

## DE LA COMPASIÓN A LA AUTOCOMPASIÓN: UNA PERSPECTIVA HISTÓRICO-TEXTUAL\*

Bhikkhu Anālayo &  
Bhikkhunī Dhammadinnā

*La noción autónoma de 'self-compassion' (autocompasión) o 'mindful self-compassion' (autocompasión basada en el mindfulness), presentada como independiente del cultivo de la compasión orientada hacia los demás, ha surgido recientemente como un campo específico de la educación secular y la investigación clínica. Hasta ahora en los estudios académicos su supuesto origen budista ha recibido una atención limitada. Este artículo examina los antecedentes budistas -o la falta de ellos- en la aparición contemporánea de esta noción. La presencia de un componente altruista como corolario psicológico de la autocompasión queda aún por establecer. Por lo tanto un análisis de las fuentes budistas podría ofrecer información relevante para facilitar futuras investigaciones sobre la relación entre 'el yo' y 'el otro' en los constructos de la auto-amabilidad (self-kindness) y la autocompasión, y también sobre los aspectos altruistas como correlatos de esta última.*

En los últimos años, la práctica de la autocompasión se ha hecho cada vez más popular, lo que ha dado lugar a un número creciente de artículos de investigación. La novedad introducida por Neff (2003b) presenta la autocompasión como una práctica originada en el pensamiento budista que tendría el potencial de proporcionar muchos de los beneficios psicológicos que se han asociado con el aumento de la autoestima, sin algunas de sus repercusiones potencialmente perjudiciales.

Aunque si Neff (2003a, pág. 224) asume que "self-compassion is directly related to feelings of compassion and concern for others" [la auto-compasión está directamente relacionada con los senti-

mientos de compasión y preocupación por los demás], y Germer y Neff (2019, pág. 61) afirman que "compassion for others permeates MSC" [la compasión por los demás impregna el MSC [Mindful Self-Compassion]], en la investigación realizada por López et al. (2018) ambos constructos resultaron no estar significativamente relacionados, dando la impresión de que el cultivo de la autocompasión no implica necesariamente un aumento de la compasión por los demás.

Neff y Germer (2017, págs. 378–379) consideran la conclusión que "self-compassion is selfish" [la autocompasión es egoísta] como unos de los que para ellos son "misgivings about self-compassion" [falsos conceptos sobre la autocompasión]. El resultado de la revisión de literatura pertinente a la pregunta clave acerca de si las personas autocompasivas también son más compasivas respecto de los demás en general, es que el vínculo entre la compasión por uno mismo y por los demás "is not completely straightforward" [no es completamente directo] (pág. 378) y que, en general, fluctúa en función de variables como la edad y las experiencias de vida (véase también Neff y Pommier 2013; y la encuesta en Germer y Neff 2019, págs. 26–27, 49–50, 168–169).

Germer y Neff (2018, pág. 15) descubren que la autocompasión "isn't really different from compassion for others. The feelings are the same; the experience is the same. The difference is that people ... much more readily give compassion to others than themselves" [no es tan diferente de la compasión por los demás. Los sentimientos son los mismos; la experiencia es la misma. La diferencia es que las personas... expresan compasión más fácilmente hacia los demás que hacia sí mismas]. Sin embargo, Gilbert et al. (2017) han descubierto que las tres orientaciones de la compasión (la compasión que sentimos por los demás, la compasión que recibimos de los demás hacia nosotros en

---

\* Edición original en inglés: "From compassion to self-compassion: A text-historical perspective", *Mindfulness*, 12(6) [2021], 1350–1360. Edición española © Āgama Research Group, 2023;

traducción de Bhikkhunī Dhammadinnā y Bruno Hermes Mollesini.

cuanto experiencia personal de aquel que la recibe y la autocompasión) solo están moderadamente relacionadas entre ellas y que algunos elementos de la autocompasión, como ser sensible al propio sufrimiento y estremecerse por él, mantienen una relación compleja con otros atributos de la compasión.

Un estudio de Leary et al. (2007, págs. 896–899), destinado a evaluar si las personas que han obtenido los puntajes más altos respecto a la autocompasión tienen una orientación interpersonal positiva generalizada hacia todo el mundo, ha demostrado que la autocompasión es distinta de la aparición de sentimientos más generales de compasión hacia los demás (véase también Barnard y Curry 2011, pág. 298). Como señalan Pommier et al. (2020, pág. 35), evidentemente "it is possible to have differing levels of compassion depending on whether compassion is directed to the self or others" [es posible tener diferentes niveles de compasión dependiendo de si la compasión se dirige hacia uno mismo o hacia los demás].

Por el contrario, el Cognitively Based Compassion Training ([Entrenamiento en Compasión Basado en la Cognición]; CBCT, por sus siglas en inglés) y el Compassion Cultivation Training ([Entrenamiento en Cultivo de la Compasión]; CCT, por sus siglas en inglés), dos programas con apoyo empírico diseñados específicamente para entrenar la compasión y caracterizados por una fuerte orientación altruista (que también emplean prácticas explícitas de auto amabilidad y autocompasión), han demostrado ser eficaces para aumentar no solo la compasión, sino también la auto amabilidad, la autocompasión y sus habilidades consecuentes (Breines y Chen 2013; Jazaieri et al. 2013; Scarlet et al. 2017; González-Hernández et al. 2018; Brito-Pons et al. 2018; Jazaieri et al. 2018; LoParo et al. 2018; Germer y Neff 2019, págs. 60–63).

En vista de estos avances en la investigación, una encuesta sobre los antecedentes doctrinales e histórico-textuales budistas de la autocompasión podría ofrecer perspectivas relevantes.

## El cultivo meditativo de la compasión en el budismo temprano

En los discursos del budismo temprano, que reflejan el período inicial del pensamiento budista (en la medida en que sus fuentes textuales primarias siguen estando disponibles hoy en día), aproximadamente entre los siglos V y III a.C. (Anālayo 2012), el cultivo meditativo de la compasión adopta la forma de una radiación en todas direcciones. Un ejemplo de esta descripción aparece en el *Kālāmasutta*, un discurso citado a menudo por su instrucción a los laicos para que adopten un enfoque no dogmático para las enseñanzas religiosas, y en su paralelo en el *Madhyama-āgama*:

Estando desprovisto de deseos codiciosos, estando desprovisto de malevolencia, no confuso, comprendiendo lúcidamente y estando presente, permanece llenando una dirección [del espacio] con una mente imbuida de compasión, al igual que la segunda [dirección del espacio], al igual que la tercera [dirección del espacio] y al igual que la cuarta [dirección del espacio], así arriba, abajo y todo alrededor; permanece llenando el mundo entero en todas partes y en todas las direcciones [del espacio] con una mente imbuida de compasión, abundante, engrandecida, ilimitada, sin enemistad y sin malevolencia.

(AN 3.65: *vigatābhijjho vigatavyāpādo asam-mūlho sampajāno patissato karuṇāsahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati, tathā dutiyaṃ, tathā tatiyaṃ, tathā catutthaṃ; iti uddham adho tiriyaṃ sabbadhi sabbatthatāya sabbāvantaṃ lokaṃ karuṇāsahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena avyāpajjhena pharivā viharati*; en el original, el pasaje está abreviado).

Lejos de la malevolencia y las peleas, habiendo rechazado la indolencia-pereza, sin inquietud ni arrogancia, habiendo eliminado la duda y yendo más allá de la presunción, teniendo la presencia correcta y la comprensión correcta, y en un estado no confuso, uno permanece con

una mente imbuida de compasión, llevando a cabo la penetración de una dirección [del espacio], y asimismo de la segunda [dirección del espacio], la tercera [dirección del espacio] y la cuarta [dirección del espacio], las cuatro [direcciones] intermedias [del espacio], arriba y abajo, completamente y en todas partes; libre de ataduras mentales, sin resentimiento, sin malevolencia y sin conflicto, con una mente imbuida de compasión que es supremamente vasta y grande, ilimitada y bien cultivada, uno permanece llevando a término la penetración del mundo entero.

(MĀ 16: 離恚, 離諍, 除去睡眠, 無調貢高, 斷疑, 度慢, 正念, 正智, 無有愚癡, 彼心與悲俱遍滿一方成就遊, 如是二三四方, 四維, 上下, 普周一切; 心與悲俱, 無結, 無怨, 無恚, 無諍, 極廣, 甚大, 無量, 善修, 遍滿一切世間成就遊; en el original, el pasaje está abreviado).

Las versiones paralelas coinciden en estipular la eliminación de la malevolencia como condición previa para poder comprometerse en la práctica de la radiación meditativa ilimitada de la compasión. También coinciden en la necesidad de permanecer en un estado de no confusión y de desarrollar las cualidades del mindfulness y del conocimiento claro o correcto (Anālayo 2020).

Basándose en estas condiciones previas, el meditante despierta el estado mental de la compasión con el fin de permanecer con la mente imbuida por ella. Es notable como ni aquí ni en ningún otro lugar en esta descripción se menciona algún objeto personificado de compasión, ya sea uno mismo u otros. En cambio, las dos versiones paralelas describen una práctica de irradiación ilimitada del mundo entero en toda dirección del espacio. El énfasis no está en un objeto concreto como tal, sino en la experiencia subjetiva de la irradiación, tomando las intenciones y conceptos de la compasión como tema de la mente (Dhammadinnā 2014, págs. 90–91; Anālayo 2019).

El pasaje traducido anteriormente incluye una formulación estándar que se repite en la misma forma

para cada uno de los cuatro estados mentales inconmensurables o ilimitados así como están articulados en el pensamiento budista (pali *appamāṇa*, sánscrito *apramāṇa*, chino 無量, tibetano *tshad med pa*) de *mettā*, compasión, alegría compartida y ecuanimidad. Esta práctica requiere permanecer sin aversión ni malevolencia, cualidades que informan no sólo la compasión sino los cuatro estados. Aquí también están incluidas la aversión y la malevolencia dirigidas hacia uno mismo.

### La compasión dirigida a los individuos en la exégesis budista posterior

La idea de dirigir el cultivo meditativo de la compasión hacia los individuos específicos se vuelve prominente en períodos posteriores de la escolástica budista. Los textos exegéticos de las tradiciones Sarvāstivāda y Theravāda ya ofrecen modelos de práctica que implican varios individuos (Anālayo 2015b, 2019; Dhammajoti 2010).

El modelo de práctica que se encuentra en la exégesis Sarvāstivāda (Abhidh-k 8.31) presenta un patrón cuya aplicación da como resultado el siguiente conjunto de objetos: un muy buen amigo, un buen amigo, un amigo distante, una persona neutral, una persona ligeramente hostil, una persona hostil y una persona muy hostil. La idea básica de pasar de un amigo a una persona neutral y luego a una persona hostil también se encuentra en el modelo Theravāda. La presentación en la obra exegética Theravāda estándar, el *Visuddhimagga*, procede de una persona desgraciada (o alternativamente un malhechor) a una persona querida, una persona neutral, y un enemigo:

En primer lugar, hay que tener compasión por algún individuo deforme, caído en la miseria suprema, en dificultad, mal equipado y miserable... en su defecto, hay que tener compasión por un malhechor... habiendo tenido entonces compasión por esa persona, hay que extender posteriormente la compasión de la misma manera a un ser querido, luego a un neutral y después a un enemigo.

(Vism 315: *sabbapaṭhamaṃ tā va kiñcid eva karuṇāyitabbaṃ virūpaṃ paramakicchappataṃ duggataṃ durūpetāṃ kapaṇapurisaṃ ... taṃ alabhantena ... pāpakārī puggalo ... karuṇāyitabbo ... evaṃ taṃ puggalaṃ karuṇāyitvā tato paraṃ eten' eva upāyena piyapuggale, tato majjhatte, tato verimhī ti anukkamena karuṇā pavattetabbā*).

Notablemente el mismo texto se refiere también a "uno mismo" en una descripción de la superación de las divisiones entre los individuos a los que uno ha dirigido meditativamente la compasión que se encuentra más adelante en el texto:

Habiendo tenido compasión en todo sentido, tal como ya se ha descrito [para el cultivo de *mettā*] la absorción [meditativa] debe ser llevada hacia la plenitud, habiendo unificado los dominios entre las cuatro personas: uno mismo, el querido, el neutral y el enemigo.

(Vism 315: *sabbathā pi karuṇāyitvā vuttanayen' eva attani piyapuggale majjhatte verimhī ti catūsu janesu sīmāsambhedāṃ katvā ... appanā vaḍḍhetabbā*).

Esto da la impresión de que la referencia a uno mismo se debe a la influencia de la descripción de *mettā* (a menudo traducida como "bondad amorosa" o "benevolencia") que se produce en un punto anterior del texto. En otras palabras, no se trata necesariamente de un elemento original de la conceptualización de la compasión. La idea de practicar *mettā* en primer lugar dirigida a uno mismo a su vez parece ser el resultado de un error ortográfico de un término Pāli en particular (Anālayo 2015b, 2019). De hecho, desde el punto de vista de la radiación meditativa descrita en los discursos del budismo temprano, apenas habría necesidad de dirigir la compasión (o *mettā*) hacia uno mismo, simplemente porque un practicante que cultive la radiación ya estará completamente inmerso en la compasión (o *mettā*). Dado que tal radiación sólo es posible cuando la aversión y la malevolencia se han superado al menos temporáneamente, durante la práctica se requiere un grado básico de

autoaceptación para poder realizarla. De este modo, las condiciones previas junto con la práctica misma hacen que no sea necesario dirigir explícitamente la compasión (o *mettā*) hacia uno mismo.

Por lo tanto, parece como si la idea de distinguir entre la compasión por uno mismo y por los demás es un fenómeno que surge como un resultado, en cierta manera accidental, de la evolución de la exégesis Theravāda. Además, incluso en el texto exegético pertinente, la necesidad de despertar compasión por uno mismo no se verbaliza explícitamente como elemento esencial, muy probablemente porque en el modo de práctica de la radiación los meditantes recibirán ellos mismos la parte que les corresponde de la cualidad que cultivan. Es de resaltar que la práctica de la radiación es también la meta final de la progresión que toma a los individuos como objetos.

### **El yo y el otro: el altruismo en el cultivo de *mettā* y de la compasión en el *Visuddhimagga***

Un examen más detenido de cómo se desarrolla la dinámica entre "uno mismo" y "el otro" en las instrucciones del *Visuddhimagga* nos ayuda a poner en perspectiva la relación entre la autocompasión y la compasión (altruista). El *Visuddhimagga* explica que la elección de tomar "uno mismo" como punto de partida para desarrollar *mettā* alivia los obstáculos iniciales para la práctica porque el deseo de ser feliz y estar libre de aflicción (*dukkha*) es un deseo que uno tiene naturalmente para sí mismo:

Este [cultivo preliminar] se refiere a confiar en ser testigo [directo]... Cuando uno lo desarrolla así: "Soy feliz", habiéndose convertido en un testigo [directo] de este modo: "Al igual que yo estoy deseoso de felicidad y experimentando rechazo a la aflicción, deseoso de vivir y deseoso de no morir, así también lo están otros seres", entonces surge el deseo por el bienestar y la felicidad de otros seres.

(Vism 297: *idaṃ sakkhibhāvavasena ... ahaṃ sukhito homī ti bhāvayato pana yathā ahaṃ sukha-*

*kāmo dukkhapaṭikūlo jīvitukāmo amaritukāmo ca, evaṃ aññe pi sattā ti attānaṃ sakkhim katvā aññasattesu hitasukhakāmatā uppajjati).*

A esta instrucción le sigue la cita de un dicho, pronunciado por Buddha según los discursos Pāli pertinentes, que reza que en ninguna parte se encuentra algo más querido que uno mismo; por lo tanto, quien se ama a sí mismo no debe dañar a otro (SN 3.8 y Ud 5.1). Con este énfasis, la instrucción en el *Visuddhimagga* es primero impregnar con *mettā* a uno mismo en la condición de ser testigo directo de tal estado (Vism 297: *tasmā sakkhibhāvatthaṃ paṭhamam attānaṃ mettāya pharivā*).

Claramente, aquí el *Visuddhimagga* no habla de dirigir *mettā* a uno mismo como tal, sino de basarse en una experiencia de primera mano de un sentimiento de benevolencia, literalmente "la condición de ser testigo de" (*sakkhibhāva*); Ñāṇamoli (1956/2010, pág. 293) tradujo este término como "[making oneself] an example" ([hacerse a sí mismo] un ejemplo) y "making himself the example" (hacerse a sí mismo el ejemplo). *Mettā* como sensación sentida en uno mismo hace posible la entrada en la práctica siempre que uno reflexione sobre la legitimidad e igualdad tanto del propio deseo de felicidad y liberación de la aflicción, como del de los demás.

El pasaje del *Visuddhimagga* muestra dos aspectos clave. En primer lugar, ilustra cómo la psicología que adopta no contempla ninguna dificultad potencial para acceder a un estado positivo de *mettā* en uno mismo. Una razón para ello reside en la propia perspectiva tradicional del *Visuddhimagga* sobre el entrenamiento de la mente, que presupone un grado básico de bienestar interior que resulta de un compromiso con la conducta ética, que constituye el tema de las secciones precedentes de este trabajo. El andamiaje del *Visuddhimagga* adopta un cultivo secuencial del camino en el triple entrenamiento en moralidad, concentración y sabiduría. En este contexto, la exposición sobre los

inconmensurables o moradas divinas (*brahmavihāra*) se sitúa bajo la división de la concentración y se apoya en el aspecto que la precede, es decir, la moralidad. Aunque los tres entrenamientos se apoyan claramente unos en otros, esto no pretende obviamente negar las posibles interrelaciones entre ellos, como resulta evidente en una presentación más fluida de la transformación personal que se encuentra en los discursos del budismo temprano (Anālayo 2016).

En segundo lugar, la presentación del *Visuddhimagga* pone de relieve la importancia crucial de la dimensión altruista en la efectiva justificación de tomar "uno mismo" como punto de partida para la práctica. Tal punto de partida desde el interior de uno mismo, que el *Visuddhimagga* aplica explícitamente sólo a *mettā* de las cuatro moradas divinas, se ve claramente como instrumental para el desarrollo de la práctica que eventualmente llegará a ser todo-inclusiva e ilimitada (para la compasión el *Visuddhimagga* recomienda en cambio empezar con una persona desdichada, para la alegría una persona muy querida, y para la ecuanimidad una persona neutral).

El *Visuddhimagga* presenta *mettā* como fundamental para las cuatro moradas divinas. También le da el tratamiento más extenso, ya que es la primera que aparece para su descripción (con repeticiones de su módulo textual aplicadas a la descripción de las tres moradas divinas siguientes). *Mettā* sirve como práctica básica de retorno para superar posibles dificultades con las siguientes moradas divinas (por ejemplo, dificultades con el despertar de la compasión hacia los adversarios, etc.). En el caso de recurrir al regreso a *mettā*, el meditante es, en efecto, enviado de vuelta a acceder a una sensación de *mettā* experimentada en uno mismo.

Un diseño correspondiente se encuentra en la exégesis Sarvāstivāda (Abhidh-k 8.31), donde la descripción de la compasión se formula con referencia explícita a un pasaje anterior en el texto que trata de la amabilidad (*mettā, maitrī, 慈, byams*

pa). También en este caso la amabilidad se despierta preliminarmente recordando la felicidad que uno mismo ha experimentado, antes de pasar a un conjunto específico de objetos. La amabilidad basada en un conjunto de objetos se recomienda cuando las impurezas del practicante son demasiado fuertes y uno no es capaz de llevar a cabo la intención de este primero de los cuatro inconmensurables.

Este procedimiento se relaciona con el consejo en el *Visuddhimagga* de que un meditante principiante debe revisar el peligro de la malevolencia como contemplación preliminar (Vism 295). Tal preocupación por asegurarse de que uno no tiene, al menos temporalmente, malevolencia en la mente es paralela a la estipulación de permanecer libre de malevolencia que se encuentra en la descripción de los inconmensurables en los discursos tempranos. Así, el desarrollo de *mettā*, partiendo de la conexión con una experiencia de bienestar en uno mismo, se basa en una experiencia personal de *mettā* como punto de partida dentro de uno mismo.

Basado en esta habilidad y desde este punto de entrada, el *Visuddhimagga* pasa entonces al desarrollo de la compasión y la describe como dirigida inmediatamente desde el comienzo hacia otra persona. Mientras que *mettā* y la compasión siguen dos secuencias distintas de receptores externos, el *Visuddhimagga* emplea la misma secuencia para describir la progresión hacia el estado ilimitado para ambos. En el pasaje sobre la unificación de las percepciones de los diferentes receptores de la compasión (Vism 315), la mención de "uno mismo" (*attani*) no coincide con la recomendación anterior de comenzar con una persona desdichada. El *Visuddhimagga* no comenta ni ofrece una explicación para esta discrepancia. El formato idéntico en esta secuencia se explica probablemente por el hecho de que el módulo textual utilizado para la primera y fundacional morada divina de *mettā* fue simplemente reutilizado para la sección sobre la compasión.

Además, la mención de "uno mismo" brilla por su ausencia en la definición de la compasión en el contexto de la categorización que el *Visuddhimagga* hace de cada morada divina según un esquema cuádruple que detalla varias de sus características distintivas. Para la compasión, el *Visuddhimagga* sólo habla de no ser capaz de soportar el sufrimiento (*dukkha*) ajeno, sin que el sufrimiento propio forme parte de la ecuación:

La compasión tiene como su seña característica el producir la eliminación del sufrimiento, como su propiedad esencial el no [poder] soportar el sufrimiento de otro, como su manifestación la ausencia de daño y como su causa próxima el ver el estado de indefensión de los seres superados por el sufrimiento. El apaciguamiento de la nocividad es su éxito, el origen de la aflicción es su fracaso.

(Vism 318: *dukkhāpanayanākārappavattilakkhaṇā karuṇā, paradukkhāsahanarasā, avihimsāpaccupatṭhānā, dukkhābhīhūtānaṃ anāthabhāvadassanapadaṭṭhānā. vihiṃsūpasamo etissā sampatti, sokasambhavo vipatti*).

En resumen, a diferencia del caso de *mettā*, para el que se estipula más explícitamente un enraizamiento experiencial en uno mismo, un examen más detallado del tratamiento de la compasión en el *Visuddhimagga* la relaciona con uno mismo sólo en segundo término. Esto no equivale a una exclusión de uno mismo del campo de la compasión, ya que los meditantes individuales siguen incluidos en su propio cultivo de la compasión. Sin embargo, la base experiencial en uno mismo sirve a un propósito centrado en el otro.

El otro-centrismo en el despertar de la compasión observado en la tradición exegética Theravāda adquiere toda su prominencia con las enseñanzas sobre el camino de bodhisattva y las tradiciones Mahāyāna y Vajrayāna plenamente desarrolladas, en las que la dimensión altruista de la compasión está saturada de una inmensa conmoción motivacional y soteriológica.

## Perspectivas Mahāyāna sobre la autocompasión

La compasión según el budismo temprano se cultiva como parte del entrenamiento establecido por el noble óctuple sendero y, aunque relevante, no se considera indispensable para alcanzar la liberación (Dhammadinnā 2014: 82–89; Anālayo 2015a, 2015c). Con la aparición del ideal del bodhisattva en el Período Medio del budismo indio, la compasión se convirtió en un factor de motivación para emprender el camino mismo hacia el despertar (Anālayo 2010). Los conceptos de compasión en las diversas tradiciones de bodhisattva y Mahāyāna pueden ser divergentes en otros aspectos, pero son coherentes al no plantear un constructo específico de autocompasión. El heterocentrismo es, de hecho, el sello distintivo de la identidad del practicante bodhisattva. Este partir de un heterocentrismo es base para la motivación inicial para emprender el camino, la aplicación del propio camino de la práctica y su objetivo soteriológico.

En las tradiciones budistas Mahāyāna, la virtud de la compasión forma parte de una compleja ideología soteriológica, entrelazada con la realización de la vacuidad (*śūnyatā*, 空, *stong pa nyid*), el perfeccionamiento de la sabiduría (*prajñā*, 智慧, *shes rab*), a la determinación hacia el despertar (*bodhicitta*, 菩提心, *byang chub kyi sems pa*) y la generación de éste (*bodhicittotpāda*, 發菩提心, *byang chub kyi sems bskyed pa*), al camino del bodhisattva hacia la consecución de la budeidad (i. e., (es decir, convertirse en Buddha) y la consecución de la omnisciencia. La relación entre la compasión y la determinación del despertar es bastante polifacética (por ejemplo, Viévard 2002; Eltschinger 2011). Wangchuk (2007, pág. 285) lo explicó en estos términos:

A veces se tiene la impresión de que *karuṇā*, junta con *prajñā*, se considera el constituyente básico de la *bodhicitta*. Otras veces, *karuṇā*, *prajñā* y *bodhicitta* se describen como cofactores en el surgimiento de un bodhisattva. Algunas fuentes también hablan de *karuṇā* como el

resultado de la visión perspicaz de la verdadera realidad o del propio despertar. En cualquier caso, *karuṇā* se considera a menudo no sólo como causa del *bodhicitta*, sino como su causa raíz.

Una presentación normativa bastante dominante e influyente postula la generación de la resolución de alcanzar la Buddhaidad como algo que fluye naturalmente de la compasión, tal y como ejemplifica la siguiente afirmación en el *Bodhisattva-bhūmi*, un tratado enciclopédico sobre el camino del bodhisattva compilado entre los siglos III y V:

Y ese bodhisattva, compasivo hacia todos los seres sujetos a aflicción, genera la determinación [de despertar] motivada por el deseo de socorrerlos. Tal generación de la determinación [de despertar] es, en consecuencia, un flujo de salida de la compasión.

(Dutt 1966, pág. 8: *duḥkhiṭṭeṣu ca sattveṣu sa kāruṇiko bodhisattvarḥ paritrāṇābhiprāyas tac cittam utpādayati. tasmāt sa cittotpādaḥ karuṇāniṣyandaḥ*).

La compasión, que en ciertos contextos se eleva al rango de gran compasión (*mahākaruṇā*, 大悲, *snying rje chen po* de los bodhisattvas, y *thugs rje chen po* de los Buddhas), tiene el poder de impulsar a los bodhisattvas a renunciar a la paz del Nirvana para seguir comprometiéndose con los seres del *samsāra* en aras del bienestar de los demás. Un manual sánscrito de meditación para bodhisattvas hallado en Asia Central y datado en torno al siglo V, conocido como *Yogalehrbuch*, presenta una poderosa epifanía visionaria de esa gran compasión. Personificada como una bella figura femenina, es el agente que impide efectivamente al practicante realizar la liberación plena y la cesación final de la existencia. Los seres sufrientes imploran al practicante que los rescate y no se extingan como los śrāvakas, discípulos no bodhisattvas que buscan la cesación. En este momento surge en el corazón del meditador la personificación de la gran compasión. Abrazándolo, pregunta: "Abandonando a los afligidos por el sufrimiento, ¿adónde pretendes ir?" (Schlingloff

2006, pág. 172: *utsrjya duḥkhitāṃ kva gantum ic-chasīti*). La ecuanimidad previamente desarrollada del meditador retrocede, la compasión avanza, y el meditador abraza a todo el océano de seres en sus brazos. La gran compasión tiene el poder de forjar el camino del practicante como bodhisattva.

En términos más escolásticos, el comentario de Sthiramati sobre el *Mahāyānasūtrālamkāra* (una de las primeras fuentes Yogācāra existentes, que data probablemente del siglo IV), explica igualmente cómo la compasión es capaz de preservar la resolución sobre la Budeidad:

En virtud de incluir a todos los seres sintientes, [la compasión] perdura. Si la compasión no fuera la raíz [de la determinación del despertar], la determinación del despertar no se generaría en beneficio de los seres sintientes, y [los bodhisattvas] entrarían en el nirvana al igual que los śrāvakas. Debido a esto, la raíz [de la determinación del despertar] es la compasión.

(P 5531, *mi*, 58b: *sems can thams cad bsduṣ nas gnas so. gal te snying rje rtsa bar gyur pa med na ni sems can rnams kyi don du byang chub kyi sems rnams kyi mi skyed kyi nyan thos bzhin du mya ngan das 'das par 'jug par 'gyur te. de bas na rtsa ba ni snying rje'o*).

El sub-comentario sobre el *Mahāyānasūtrālamkāra* lleva esto más lejos al afirmar que la gran compasión abarca o adopta a los seres, y sin ella un bodhisattva entraría en cambio en el Nirvana sin tener en cuenta las necesidades de los seres sensibles (P 5530, *bi*, 60b).

Otra evolución doctrinal significativa en el cultivo de la compasión se refiere al cambio de su implicación de una experiencia potencialmente gozosa en el pensamiento budista temprano a la adopción de una tonalidad más dolorosa en las tradiciones posteriores del bodhisattva y Mahāyāna. Con la aspiración a la Budeidad en marcha, la concepción de la compasión como una cualidad a cultivar por un aspirante a bodhisattva condujo a un cambio de su tono de sentimiento hedónico: la compasión

se hizo dolorosa, y el dolor se convirtió en instrumental para afianzar a los bodhisattvas en su tarea. El bodhisattva compasivo sufre empáticamente junto con el mundo (Anālayo 2017). Un ejemplo de esta motivación puede encontrarse en un pasaje del *Mahāyānasūtrālamkāra* mencionado anteriormente:

Debido a esa piedad (*kṛpayā*) dirigida al bienestar de los seres, uno no abandona el saṃsāra hecho de sufrimiento. Para el beneficio de los demás, ¿qué sufrimiento no es abrazado por [tales] seres compasivos?

(Lévi 1907, pág. 128 [17.49]: *duḥkhamayaṃ saṃsāraṃ yatkrpayā na tyajati satvārthaṃ | parahitahetor duḥkhaṃ kiṃ kārūṇikair na samupectam*).

La misma idea encuentra expresión poética en el *Bodhicaryāvatāra*, un poema Mahāyāna indio de Śāntideva del siglo VII, que gozó de inmensa popularidad en la India y el Tíbet y que también se ha convertido en un clásico budista occidental en traducción inglesa (por ejemplo, Crosby y Skilton 1995; Wallace y Wallace 1997). Śāntideva presenta un debate con un oponente ficticio que pregunta por qué uno debe permitir que la compasión surja en contra de la propia voluntad si se siente tan dolorosa (Minayeff 1890, pág. 201 [8.104]). Tanto Śāntideva como su oponente finalmente coinciden en que el sufrimiento será eclipsado por las mayores alegrías derivadas de traer felicidad a los demás. Como Stenzel (2018, pág. 92) explicó, "la literatura Mahāyāna está llena de ejemplos e instrucciones que se opone [sic] al habitual sentido de autoconservación de uno".

El mismo *Bodhicaryāvatāra* afirma la priorización de las necesidades de los demás sobre las propias con una forma radical de toma de perspectiva:

Cuando el miedo y el sufrimiento me desagradan tanto a mí como a los demás,  
¿Cuál es la singularidad de ese "mí mismo" que yo protejo, en lugar de proteger a otro?



(Minayeff 1890, pág. 201 [8.96] = *Śikṣāsamuccaya*, Bendall 1902, pág. xxxix [1.1]: *yadā mama pa-reṣāṃ ca bhayaṃ duḥkhaṃ ca na priyam | ta-dātmanah ko viśeṣo yat taṃ rakṣāmi netaram*).

Otras corrientes de las multivocales tradiciones Mahāyāna, sin embargo, afirman que despreciar por completo el propio beneficio es un error. Esto se basa en la íntima interrelación reconocida entre beneficiarse a uno mismo y beneficiar a los demás (Jenkins 1999, págs. 25–62).

En resumen, la autocompasión brilla por su ausencia en cualquiera de las construcciones de compasión heredadas o desarrolladas por las tradiciones Mahāyāna. Sin embargo, una contrapartida distante de la noción de autocompasión puede verse en el hecho de que las tradiciones Mahāyāna incluyen obviamente, con énfasis variable, la propia liberación del sufrimiento en la aspiración a la emancipación final de todos los seres. El practicante individual, como futuro Buddha, pertenece implícitamente al colectivo de todos los seres que han de ser liberados. Sin embargo, la aspiración autodirigida a la liberación del sufrimiento no constituye una parte crucial de las instrucciones meditativas ni de otros tipos de textos; simplemente se produce como parte del impulso universal de la aspiración del bodhisattva. Además, "uno mismo" constituye, al fin y al cabo, el agente intencional que experimenta la compasión suscitada. Esto implica una dimensión de "autocompasión" similar a la que se ha tratado anteriormente en relación con la inclusión del practicante en el modo budista temprano de práctica de la compasión. Sin embargo, incluso esto en ningún caso resulta independiente de un ámbito altruista. Esto puede verse en el hecho de que en las tradiciones de la práctica tibetana varias oraciones comienzan con la fórmula *bdag dang sems can thams cad* ("Yo y todos los seres"), *bdag dang ma 'gyur sems can thams cad* ("Yo y todos los seres que han sido mis madres"), que expresa claramente la inclusión del propio beneficio en toda práctica espiritual.

Sin embargo, en todas estas prácticas, la autocompasión se cultiva simultáneamente con la compasión por los demás (Stenzel 2018, págs. 228–229).

Un ejemplo que entrelaza los temas del sufrimiento ajeno hecho personal, del deseo de liberar a todo el mundo de seres sensibles del sufrimiento y sus causas (lo que, a su debido tiempo, en realidad incluye a uno mismo) es un pasaje del *Bodhipathapradīpa* de Atīśa, una obra compuesta en sánscrito en el siglo XI, que influyó significativamente en las tradiciones budistas indo-tibetanas posteriores:

Entonces, con la intención de benevolencia hacia cada ser sensible como prerrequisito, uno mira hacia el mundo entero, que sufre al renacer en los tres destinos inferiores, etc. y al acercarse la muerte, etc. A causa de [tal] sufrimiento, uno sufre. Deseando librar al mundo del sufrimiento [y] de las causas del sufrimiento, uno tiene que generar esta determinación al despertar, esforzándose por no dar la espalda [al mundo].

(Eimer 1978, pág. 108: *de nas sems can thams cad la | byams pa'i sems ni sngon 'gro bas | ngan song gsum du skye sogs dang | 'chi 'pho sogs kyis sdug bsngal ba'i | 'gro ba ma lus la bltas te | sdug bsngal gyis ni sdug bsngal ba | sdug bsngal sdug bsngal rgyu mtshan las | 'gro ba thar par 'dod pa yis | ldog pa med par dam 'cha' ba'i | byang chub sems ni bskyed par bya*).

Para concluir, quizás el desafío psicológico (más fundamental y más importante para la plena autoinclusión del bodhisattva Mahāyāna dentro de un deseo universalizado de liberación sigue siendo la propia construcción de la tarea salvífica que uno asume al ofrecerse voluntario para permanecer y aplazar su propia emancipación final hasta que todos los seres sean liberados. Por supuesto, esta ideología implica complejas negociaciones doctrinales, retóricas y polémicas sobre el estatus de los bodhisattvas avanzados, la naturaleza de un Buddha y el propio concepto de Budeidad (Jenkins 1999, págs. 113–160). Una voz más radical aquí es un famoso verso en el *Bodhicaryāvatāra* de Śāntideva

que llega a sugerir que "focusing on self-compassion alone is a cause of suffering" [centrarse solo en la autocompasión es una causa de sufrimiento] (Stenzel 2018, pág. 229):

Todos los que están en una condición de aflicción en el mundo [lo están] por querer la felicidad para sí mismos. Todos los que están en una condición de felicidad en el mundo [lo están] por querer la felicidad de los demás.

(Minayeff 1890, pág. 203 [8.129]: *ye kecid duḥ-khitā loke sarve te svasukhecchayā | ye kecit sukhitā loke sarve te 'nyasukhecchayā*).

### Autocompasión: El yo y el otro

Llamando la atención sobre la necesidad de tener compasión (o amabilidad) por uno mismo parece cobrar importancia en el modernismo budista, donde el modelo Theravāda evidente en el *Visuddhimagga* ha influido en las formas contemporáneas de enseñar el cultivo meditativo de la compasión. Por ejemplo, Salzberg (1995, pág. 116) ofrece la siguiente instrucción:

El primer objeto de la meditación de compasión es alguien con un gran sufrimiento mental o físico... Se puede progresar desde ahí a través de la misma secuencia que en la práctica de metta: uno mismo, un benefactor, un amigo, una persona neutral, una persona difícil, todos los seres.

En particular, incluso en la etapa de desarrollo evidente en estas instrucciones, dirigir la compasión a uno mismo es sólo un paso en una serie progresiva de objetos. Lo mismo ocurre con la descripción del "self-love" [amor propio] en Nhat Hanh (2007, pág. 20), quien razonó que "until we are able to love and take care of ourselves, we cannot be of much help to others" [hasta que no seamos capaces de amarnos y cuidarnos a nosotros mismos, no podremos ser de mucha ayuda a los demás]. Kornfield (1993, pág. 222) señaló que el "ground for compassion is established first by practicing

sensitivity toward ourselves. True compassion arises from a healthy sense of self" [el terreno para la compasión se establece primero practicando la sensibilidad hacia nosotros mismos. La verdadera compasión surge de un sentido sano de uno mismo]. De este modo, "compassion for ourselves ... allows us to extend warmth, sensitivity, and openness to the sorrows around us in a truthful and genuine way" [la compasión hacia nosotros mismos... nos permite extender calidez, sensibilidad y apertura a las penas que nos rodean de un modo veraz y genuino]. En una línea similar, Wallace (1999, pág. 130) explicó que "both loving-kindness and compassion require that we first develop loving-kindness and compassion towards ourselves" [tanto el amor amable como la compasión requieren que desarrollemos primero el amor amable y la compasión hacia nosotros mismos]. Para la meditación propiamente dicha, la recomendación es entonces la siguiente (pág. 136):

Even though Buddhaghosa recommends starting this practice by bringing to mind someone who you know is suffering, it may be helpful nevertheless to start with oneself. Look to yourself: do you have any suffering you want to be free of? Any anxieties, any problems, any sources of distress, physical or mental? Are there any things that you fear? Do you wish you were free of these things? ... then bring to mind another person who is suffering. Just as I wish for myself, so may you be free of suffering. [Aunque Buddhaghosa recomienda empezar esta práctica recordando a alguien que sabes que está sufriendo, puede ser útil empezar por uno mismo. Mírate a ti mismo: ¿tienes algún sufrimiento del que quieras liberarte? ¿Alguna ansiedad, algún problema, alguna fuente de angustia física o mental? ¿Hay cosas que temes? ¿Desearías librarte de esas cosas?... luego trae a tu mente a otra persona que esté sufriendo. Así como deseo para mí, que tú también te liberes del sufrimiento.]

De este modo, los maestros budistas contemporáneos ven la autocompasión (o bondad amorosa dirigida hacia uno mismo) como un paso que conduce a un cultivo más general de la compasión, etc. La idea de tomar la autocompasión como una práctica aislada, en el sentido de dirigir la compasión sólo hacia uno mismo, sin extenderla también a los demás, parece ser una novedad que se manifiesta sólo en el siglo XXI. Por lo tanto, definitivamente no es el caso, como afirman Neff y Knox (2017, pág. 2), que "self-compassion ... is central to the 2,500-year-old tradition of Buddhism" [la autocompasión... es central en la tradición de 2500 años del budismo].

La misma comprensión se reitera en la actual corriente dominante que acredita la autocompasión como "a construct from Buddhist thought" [un constructo del pensamiento budista] al dar cuenta de sus "historical roots" [raíces históricas] (Barnard y Curry 2011, pág. 289). Esta atribución generalizada encuentra una explicación a la luz del propio contacto inicial de Neff con un tipo específico de "budismo" típico de un entorno cultural conformado por lo que Germer y Neff (2019, pág. ix) caracterizan acertadamente como "American Buddhist classics" [clásicos budistas estadounidenses], que evidentemente no es el resultado de una evaluación académica de las nociones de compasión o autocompasión en las fuentes budistas tradicionales.

El estudio anterior de fuentes relevantes que reflejan el budismo temprano, las tradiciones Theravāda, Sarvāstivāda y Mahāyāna también pone en perspectiva la valoración de Neff (2003a, pág. 224) de que "en la psicología budista, se cree que es tan esencial sentir compasión por uno mismo como por los demás. La definición de autocompasión, además, no se distingue de la definición más general de 'compasión'". Una reevaluación del tema de "uno mismo" en la compasión budista tal vez podría inspirar más ideas sobre las posibles correlaciones entre la compasión autodirigida y la compasión.

Al mismo tiempo, hay que mencionar que es comprensible un cambio de perspectiva con respecto al enfoque evidente en las tradiciones budistas, dado que la autocompasión o el entrenamiento en la autocompasión consciente no dan por sentada la capacidad del individuo contemporáneo para acceder a una aspiración intacta al bienestar, capacidad que se presupone básicamente en las tradiciones de práctica budista. Las dificultades para acceder a esta capacidad se explican a la luz de múltiples causas, tanto individuales como sistémicas (por ejemplo, Jinpa 2015). La necesidad de restablecer el acceso a esta capacidad es precisamente a lo que tiende el entrenamiento en autocompasión a través de su componente de autocompasión. Este último se explica como el cultivo de "the tendency to be supportive and sympathetic towards ourselves when noticing personal shortcomings" [la tendencia a ser solidarios y comprensivos con nosotros mismos cuando nos damos cuenta de las deficiencias personales], ya que con "self-kindness, we make a peace offering of warmth, gentleness, and sympathy from ourselves to ourselves so that true healing can occur" [la autocompasión, hacemos una ofrenda de paz de calidez, amabilidad y simpatía de nosotros mismos hacia nosotros mismos para que pueda producirse una verdadera curación] (Neff y Germer 2017, pág. 372).

Una vez que se hace accesible, la autocompasión tiene el potencial no sólo de funcionar como una condición previa para la autocompasión, sino también de ir más allá para fomentar una disposición altruista, una preocupación que está fuera del alcance de la autocompasión independiente, pero que es fundamental para dos programas seculares contemporáneos centrados en la compasión. Estos son el ya mencionado CBCT, desarrollado por Lobsang Tenzin Negi en Emory desde 2005 (Negi 2009; Ozawa-de Silva y Negi 2013; Ozawa-de Silva 2015), y el CCT, desarrollado por Thupten Jinpa y sus colegas en el Stanford Center for Compassion and Altruism Research and Education desde 2009 (Jinpa et al. 2013; Jinpa 2015), ambos adaptados de las prácticas contemplativas budistas tibetanas. El CBCT y el CCT trabajan explícitamente sobre las

premisas de la alta deseabilidad de una intención altruista y de la autocompasión vista como orgánica y funcional a una pedagogía de la compasión auto-otra integrada.

La CCT utiliza el yo como plataforma para suscitar deseos de bienestar a través de un sentimiento de humanidad común. Este uso del yo es una innovación respecto al fundamento textual budista directo de la CCT (el *Theg pa chen po blo sbyong rgya rtsa*, traducido al inglés por Jinpa (2006) con el título *Mind Training: The Great Collection*). De hecho, en su paso dedicado a la autocompasión, articulado en los dos sub-pasos de "Compassion for oneself" [Compasión por uno mismo] y "Benevolence for oneself" [Benevolencia por uno mismo], el CCT comparte con el Visuddhimagga una serie de frases para despertar la benevolencia y la compasión, así como las categorías de individuos utilizadas para desarrollarlas. La única excepción es la "new category of compassion towards oneself, [which] appears in neither the Visuddhimagga nor in Jinpa's translation of Mind Training" [nueva categoría de compasión hacia uno mismo, [que] no aparece ni en el *Visuddhimagga* ni en la traducción de Jinpa del Entrenamiento Mental] (Neal 2015, pág. 112). El CCT enmarca la autocompasión como un paso atrás inclusivo necesario, por así decirlo, antes de ampliar y universalizar el círculo de la compasión a través de los pasos posteriores del entrenamiento. Jinpa (2015, pág. 146) explica:

So many of us feel less patient with ourselves than we would be with someone else, less forgiving of our own mistakes, and less able to view ourselves with positive regard. In self-compassion practice, we learn to change this and extend our natural kindness and concern to ourselves. We open up the circle of compassion we have created ... and let ourselves in. [Muchos de nosotros nos sentimos menos pacientes con nosotros mismos de lo que seríamos con otra persona, menos indulgentes con nuestros propios errores y menos capaces de vernos con buenos ojos. En la práctica de la autocompasión, aprendemos a cambiar esto y a

extender nuestra bondad y preocupación naturales hacia nosotros mismos. Abrimos el círculo de compasión que hemos creado... y nos permitimos entrar.]

Como "often, we are our own difficult person" [a menudo, somos nuestra propia persona difícil] (Jinpa 2015, pág. 133), la autocompasión enseña cómo relacionarse compasivamente con el propio sufrimiento y las propias necesidades, y la autocompasión es cómo relacionarse con la propia felicidad y las propias aspiraciones. Jinpa et al. (2013), pág. 10 afirman:

without the ability to genuinely connect with one's own feelings and needs and learn to relate to them with compassion, it is difficult to genuinely develop compassion for others, especially strangers and adversaries. [sin la capacidad de conectar genuinamente con los propios sentimientos y necesidades y aprender a relacionarse con ellos con compasión, es difícil desarrollar genuinamente la compasión hacia los demás, especialmente hacia los extraños y los adversarios.]

Esta comprensión de la autocompasión está firmemente establecida desde una fuerte orientación altruista, pero sin (tener que) depender del objetivo soteriológicamente informado del *bodhicitta* como altruismo último en las tradiciones budistas Mahāyāna y Vajrayāna. Al estar tan fuertemente informado por la ética altruista del budismo Mahāyāna, esto adopta un enfoque diferente en el cultivo de la autocompasión, que en comparación con la autocompasión independiente no está ni primaria ni firmemente anclada en el campo altruista (campo en el que todas las tradiciones de la práctica budista fundamentan el estado de compasión, independientemente de cómo se lo conceptualice).

Esta estrategia debe leerse a la luz del modernismo budista articulado por el Dalai Lama (de quien Jinpa ha sido el principal traductor al inglés desde 1985) que promueve un sistema viable de

ética secular basado en la humanidad común más que en las creencias y la religión (por ejemplo, Dalai Lama 2011). La idea de introducirse (de nuevo) en el círculo de la compasión no contrasta con la inclusión implícita de uno mismo y del otro en el campo de acción compasiva de un bodhisattva Mahāyāna-Vajrayāna. Sin embargo, sigue existiendo una tensión estructural subyacente entre la idea de que la "autocompasión" y su condición previa de benevolencia requieren un impulso y la suposición en la psicología budista de que la benevolencia es natural en y hacia uno mismo. Esto se negocia en Jinpa (2015, págs. 33–34).

Incluso sin una aspiración altruista global, en el entrenamiento autónomo de autocompasión, el "otro" es, sin embargo, explícitamente atraído con la meditación central de la quinta sesión del Mindful Self-Compassion Program [Programa de Autocompasión Basado en el Mindfulness], "Giving and Receiving Compassion" [Dar y recibir compasión] (Germer y Neff 2019, págs. 250–269). Explícitamente otros objetivos de aprendizaje incluidos en esta sesión son aprender a usar la meditación de la respiración para cultivar la compasión por uno mismo y por los demás y practicar la compasión y la autocompasión mientras se escucha a los demás. Germer y Neff (2019, pág. 251) explicaron que las instrucciones para "Dar y recibir compasión" se basan en las dos meditaciones centrales anteriores de "Affectionate Breathing" [Respiración afectuosa] y "Loving-Kindness for Ourselves" [Amabilidad con nosotros mismos].

by focusing on the breath and by layering kindness and compassion—in word, image, or felt sense—onto the breath. The new aspect of breathing in for oneself and out for others helps practitioners to stay in connection with others while practicing compassion for themselves. The in-breath may also be understood as a way of providing for ourselves ... rather than focusing entirely on others to meet our needs. [centrándose en la respiración y superponiendo la bondad y la compasión -en palabras, imágenes o sensaciones- a la respiración.

El nuevo aspecto de inspirar para uno mismo y espirar para los demás ayuda a los practicantes a permanecer en conexión con los demás mientras practican la compasión para sí mismos. La inhalación también puede entenderse como una forma de proveernos a nosotros mismos... en lugar de centrarnos por completo en los demás para satisfacer nuestras necesidades.

El último paso de esta instrucción se denomina "In for Me, Out for You" [Dentro para mí, fuera para ti]. Después de inspirar bondad y compasión para uno mismo, se invita al practicante a llamar a la mente y visualizar a un ser querido, a alguien que está luchando y necesita compasión, o a otros en general, dirigiendo la espiración a esta persona, ofreciéndole la facilidad de espirar, y luego enviándole bondad y compasión con cada espiración. El ejercicio termina de la siguiente manera:

Allowing your breath to flow in and out, like the ocean going in and out—a limitless, boundless flow. Letting yourself be a part of this limitless, boundless flow. An ocean of compassion. [Permitir que tu respiración fluya dentro y fuera, como el océano que entra y sale: un flujo inmenso e ilimitado. Permitiéndote ser parte de este flujo inmenso e ilimitado. Un océano de compasión.] (Germer y Neff 2019, pág. 253)

La estructura y el contenido de este paso, así como las demás prácticas y ejercicios de clase que cultivan la compasión por los demás, están en consonancia con la postura básica del Programa de Autocompasión Consciente, la primacía y la inclusión de uno mismo en el campo de la compasión. Del mismo modo, el componente de humanidad común en el programa refleja el mismo objetivo, ya que está principalmente relacionado con la superación del aislamiento y la validación de las luchas personales, los defectos y el sufrimiento a través de una presencia más conectada, diciéndose a uno mismo que "el sufrimiento es parte de la vida" (Germer y Neff 2019, pág. 173), ya que todo el mundo sufre. Neff y Germer (2017, pág. 372) aconsejan adoptar "la postura de un 'otro'

compasivo hacia nosotros mismos" como un acto de toma de perspectiva. Además, Germer y Neff (2019, pág. 12) explican:

MSC [Mindful Self-Compassion] was never meant to be a complete compassion training program. In our opinion, for compassion to be complete, it should be both inner and outer. Unfortunately, there is a pervasive bias ... toward valuing compassion for others over compassion for oneself. Hence, our special focus on self-compassion is intended to correct the imbalance. Our agenda is really quite humble—to include ourselves in the circle of compassion. MSC also teaches compassion for others, but links it to self-compassion, since that is our main focus. [El MSC [Mindful Self-Compassion] nunca pretendió ser un programa completo de formación en compasión. En nuestra opinión, para que la compasión sea completa, debe ser tanto interior como exterior. Desgraciadamente, existe una tendencia generalizada... a valorar más la compasión por los demás que la compasión por uno mismo. Por lo tanto, nuestro enfoque especial en la autocompasión pretende corregir este desequilibrio. Nuestro objetivo es muy humilde: incluirnos a nosotros mismos en el círculo de la compasión. El MSC también enseña la compasión por los demás, pero la vincula a la autocompasión, ya que ése es nuestro principal objetivo.]

## Abreviaciones

Abhidh-k	<i>Abhidharmakośabhāṣya</i>
AN	<i>Aṅguttara-nikāya</i>
D	edición de Derge (Tōhoku)
MĀ	<i>Madhyama-āgama</i>
P	edición de Pekín (Ōtani)
SN	<i>Samyutta-nikāya</i>
Ud	<i>Udāna</i>
Vism	<i>Visuddhimagga</i>

## Referencias bibliográficas

- Anālayo, Bh. (2010). *The genesis of the bodhisattva ideal*. Hamburg: Hamburg University Press.
- Anālayo, Bh. (2012). The historical value of the Pāli discourses. *Indo-Iranian Journal*, 55, 223–253.
- Anālayo, Bh. (2015a). *Compassion and emptiness in early Buddhist meditation*. Cambridge: Windhorse.
- Anālayo, Bh. (2015b). Compassion in the Āgamas and Nikāyas. *Dharma Drum Journal of Buddhist Studies*, 16, 1–30.
- Anālayo, Bh. (2015c). Brahmavihāra and awakening: A study of the Dīrgha-āgama parallel to the Tevijja-sutta. *Asian Literature and Translation. A Journal of Religion and Culture*, 3(4), 1–27.
- Anālayo, Bh. (2016). The gradual path of training in the Dīrgha-āgama: From sense-restraint to imperturbability. *Indian International Journal of Buddhist Studies*, 17, 1–24.
- Anālayo, Bh. (2017). How compassion became painful. *Journal of the Centre for Buddhist Studies, Sri Lanka*, 14, 85–113.
- Anālayo, Bh. (2019). Immeasurable meditations and mindfulness. *Mindfulness*, 10(12), 2620–2628.
- Anālayo, Bh. (2020). Clear knowing and mindfulness. *Mindfulness*, 11(4), 862–871.