad. Deberíamos estar deseosos de tomar un poco de esa ansiedad así como Srila Prabhupada lo hizo por nosotros.

TESTIMONIALES

Los devotos que participaron en un seminario de comunicación empática expresaron sus apreciaciones.

“Aprendí mucho acerca de mí y aprendí a cómo ser más sensible hacia los demás. (Lo que) más me ayudó fue la unión del grupo. Hay esperanza de mejorar ¡QUÉ BUENO TENER PERSONAS COMO USTED EN ISKCON! Estoy muy contento de haber conocido a Maharaj BIR KRISHNA GOSWAMI, especialmente porque encontró una manera adecuada para llegar a la raíz del problema y una solución para ayudar a los devotos a ser ¡FELICES! ¡MUCHAS GRACIAS DE TODO CORAZÓN!”

“El taller fue muy útil en cuanto a mejorar las relaciones humanas. El ritmo pienso que pudo haber ido mucho más profundo. Me sentí cada vez más y más feliz. Los temas me parecieron atractivos, a pesar de que me hubiera encantado tener más información acerca de las relaciones con las personas más cercanas. El capacitador tenía mucho humor y fue muy honesto, y fue capaz de proporcionarnos todas las herramientas para aprender las lecciones.”

“Entendí lo que significa CNV. Lo más útil fue ver los ejemplos, hacer los ejercicios y después hacer una reflexión. Me ayudó para pensar cómo comunicar mis sentimientos y necesidades. El 90% de mis preguntas fueron satisfechas. Cuando realizábamos los ejercicios me gustó ver el cómo se utilizan las herramientas. Muy cómodo, así que pudo haber sido un poco más extenso en cuanto a tiempo. Todos los temas fueron muy interesantes. Me gustaría tratar especialmente con los temas del cuidado de los niños, las relaciones y la mediación.”

“A pesar de que sólo pude participar un día, sentí curiosidad por saber más - y estoy seguro de que el seminario completo hubiese enriquecido mi vida aún más de lo que aprendí sólo ese día. Lo único frustrante fue la fecha- un día de trabajo normal, así que por eso sólo pude asistir un día. Quizás la próxima vez pudieran hacerlo en fin de semana. Todo fue perfecto, todos nos sentimos a gusto como en familia. Usaré todo lo que aprendí en mi vida diaria.”

“Feliz, agradecido y lleno de esperanza por tener una mejoría de nuestra comunidad Goloka Dhama.”

“No hubo ninguna retroalimentación negativa. De hecho, aún no tengo idea de lo útil que será, pues debo poner en práctica al menos algunas estrategias.”

“Sí, se pusieron ejemplos prácticos para ver las cosas desde un ángulo diferente para invitar al público en general. Me sentí satisfecho de estar con los devotos, se respondieron mis preguntas acerca de cómo controlar niños enojados. El enfocarme en las necesidades me ayudó a relacionarme con las personas. Lo frustrante fueron las sesiones largas y muy rápidas. El taller me abrió los ojos para salir de mi zona de comfort y tener un acercamiento positivo sobre la negatividad, para apreciarme más a mí mismo y a los demás. Me gustaría que se abrieran más ventanas, que entre más aire fresco, y más temas sobre marido/mujer.”

“El taller de CE transforma los sentimientos y muestra las necesidades citadas por Srila Prabhupada (BG, SB). Los voluntarios me guiaron a través de este proceso, viendo a otros cómo estaban presentes, su aplicación fue práctica, ejercicios uno a uno, realmente enriqueció mi vida. Me sentí muy conectado y con muchas bases. Conectado a mí y a mis necesidades puedo así escuchar a otros. Me gustaría tener un taller de una semana completa”.

“Cuando fui a su seminario sobre Comunicación Empática en Croacia este año, me sentí sorprendido de manera positiva por dos razones: La primera es que esperaba que el seminario fuera similar a los de herramientas de Escucha Empática dado por alguien más, al cual asistí algunos años atrás; pero me dí cuenta de que las técnicas que nos estaba usted enseñando son completamente diferentes y mucho más efectivas que cualquier otra cosa que me hayan enseñado antes. La segunda razón es que me sentí muy aliviado de ver que hay directivos Vaisnavas en el movimiento de Srila Prabhupada, que están poniendo mucha atención y cuidado en las necesidades reales de los devotos; especialmente la necesidad de apertura de una comunicación honesta entre los líderes y sus subordinados. Esto siempre hizo falta en el pasado. Su seminario me dio algo de esperanza y seguridad para mi vida espiritual. Regresé de Croacia con una nueva y positiva visión y la certeza interna de que mis necesidades reales están siendo tomadas en cuenta por los directivos Vaishnavas. Quiero expresar mi sincera gratitud hacia ustedes por esta experiencia apoyando su capacitación en nuestro *yatra* local.”

“Este verano fui al seminario que dieron en Croacia...me gustó mucho y me sentí muy animado, iluminado y enriquecido internamente porque tenía una necesidad de aprender a entender el fenómeno acerca de la conciencia de Krishna en mí y con el mundo. Usted satisfizo mi necesidad así que estoy muy agradecido y en deuda con usted”.

“Su presentación en el campamento fue una gran inspiración para mí e hizo que comenzara una transformación en mi corazón”.

“Es difícil ser específico acerca de los temas que vimos, de las acciones que nos mostró, porque durante esas tres semanas usted me dio tanto conocimiento y nueva comprensión a través de sus cátedras y sus presentaciones. Es completamente diferente cuando lo escucho en vivo. Cómo decirlo, realmente me cautivó, tocó mi corazón. No puedo definir todos los sentimientos por ejemplo, su lenguaje corporal con sentido del humor inspira, anima y motiva a servir gozosamente y a estar felices mientras intentamos conocer la conciencia de Krishna. Necesito admitir que mientras más escucho, leo y aprendo de la CE, me doy cuenta de lo importante que es. A través de la CE nos auto realizamos de una manera muy práctica y tenemos la oportunidad de realmente entender a los demás además de conectar con ellos. Esta comprensión me da mucha esperanza de que un día podré ser compasivo con todo el mundo, es una meta razonable de vida, ¡síii ahora lo puedo ver!, es tan maravilloso, me da una visión. Y un amigo dijo- quien no tenga una visión, ¡que mire la televisión! Muchas gracias por ayudarme a abrir mis ojos internos. Estoy tan agradecido de que usted sea mi maestro espiritual y honestamente quiero ayudarle en su misión”.

“Primero que nada, quiero agradecerle mucho por su maravilloso curso de “Comunicación Empática”. Me gustó mucho y pienso que si aplico estas cosas que aprendimos cambiaremos mucho el modo de tratar con los demás. Mientras estaba escuchando el curso, sentí que estas cosas son tan lógicas y que sería casi por sentido común tratarnos y comunicarnos así (y, la verdad es siempre tan sencilla), pero fue tal la diferencia, que lo expresara todo esto en palabras y que lo presentara de una manera tan sistemática y analítica. La diferencia entre sentimientos y necesidades y el hecho de que los sentimientos sólo están conectados a las necesidades es tan importante saberlo, porque así podremos entendernos a nosotros mismos y a los demás y con estas bases tratar a los demás de manera más amorosa. También creo que ayudará a no volvernos una víctima desamparada de nuestras emociones sino a comprender....Hay tantas cosas por decir, sólo quería expresar de manera breve mi gratitud y mencionar un poco de lo que realmente me conmovió. De verdad muchísimas gracias.”

“Al regresar a casa después de este campamento de verano, he visto que mi vida ha mejorado en diferentes niveles. Gracias a su seminario, me he vuelto más reflexivo. Ahora, cuando veo a alguien

hablando o actuando con enojo o insatisfecho, ya no veo más qué anartha tiene la persona, en lugar de eso trato de ver la necesidad insatisfecha detrás de sus palabras o conducta. Me hace sentir que estoy entrando a un mundo completamente nuevo.”

“Esta experiencia es tan buena y agradable para el corazón. Intenté aplicarla en mi vida en algunas situaciones y funcionó. Ahora me encuentro en los días de introspección profunda, para saber cuáles son mis necesidades no satisfechas y para saber cómo organizar mi vida mejor. Y tengo la convicción de que podré ayudar también a otros a hacer lo mismo. Me siento muy contento, motivado y entusiasta para continuar con mi servicio devocional después del seminario. ¿Porqué?, específicamente porque usted me ha convencido a través del seminario de que las necesidades no son malas y que son naturales. En segundo lugar, ya lo había escrito pero quisiera darle las gracias una vez más por ese regalo, a través del seminario he aceptado la nueva perspectiva de mí y de los demás cuando estamos insatisfechos, enojados o frustrados. Ya no me veo ni miro a los demás como almas caídas de clase baja, llenos de lujuria, enojo y avaricia, sino que nos veo como que todos somos personalidades individuales a quienes nos falta algo en nuestra vida para poder ser felices, estar en paz y satisfechos. Y que actuamos y hablamos con severidad. De alguna manera tengo la impresión de que somos entidades de amor, y que nuestra necesidad básica es amar, ser amados y tener intercambios amorosos profundos con los demás. Gracias al seminario, pude ser capaz de estar más en contacto con (alguien) a quien respeto mucho. Pero ahora, tengo una hermosa oportunidad de verlo de una manera diferente que antes. Él me ayudó a entender cómo ser específico y lo que significaba realmente. De ahí en adelante, me dí cuenta de lo impersonal que soy a veces. Pero ahora, esta palabra “ESPECÍFICO”, por su misericordia me ayudó a comprender mejor lo que es verdaderamente el personalismo real.”

“Como usted mencionó: cuando alguien viene a usted y le pide bendiciones, usted sólo dice: “Ok, ¡bendiciones!”, ahora lo percibo diferente. Uno de mis amigos devotos me dijo que Srila Prabhupada decía que: “Cuidar los detalles es el síntoma del amor”. A través del seminario pasé por diferentes fases. Al principio, me encontraba sin esperanza de entender algo. Y analicé lo que me hizo sentir así. Es porque muchas veces fallé en mis intentos de entenderme de manera adecuada a mí y a los demás. Esa impresión era tan fuerte cuando la vi al principio del seminario que estaba mezclando pensamientos y sentimientos. De pronto algo cambió, no recuerdo ahora lo que fue, pero algo hizo “click”. Sí, quizás fue en el día de la desaparición de Srila Bhaktivinode Thakur, cuando recordé que él también escribió que tenemos que mantener el balance adecuado entre las cuatro necesidades. La inspiración aumentó cuando me di cuenta: ¡Oh, creo que Bir Krishna Maharaja está tratando de ayudarnos para ver nuestras necesidades claramente, y qué hacer con ellas una vez que las reconocemos! En ese momento sentí la necesidad de aprender más y de ir más profundo en el tema; a pesar de que me di cuenta de que a veces aunque sea algo revelador no lo entiendo. Y así conforme transcurría el seminario, ¡todas las dudas y pensamientos rebeldes fueron desapareciendo! Al final me sentí tan inspirado con el seminario que sentí mucha pena de no haber podido ir al campamento de verano en Croacia y poder aprender más sobre cómo aplicarlo. Estuve en ese estado mental por algunos días, hasta que hablé con el prahbu por teléfono. Y él me dijo que usted seguiría con el seminario en nuestro campamento el año entrante.”

“Esa información me hizo sentir tan aliviado y feliz, que casi estaba saltando y bailando en mi casa. Querido Bir Krishna Maharaja, esta es la historia de cómo un alma se transformó en sadhu sanga durante su seminario. Estaba tratando de describir las fases por las que pasé durante el seminario y cuál fue el resultado final, la profunda convicción que obtenemos en el Seminario algo tan preciado que puede cambiar nuestras vidas de manera extraordinaria. Así que fue una carta inspirada desde mi corazón (¡ojalá!). Ahora, debo cambiar el chip y disculparme si mi carta no estuvo de acuerdo con la etiqueta Vaiṣṇava.”

“El aprender acerca de la CE ha sido de mucha ayuda para mi servicio a Prabhupada. Cuando utilizo los principios de la CE, me siento lleno de energía cuando enfrento los problemas en lugar de sentirme exhausto. Este efecto permanece aún si los problemas no se resuelven. Los principios de la CE, me ayudan a ser un facilitador para los demás para que puedan encontrar sus propias soluciones a sus problemas. Los métodos de la CE me dan un modelo de aplicación diaria de algo de la ideología básica de la conciencia de Krishna. Comprendiendo y utilizando la CE se hace mucho más sencillo sentir compasión y conectar con otros de una manera más profunda y significativa. Es un sistema sencillo de comprender y aplicar, con mucho beneficio. A veces los efectos de su uso parecen nada menos que milagrosos. Me quedo muy agradecido con los devotos, como por ejemplo Bir Krishna Goswami quién me enseñó en algunos seminarios de CE a los que asistí”.