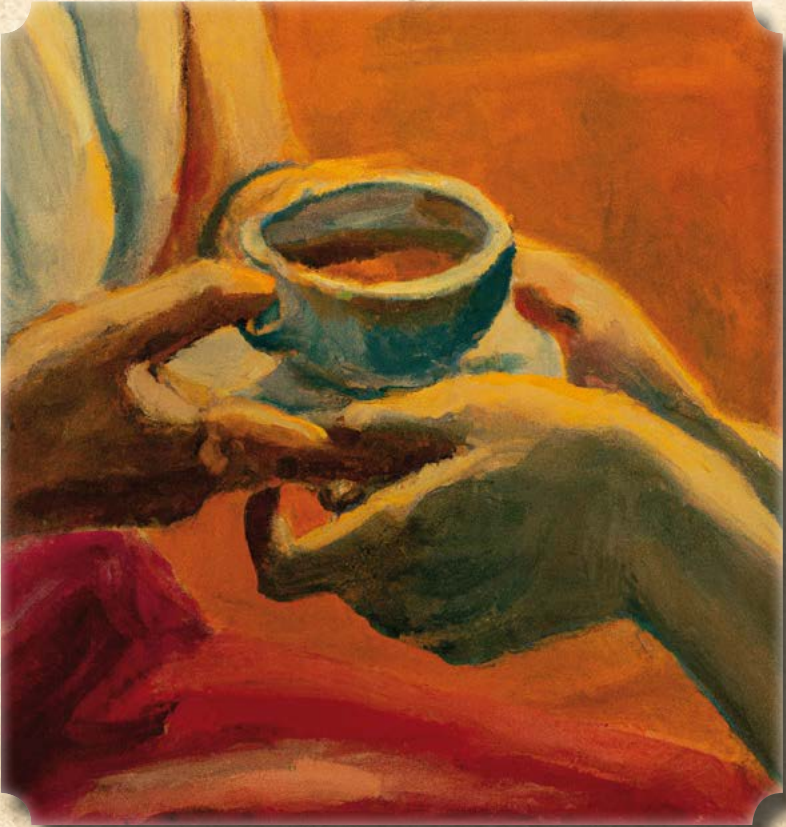


# DESDE LA COMPASIÓN



Julio Gómez Cañedo

# Desde la compasión

Autor: *Julio Gómez Cañedo*

Ilustración portada: *François du Champ*

Maquetación: *Ramón Castejón García*

Madrid, 29 de septiembre de 2023

Edita:

**Hospital San Juan de Dios**

Avda. Murrieta, 70

Santurtzi - Bizkaia - 48980

☎: 944 93 99 00

ISBN: 978-84-09-55111-8

Depósito legal: M-30983-2023

# ÍNDICE

PRÓLOGO .....	7
INTRODUCCIÓN .....	9
1. CONSOLAD A MI PUEBLO .....	11
2. EN EL MORIR, VIVIR .....	12
3. COMPASIÓN .....	13
4. MERCY STREET .....	14
5. MEDITANDO DESDE LA AUTOCOMPASIÓN .....	15
6. VELAR .....	16
7. ANTE EL DOLOR DEL MUNDO .....	17
8. AUTOCOMPASIÓN COMO CAMINO .....	18
9. ¿PODEMOS SER COMPASIVOS? .....	19
10. ANTE EL DOLOR DEL MUNDO .....	20
11. CONOCER COMPASIVAMENTE LA REALIDAD .....	21
12. LA COMPASIÓN SE POSICIONA .....	22
13. SOBRE LA AUTOCOMPASIÓN .....	23
14. COMPASIÓN SIN LÍMITES .....	24
15. CUIDAR .....	25
16. SOBRE EL DAR... .....	26
17. DE LA ESPERANZA .....	27
18. DE LAS LÁGRIMAS... .....	28
19. MÁS SOBRE EL DAR... .....	29
20. EL PODER DE LA COMPASIÓN .....	30
21. ¿HAY ESPERANZA? .....	31
22. LA HORA DE LOS MENSAJEROS .....	32
23. SOÑAR .....	33
24. FUENTE DE ALEGRÍA .....	34
25. COMPASIÓN SIEMPRE .....	35
26. ANTE EL DOLOR .....	36
27. LA METODOLOGÍA DE LA COMPASIÓN .....	37
28. LA COMPASIÓN PRESENTE .....	38
29. ALIMENTANDO LA COMPASIÓN .....	39
30. ES TIEMPO DE ALEGRÍA.....	40
31. MÁS ALLÁ DE LA LEY Y LA TRADICIÓN .....	41

32. LA COMPASIÓN TRANSCIENDE LA MORAL .....	42
33. COMPASIÓN Y LOCURA .....	43
34. CUANDO ARRAIGA LA COMPASIÓN .....	44
35. COMPASIÓN Y TRANSFORMACIÓN .....	45
36. LA TAREA DE LA COMPASIÓN .....	46
37. EL PODER DE LA COMPASIÓN .....	47
38. COMPASIÓN Y PROFECÍA .....	48
39. COMPASIÓN Y DESCANSO .....	49
40. ¿QUÉ ES LA COMPASIÓN? .....	50
41. COMPASIÓN Y ATENCIÓN .....	51
42. PERCIBIR CON COMPASIÓN .....	52
43. COMPASIÓN Y FELICIDAD .....	53
44. EL RETO DE LA COMPASIÓN .....	54
45. ¿POR QUÉ? .....	55
46. COMPASIÓN Y AMOR .....	56
47. COMPASIÓN Y UNIDAD .....	57
48. TOMAR PARTIDO .....	58
49. LOS “BENEFICIOS” DE LA COMPASIÓN .....	59
50. COMPASIÓN Y FIESTA .....	60
51. ¿CÓMO ES LA COMPASIÓN? .....	61
52. COMPASIÓN Y VERDAD .....	62
53. COMPASIÓN Y VACIAMIENTO .....	63
54. NECESITAMOS COMPASIÓN .....	64
55. DESPRENDIMIENTO Y COMPASIÓN .....	65
56. LA COMPASIÓN Y LA LEY .....	66
57. COMPASIÓN Y LIBERTAD .....	67
58. COMPASIÓN CAMINO DE LUZ .....	68
59. COMPASIÓN Y UNIDAD .....	69
60. LA ALEGRÍA DE LA COMPASIÓN .....	70
61. EL LUGAR DE LA COMPASIÓN .....	71
62. LA VERDAD .....	72
63. ¿POR QUÉ? (2) .....	73
64. COMPASIÓN Y VISITAS .....	74
65. TRANSCENDER LA LEY .....	75
66. TODO EMPIEZA DENTRO .....	76
67. CONECTADOS .....	77
68. COMPASIÓN Y PERDÓN .....	78
69. SALIR .....	79

---

70. MEDITACIÓN PARA UNO DE “ESOS DÍAS” .....	80
71. COMPASIÓN Y HUMILDAD .....	81
72. CULTIVAR LA COMPASIÓN .....	82
73. VELAR .....	83
74. ACOMPAÑAMIENTO COMPASIVO .....	84
75. COMPASIÓN Y ESCUCHA .....	85
76. ¿QUÉ ES LA COMPASIÓN? .....	86
77. COMPASIÓN Y DESCENTRAMIENTO .....	87
78. COMPASIÓN Y AGRADECIMIENTO .....	88
79. COMPASIÓN Y AUTENTICIDAD .....	89
80. COMPASIÓN Y VERDAD .....	90
81. COMPASIÓN Y ESPERANZA .....	91
82. ANTE LA INJUSTICIA, COMPASIÓN .....	92
83. LA COMPASIÓN QUE NACE EN LO PEQUEÑO .....	93
84. COMPASIÓN CAMINO DE HUMILDAD .....	94
85. NUESTRO LUGAR EN EL MUNDO .....	95
86. EL AMOR TRANSCIENDE LA MUERTE .....	96
87. ACCIÓN Y COMPASIÓN .....	97
88. ICONO DE LA COMPASIÓN .....	98
89. REDES COMPASIVAS .....	99
90. ¡NO OLVIDÉIS LA COMPASIÓN! .....	100
91. COMPASIÓN SIN LÍMITES .....	101
92. LA COMPASIÓN NO OLVIDA A NADIE .....	102
93. ANSIEDAD VS ESPERANZA .....	103
94. COMPASIÓN REACTIVA .....	104
95. SIGNOS COMPASIVOS .....	105
96. COMPASIÓN DESDE DENTRO .....	106
97. ANTE EL DOLOR DE LOS INOCENTES .....	107
98. COMPASIÓN Y BARRERAS .....	108
99. LOS LUGARES DE LA COMPASIÓN .....	109
100. LEY CONTRA LA COMPASIÓN .....	110
101. LAS RAZONES DE LA COMPASIÓN .....	111
102. COMPASIÓN Y HOSPITALIDAD .....	112
103. PERMANECER EN LA COMPASIÓN .....	113
104. COMPASIÓN Y SUBVERSIÓN.....	114
105. COMPASIÓN Y DESCANSO .....	115
106. CUIDADO CON LA COMPASIÓN VACÍA .....	116

“Para quienes me han amado  
y me aman incondicionalmente.”

## PRÓLOGO

### ***Habitados por la compasión***

Durante varias décadas hemos tenido que soportar una dura crítica hacia la compasión. Ligada a algunas tradiciones religiosas, tal vez manipulada o deformada en sus expresiones, no había espacio para la compasión en un mundo de individuos autorrealizados, que aspiran a la desvinculación y cuya mirada sobre los demás pretende ser objetiva, neutra y distante. Lejos quedaba en esta propuesta el proverbio clásico *“nada humano me es ajeno”*.

Pronto nos hemos dado cuenta de que éste era un camino errado. En este imaginario mundo sin compasión, apenas alcanzaríamos a ser humanos. Necesitamos la compasión, como necesitamos respirar o nutrirnos. Necesitamos vivir apoyados en la experiencia de que todo lo humano es nuestro, y nos afecta. Necesitamos mirar a los demás con la mirada del corazón, profunda, cercana y comprometida. Sólo las personas y las sociedades habitadas por la compasión dan la talla en humanidad.

Los humanos tenemos una notoria afición a construir hermosos discursos sobre cualquier realidad que consideramos valiosa. Lo que hay de experiencia y de vida en ellos, ya es otra historia. En las páginas que tienes en tus manos, querido lector, percibirás que las palabras transmiten la fuerza, la cercanía y la ternura de quien conoce bien el sufrimiento humano en todas sus formas, y se ha acercado a quienes lo padecen desde la compasión. Vivir, respirar, sentir, desde la compasión. Orientar el ejercicio de la propia profesión desde la compasión. Saberse envuelto y arropado por ella, en el fecundo dar y recibir que nos construye como personas.

El Dr. Julio Gómez habla en estas páginas de la compasión, no como podría hablar quien teoriza, sino que vierte en ellas lo que constituye, según expresa él mismo, su mundo interior, su intimidad. Hay que agradecerle haber vencido el pudor para regalarnos, con palabras poéticas en las que se adensa la vida, este canto a la compasión, a modo de variaciones que encuentran unidad y armonía en el tema que sostiene toda la obra. Modulada en múltiples expresiones, contemplada en una pluralidad de matices que abarcan el vivir entero, la compasión despliega aquí su fuerza y luminosidad, en la humildad de los pequeños gestos cotidianos y en la sencilla trama de la existencia.

Aunque la obra no se presenta como un poemario, hay muchos elementos que nos hacen percibir en ella una extraordinaria fuerza poética. Sobre todo, la belleza, la hondura y la densidad de lo que se vive y se comparte, expresado también de forma bella. Además, ya nos advierte el autor de que la intencionalidad última de la obra apunta a que la compasión encuentre asiento en nuestro interior, y en esto también hay proximidad a la mejor poesía, que siempre conmueve y mueve a la vez.

Agradezco a Julio Gómez, buen amigo con quien comparto en la Orden Hospitalaria la pasión por construir para todos un mundo más compasivo y habitable, que me haya ofrecido prologar esta obra, y con ello la posibilidad de disfrutar leyendo este hermoso canto a la compasión. Estoy seguro de que cuantos se acerquen a estas páginas percibirán la llamada vibrante a vivir desde la compasión, desde la convicción profunda de que *nada de lo humano nos es ajeno*.

**Hno. Amador Fernández Fernández**

## INTRODUCCIÓN

Hace 20 años comencé a trabajar en cuidados paliativos. Han sido años en los que he recibido mucha vida a través de las personas enfermas y sus familias. A su lado y al lado de mis compañeras de trabajo, he ido descubriendo que en el centro de los cuidados está la relación. Una relación que crea vínculos que son sanadores aún en la enfermedad, que crea esperanza aún en las mayores dificultades.

Ahondando en esta experiencia redescubrí la compasión. Una palabra que tenía muy olvidada y relegada a espacios religiosos y demasiado alejada de la vida cotidiana. Al lado del dolor y del sufrimiento me encontré con la compasión como la actitud que ordena toda la intervención en esos contextos.

En la compasión iba encontrando el sentido, la fuerza y una mirada nueva ante la realidad. Y en la reflexión, en la meditación y en mi oración, la compasión surgía con frecuencia. Y en mis escritos cada vez era mayor la referencia al valor de la compasión.

Estas páginas que tenéis delante, no fueron escritas inicialmente para ver la luz. Eran la traducción escrita de los pensamientos y sentimientos que tenía al contemplar la realidad. Fue después cuando empecé a compartir algunos de estos textos con algunos compañeros de viaje. Sus comentarios y su valoración han sido el impulso para convertir esta colección de textos en el libro que tenéis ante vuestros ojos.

Con todo, todavía siento cierto pudor al hacerlos públicos. Contienen una parte de mi mundo interior y, por tanto, de mi intimidad y os pido que así los consideréis.

Tienen un formato como si de poemas se tratasen, pero nada más lejos de la realidad. Ni me considero, ni soy poeta. Tampoco escritor, aunque haya escrito un par de libros. Son un intento de compartir vida e impulsar la meditación en torno a la compasión.

Espero que puedan seros de utilidad. Y que sean ocasión para dejar que la compasión se asiente en nuestro interior y guíe nuestras vidas.

Gracias.

***Julio Gómez Cañedo***

## 1. CONSOLAD A MI PUEBLO

*Dejando que el texto del profeta Isaías  
(Is. 40,1-11) resonará en mi, en mi  
corazón... “consolad a Mi Pueblo”.*

Consolad a Mi Pueblo.

Cuatro palabras,  
un proyecto,  
una vida.

Consolad a Mi Pueblo.

Dolor  
Amor  
Vida  
Gracias.

Consolad a Mi Pueblo.

Ternura  
Cuidado  
Miradas  
Abrazos

Consolad a Mi Pueblo

Son tantos los rostros.

Son tantos los nombres

Son tantos los encuentros, son tantos...

Consolad a Mi Pueblo.

## 2. EN EL MORIR, VIVIR

El momento de la muerte  
Un breve instante que condensa toda la vida.  
Un legado, una palabra, un gesto...  
Y todo está cumplido.

En el momento de la muerte  
el testigo sólo puede acoger, sentir,  
contemplar, hacer acto de presencia.

En el momento de la muerte  
la vida se hace más plena y la del testigo es transformada.  
Ya nada será lo mismo.  
Es un nuevo bautismo con sangre y agua.

En el momento de la muerte  
se ama la vida como nunca antes se había amado.  
La propia, la de todos, la de toda la creación.

Hoy, ante la muerte injusta de tantas personas...  
en guerras, migraciones, campos de refugiados, violencia, soledad.

Somos llamados a Ser testigos:  
Acoger, sentir, contemplar  
y hacer acto de presencia ante la vida doliente de cada persona  
y de toda la creación.

Dejar que cambie nuestras vidas  
y que la compasión sea nuestra vida hasta el final.

### 3. COMPASIÓN

#### Compasión

Hacerse cargo  
Sentir el dolor  
Estar atento  
Oír su grito  
muchas veces mudo

#### Compasión

Cargar con la vida, con el dolor.  
Aproximarse  
Tocar  
Sostener.

#### Compasión

Encargarse responder a la necesidad  
Dar respuesta real, concreta, amorosa.

#### Hago memoria

Contemplo la compasión compartida...  
Contemplo las miradas compasivas ¡Nos vemos!  
Contemplo los abrazos compasivos ¡Nos sostenemos!  
Contemplo las manos compasivas ¡Nos cuidamos!

## 4. MERCY STREET

*<https://youtu.be/FZbw6-KoJ8>*

Sueño con la misericordia. Busco la misericordia.

Calles amplias y luminosas, gente comprando y consumiendo  
ajenos a la destrucción del planeta que les acoge.

Sueño con la misericordia. Busco la misericordia.

Gente durmiendo en la calle.  
Rebuscan comida entre lo que otros desechan.  
Pobreza y miseria en un mundo que olvida a los vulnerables.

Sueño con la misericordia. Busco la misericordia.

Pasillos de hospital. Salones de residencias.  
Son tantos y tantas.  
Tan vulnerables. Tanta soledad.  
En un mundo que los aparta de su vista.

Sueño con la misericordia. Busco la misericordia.

Mujeres maltratadas, abusadas, despreciadas, relegadas...  
Un mundo de hombres que ha olvidado el valor de lo femenino.

Sueño con la misericordia. Busco la misericordia.

Alzo la vista. Son tantos y tantas.  
Caminan por la calle de la misericordia.  
Viven desde, para y en la compasión.

Sueño con la misericordia. Busco la misericordia.

## 5. MEDITANDO DESDE LA AUTOCOMPASIÓN

Soy vulnerable y soy fuerte.

Acepto mi vulnerabilidad y la entrego ...

acepto mi fortaleza y la entrego ...

Soy...

¡Eso basta!

Está bien.

Lo quiero. Me quiero.

Soy querido.

¡Gracias!

## 6. VELAR

Velar

Cuando el cansancio cierra nuestros párpados  
Cuando el dolor arrastra a la desesperación.

Velar

Cuando la soledad congela la esperanza.  
Cuando el miedo encoge el alma.

Velar

Cuando la muerte ronda cerca y sentimos su aliento.  
Cuando la injusticia parece salir victoriosa.

Velar

Cuando el mal nos rodea por todas partes.  
Cuando no hay nada más que hacer.

Velar

Estar presentes  
Hacer acto de presencia, ser presencia.

Ante el dolor del mundo.

Ante la injusticia.

Ante la incapacidad.

Velad conmigo

## 7. ANTE EL DOLOR DEL MUNDO

Son tantos y tantas... Hijos e hijas muertas...  
Tantas, las excluidas,  
las maltratadas, las asesinadas...

Compasión...

Que se aproxima donde nadie más lo hará.  
Que ve vida donde todos ven dolor.  
Que llama a la vida en la oscuridad de la muerte.

Compasión...

que libera con una mirada, un gesto,  
una palabra...

¡Levántate!

Necesitados de compasión.

Que ponga ternura a nuestra limitación.

Que nos ame incondicionalmente.

Que nos conecte con la vida ante la realidad de muerte que nos rodea.

Que nos haga ver más allá.

Compasión.

## 8. AUTOCOMPASIÓN COMO CAMINO

No podemos acoger el Amor y  
vivir en la Compasión  
negando nuestra humanidad,  
negando nuestra vulnerabilidad,  
negando nuestros límites, ...

Hemos construido el trabajo por la justicia,  
por un mundo compasivo sobre la arena de la negación.  
No necesitamos nada.  
No hay dolor. No hay tristeza.  
No hay cansancio. No hay miedo. No hay emociones...

Y nos quedamos sin el Amor.  
Y sin compasión.

El Amor y la compasión enraízan en nuestra humanidad.  
Acogen nuestra vulnerabilidad.  
Aceptan nuestros límites.  
Construyen el trabajo por la justicia,  
por un mundo compasivo en la roca de la verdad.  
Somos seres necesitados.  
Sentimos dolor y tristeza  
Experimentamos el cansancio.  
A veces tenemos miedo.

Sentimos...  
Y el Amor nos habita.  
Y la compasión guía nuestras vidas.

¿Cómo queremos vivir?

## 9. ¿PODEMOS SER COMPASIVOS?

Qué fácil ser compasivos  
cuando recibimos el reconocimiento.

Qué fácil ser compasivos  
cuando el otro nos lo agradece.

Qué fácil ser compasivos con el doliente, vulnerable...  
que espera compasión.

Qué fácil ser compasivos cuando nos sentimos seguros, fuertes...

Qué difícil la compasión  
cuando el otro nos juzga o nos desprecia.

Qué difícil la compasión  
cuando el otro está cerrado y rechaza todo gesto.

Qué difícil la compasión  
cuando nos sentimos agredidos, maltratados, ...

Que difícil la compasión  
cuando nos sentimos débiles, vulnerables, ...

Hoy somos (estamos aquí)  
porque un día alguien fue compasivo con nosotros  
porque recibimos el regalo de la compasión.

¡Ojalá nunca olvidemos la compasión!

¡Ojalá nunca dejemos de dar gratis lo que gratis recibimos.!

Sin importar lo difícil o lo fácil,  
nuestra debilidad o fortaleza,  
que la compasión nos acompañe siempre.

## 10. ANTE EL DOLOR DEL MUNDO

Compasión.

Ante el dolor del mundo.  
Ante el dolor de los próximos.  
Ante nosotros mismos

Compasión.

No esquiva la mirada.  
Se deja sentir.  
Se hace cargo, carga y se encarga del dolor.

Compasión.

Amor incondicional.  
Amor comprometido.  
Amor desproporcionado.

Compasión.

Amar con todo el corazón, con toda el alma,  
con todas las fuerzas,  
con todo el ser.

Compasión. Misericordia. Amor.

Nuestra vida. Mi vida.

## **11. CONOCER COMPASIVAMENTE LA REALIDAD**

Discernir la realidad.  
Reconocer los signos.  
Comprender significados.  
Abrir caminos nuevos.  
Confrontar la desesperanza.  
Caminar en la incertidumbre.  
Reconstruir un mundo que no excluya,  
que cuide la vida,  
sobretudo, la de quienes sufren más.

No es una tarea de la razón.  
Solo es posible desde el Amor.  
Y necesita presencia, hospitalidad y compasión.

## 12. LA COMPASIÓN SE POSICIONA

La compasión elige la paz,  
pero no huye del conflicto.

Ser compasivo crea lazos, unifica,  
pero marca límites claros con la violencia,  
la injusticia, la indiferencia, ...

La persona compasiva toma partido.  
Elige a la persona doliente,  
perseguida, maltratada,

y al elegir la verdad asume el conflicto y la división.

La compasión se alimenta en el Amor,  
y en él vence el miedo,  
recupera sus fuerzas  
y sostiene la esperanza.

## 13. SOBRE LA AUTOCOMPASIÓN

Cómo cargar con el dolor de quien sufre,  
si me niego a cargar con el mío.

Cómo acoger la vulnerabilidad mientras no acepto la mía.  
¿Quieres seguir el camino de la compasión?

Mira en tu interior.  
Reconoce tus heridas, acéptalas.

Siente tu vulnerabilidad, no tengas miedo,  
te hará más fuerte.

Mírate con ternura.  
Pon tu compasión en ti.  
Deja que sea tu centro.

Y ahora, sal a los caminos,  
vaciado de ti mismo  
y la compasión hará el resto.

## 14. COMPASIÓN SIN LÍMITES

No hay barreras para la Compasión.  
Ante el sufrimiento, ante la injusticia,  
la compasión actúa.

No le detiene la ley ni la costumbre,  
no teme ir contracorriente,  
asume el riesgo de tomar partido,

La compasión se alimenta del Amor.  
No juzga, acoge las heridas,  
acepta la vulnerabilidad  
y desde dentro:  
sostiene la esperanza,  
no se deja arrastrar al terreno de la desesperación.

Y así, sana, libera, transforma...  
y otro mundo es posible

## 15. CUIDAR

Cuidar como misión.  
Cuidar, proyecto de vida.  
Cuidar, nuestro lugar en el mundo.  
Cuidar, nuestra identidad.

Cuidar del vulnerable.  
Cuidar del doliente.  
Cuidar de todas las personas.  
Cuidar de nosotros.  
Cuidar de todo.

Cuidar con nuestra vulnerabilidad.

Cuidar con nuestras heridas.  
Cuidar en la incertidumbre.  
Cuidar en la adversidad.  
Cuidar hasta dar la vida.

Cuidar siempre.

## 16. SOBRE EL DAR...

Dar de lo que necesito.  
Dar sin medida, sin cálculo.  
Dar porque otro lo necesita.  
Dar porque no puedo hacer otra cosa,  
movido desde lo profundo...

Dar hasta vaciarme.  
    Dar confiado.  
        Darlo todo.  
        Dar la vida...

Amar hasta el extremo.  
    Amar hasta que duela.  
        Amar hasta ser Amor.

Amar.

## 17. DE LA ESPERANZA

Sostener la esperanza.

Cuando todo parece ir mal.

Cuando lo que deseo nunca llega.

Cuando la expectativa se frustra.

Sostener la esperanza.

Cuando el sufrimiento llama a mi puerta.

Cuando quienes amo sufren.

Cuando sufren los inocentes.

Sostener la esperanza.

Cuando siento que nadie oye mi súplica.

Cuando mi oración parece perderse en el viento.

Cuando Dios calla y el silencio se hace espeso.

Sostener la esperanza.

## 18. DE LAS LÁGRIMAS...

Ante la injusticia.  
Ante el dolor de los inocentes.  
Ante...

Lágrimas compasivas.  
Que captan el sufrimiento y se comprometen.

Lágrimas comprometidas.  
Que cargan con el dolor y se hacen cargo de él.

Lágrimas sanadoras.  
Que curan las heridas y desvelan su belleza.

Lágrimas liberadoras.  
Que restauran la dignidad y reincorporan a la comunidad.

Lágrimas fecundas.  
Caen en tierra y la vida vuelve a fluir.

## 19. MÁS SOBRE EL DAR...

Dar.

Dar todo.

Dar de lo que se necesita.

Dar hasta que duela.

Dar sin cálculo.

Dar incondicionalmente.

Darse.

Solo es posible desde la confianza.

Desde la experiencia del Amor incondicional.

Ahí se acaba el miedo.

Ahí nace la gratuidad.

Y la alegría lo llena todo.

## 20. EL PODER DE LA COMPASIÓN

¿De dónde viene el poder de la compasión?

¿Su fuerza capaz de sanar,  
de acoger,  
de perdonar,  
de liberar?

No hay respuesta si buscamos fuera.

No está en el prestigio, la riqueza, la inteligencia.

¿De dónde viene su poder?  
De la vulnerabilidad, la pobreza, la sabiduría.

Ahí radica todo su poder.

La pregunta es:

¿Estamos listos para entenderlo?

## 21. ¿HAY ESPERANZA?

¿Está aquí la esperanza?

Abre los ojos.

¡Mira!

Los heridos son sanados.

Los dolientes acompañados.

Quien está en soledad, visitado.

Quien es excluido, recuperado.

La compasión muestra la esperanza.

No usa palabras.

No busca reconocimientos.

Simplemente es.

Amor en acción.

Abre los ojos. ¡Mira!

Ya está aquí.

## 22. LA HORA DE LOS MENSAJEROS

Necesitamos mensajeros.

Que anuncien esperanza.

Que lleven compasión.

Que den sentido a la historia.

Es hora de salir en su busca.

No están en lugares de poder,  
no en grandes instituciones,  
no cerca de la riqueza,  
no se anuncian en los medios.

Si queremos encontrarles hay que ir al desierto.

El desierto del dolor, de la soledad,  
de la exclusión, de la injusticia.

Allí.

Personas compasivas, que hablan con su presencia.

Necesitamos mensajeros.

Y si les encontramos...  
ya sabemos lo que sigue.

## 23. SOÑAR

Sueños compasivos.

Irrumpen en nuestra vida.

No piden permiso.

Cambian nuestros planes.

No vienen de fuera.

Nacen de dentro.

Muy dentro.

Del Amor que nos habita.

Nuestra misión:

seguirlos.

Que no nos abandonen los sueños.

Que los acojamos confiados.

Que los sigamos con humildad.

## 24. FUENTE DE ALEGRÍA

Alegría.

Basta una mirada, un timbre de voz,  
una caricia suave,...

Y el corazón, la mente,  
todo el ser salta de alegría.

Es su presencia: acogedora, compasiva...  
Y las entrañas vibran.

Ya no importa el ruido exterior,  
el miedo desaparece,  
la esperanza se confirma  
y la alegría lo inunda todo.

No se puede contener.

La compasión alimenta la alegría, en el encuentro,  
el abrazo, la mirada, la voz, la caricia.

Encuentros de alegría.

¡Ojalá no nos falten estos encuentros!  
¡Ojalá la compasión llegue a todo el mundo!  
¡Ojalá la alegría lo llene todo!  
¡Ojalá seamos fuente de alegría!  
¡Ojalá!

Haz memoria de tus encuentros.

## 25. COMPASIÓN SIEMPRE

Compasión.

Al final del año.

Compasión.

Al inicio del año.

Siempre compasión.

La compasión trasciende el tiempo.

Es presencia.

Es presente siempre.

En los momentos duros de este año que acaba.

Y también en los buenos.

Desde el principio, nunca nos abandona.

No es un mundo perfecto.

Nunca lo fue.

Pero la compasión es tozuda.

Siempre presente.

Siempre invitándonos a formar parte de ella.

Yo me atengo a lo dicho: COMPASIÓN.

## 26. ANTE EL DOLOR

Ante el misterio.

Ante la vulnerabilidad.

Ante el sufrimiento.

La persona compasiva se adentra,  
se aproxima, se descalza.

Sabe que pisa tierra sagrada.

Hace acto de presencia.

Contempla y adora.

Se da por entero.

Todo lo que tiene.

Todo lo que ama.

Todo lo que es.

Y su vida ya no será igual.

Y los caminos serán siempre nuevos.

## 27. LA METODOLOGÍA DE LA COMPASIÓN

La compasión reclama cercanía.

Moverse, aproximarse...

La compasión no rehuye el contacto.

Se expone, toca, abraza, ...

La compasión sana, levanta,  
devuelve a la vida, a la comunidad, ...

La compasión necesita alimentarse en el silencio,  
en el encuentro profundo  
con el Amor que nos habita.

La compasión vuelve a sacarnos.  
Nos lleva siempre más allá, al otro lado,  
allí donde hay dolor...

Pues para eso es... Para eso somos.

## 28. LA COMPASIÓN PRESENTE

Está cerca.

La compasión es presencia.

Que nos habita.

Que nos moviliza.

Que nos transforma.

Es la hora.

La compasión es presencia.

En un mundo injusto.

En el dolor de tantos.

En el sinsentido.

¡No esperéis más! La compasión es presencia.

Que pide respuesta. ¿Qué vais a hacer?

## 29. ALIMENTANDO LA COMPASIÓN

Esta dentro.

El poder de la compasión, no está fuera.

No está en los recursos.

Sean muchos o pocos.

No en los reconocimientos que otros otorgan.

La compasión se alimenta del Amor,  
que está en lo profundo.

Ahí la energía que alimenta multitudes.

Que sana las heridas.

Y son tantos y tantas las que esperan.

Hoy vuelve a resonar...

### **30. Es TIEMPO DE ALEGRÍA**

No nos equivoquemos.

No va de sacrificios.

No se trata de esfuerzos.

Tampoco de postergar la propia necesidad.

La compasión trata de Amor.

Se trata de la alegría.

De celebrar el Amor incondicional,

el compromiso con la justicia,

las relaciones sanadoras.

Es tiempo de alegría.

Es tiempo de compasión.

### 31. MÁS ALLÁ DE LA LEY Y LA TRADICIÓN

Compasión.

Por encima de la ley.

Más allá de las tradiciones.

Compasión.

Ante la persona doliente.

Ante la persona comprometida.

Compasión.

Que reconoce las necesidades.

Que potencia las fortalezas.

Compasión.

Destruye la indiferencia.

Crea frater - sororidad universal.

Compasión.

Cambia el mundo.

Nos cambia a nosotros.

Compasión.

Comprende porque ama.

Ama porque comprende.

Compasión.

## 32. LA COMPASIÓN TRANSCIENDE LA MORAL

La compasión es conflictiva.

La persona compasiva pone a las personas delante de la ley.

Su único imperativo moral: no abandonar a quien sufre.

Por eso choca con leyes y normas,  
con tradiciones y ritos,  
y está dispuesta a transgredirlas.

Deja en evidencia a quienes permiten,  
facilitan o practican la injusticia.

Y asume el riesgo de ser incomprendida,  
juzgada y condenada.

Pero no hay temor en el Amor.  
Cada día se hace cargo, carga  
y se encarga del dolor de quienes sufren.

No hará amistad con el poder,  
pero será parte del pueblo.

Un pueblo nuevo asentado en la compasión.

### 33. COMPASIÓN Y LOCURA

La compasión es una locura.

Amar incondicionalmente es de personas locas.

Esta locura pone en riesgo  
las seguridades,  
la estabilidad,  
la “paz” de los poderosos,

¡Tienen tanto que perder!

La compasión es una locura.

Es la locura de los pobres,  
de las personas vulnerables  
que aceptan su vulnerabilidad.

Es la locura que puede cambiar tu entorno,  
tu comunidad, tu ciudad, tu tierra.

¡Puede cambiar el mundo!

Ojalá cada día haya más locos y locas.  
Ojalá nos encontremos para compartir locuras.  
Ojalá podamos contagiar esta locura.  
Ojalá podamos decir con alegría  
que este mundo  
es un mundo de locos y locas por la compasión.

### 34. CUANDO ARRAIGA LA COMPASIÓN

Muchos hablan de compasión.

La escuchan, pero son impermeables a ella.

La desprecian. No va con ellos.

Es una amenaza.

Muchos hablan de compasión.

La reciben con entusiasmo.

Una novedad.

Pero no arraiga.

No toca el fondo.

Y al final, queda en palabra vacía.

Mero discurso.

Muchos hablan de compasión.

Crece en su interior, pero es fuente de conflicto.

Choca con un mundo injusto.

No la alimentan y se ahoga.

Una ilusión.

Muchos hablan de compasión.

Algunos la acogen.

Abren su interior.

Dejan que les habite.

La cuidan en lo profundo.

Y la compasión alimenta su esperanza,

compromete sus vidas.

Y ya nada será igual.

Es su propia vida.

## 35. COMPASIÓN Y TRANSFORMACIÓN

El amor compasivo  
en la intimidad de una habitación de hospital,  
con una persona enferma,  
en la intimidad de una conversación,  
con quien ya no quiere vivir,  
en la intimidad de una calle en una fría noche de invierno,  
con quien carece de techo,  
en la intimidad de una cárcel con una persona privada de libertad.

El Amor compasivo...  
Siempre.  
Siempre.  
Sale a la luz.

Su poder no se puede contener.  
Y así.  
Todo lo transforma.

Así.  
Somos transformados más allá de nosotros mismos,  
por encima de nuestras fuerzas.

### 36. LA TAREA DE LA COMPASIÓN

Ponemos tanto esfuerzo.

Nos desvelamos.

Nos descuidamos.

Por un proyecto, por una causa, por cambiar el mundo...

y es que es ¡tan importante!...

y creemos que depende tanto de nosotros...

Metidos en esa espiral,

olvidamos quiénes somos,

cual es nuestro lugar.

La compasión sembrada crece mientras dormimos.

En lo pequeño, en la oscuridad.

Se alimenta del Amor.

No de nosotros.

Del Amor de todos y todas.

Tan solo somos sembradores.

Y la compasión se extiende.

Llega a más y más personas.

Y nosotros desaparecemos del foco.

Nuestra tarea terminó.

Y la compasión lo llena todo.

Y muchos y muchas encuentran cobijo en ella.

Hoy, con humildad,

volveremos a salir a sembrar.

## **37. EL PODER DE LA COMPASIÓN**

La persona compasiva:

Siente la presencia del doliente.

Ve Vida donde otros solo ven muerte.

Su poder sana,

libera,

reincorpora a la comunidad.

Eso es el Amor compasivo.

Es compasión.

## 38. COMPASIÓN Y PROFECÍA

La compasión es profética.

Pone luz y verdad.

Confronta la injusticia.

Denuncia el mal.

La compasión asume la pasión,

no teme,

pues se enraíza en el Amor.

La compasión es perseguida,

pero no puede ser destruida.

La compasión es tozuda,

siempre prevalece.

Es más fuerte que la muerte,

pues renace en otros y otras.

La compasión nunca se detendrá

hasta que llegue a todos los rincones del mundo.

## 39. COMPASIÓN Y DESCANSO

Cada día nos hacemos cargo,  
cargamos y nos encargamos  
del dolor de otros.

¿Y el nuestro?  
El camino es el mismo.  
La compasión.

Aceptar la propia vulnerabilidad.  
Acoger nuestros límites.  
(Esos que nos hacen más humanos)

Y entonces...  
Parar.  
Descansar.  
Hacer silencio.  
Escucharnos.  
Sentir el cuerpo.  
Sentir la vida que fluye.  
Sentir nuestro propio dolor.  
Mirarnos con compasión.  
Sabernos recogidos y acogidos en el Amor,  
el Amor que nos habita.  
Disfrutarlo.  
Sentir la paz que nos invade.

Y poco a poco,  
salir de nosotros,  
alzar la vista y volver al cada día.  
Nuestra vida.  
Nuestro sentido.  
La presencia, la hospitalidad y la compasión.

## 40. ¿QUÉ ES LA COMPASIÓN?

La compasión.

No son leyes, ni normas,  
ni siquiera tradiciones inamovibles.

La compasión.

No es dolor, ni sufrimiento,  
ni esfuerzo sobrehumano.

La compasión.

Es alegría,  
es fiesta  
y es encuentro.

La compasión.

Es caricia,  
es ternura,  
es amor compasivo.

## 41. COMPASIÓN Y ATENCIÓN

Lo de fuera nos distrae,  
nos ocupa,  
incluso nos preocupa.

Pero no tiene ningún poder sobre nosotros  
o sobre los que están en nuestra vida si no permitimos,  
que se instale en nuestro corazón.

Es en el interior.  
Dentro, siempre en lo profundo.  
Ahí nos jugamos la vida.

El espacio que hacemos al Amor,  
a la compasión,  
es lo que nos cambia la vida  
y lo que al salir  
cambia la vida de los demás,  
sanando,  
liberando,  
ofreciendo paz y  
transcendiendo el dolor.

## 42. PERCIBIR CON COMPASIÓN

La compasión nos ofrece percibir el dolor,  
el vacío,  
el hambre de sentido.

En nosotros, en todos, en todo.  
Nada ni nadie queda al margen de la compasión.

La compasión nos regala el don de ver más allá,  
de ver más profundo, de desvelar  
las posibilidades de lo real.

Donde todos ven límites,  
donde sentimos que no podemos,  
la compasión se multiplica.

No hay límites para la compasión.

La compasión nos compromete con la vida.  
Y en ella, con el dolor y la alegría,  
con los límites y las posibilidades,  
con la vulnerabilidad y el poder.

Nos compromete más allá,  
más al fondo, siempre más,  
a amar compasivamente.

Toda nuestra vida se hace compasión.

¿Estamos dispuestos?

## 43. COMPASIÓN Y FELICIDAD

¡Felices!

La compasión no se entiende sin felicidad.

Felicidad que no es alegría pasajera.

La compasión nos regala una alegría profunda que permanece.

Una alegría que se asienta en una vida con sentido.

Que no rehuye el dolor ni el sufrimiento.

Y es capaz de ir más allá, trascenderlos.

Porque ve vida donde otros solo ven muerte.

Porque ve oportunidades donde otros solo ven límites.

Porque vive en esperanza donde otros solo desesperan.

La compasión es un proyecto de felicidad y alegría.

¡Felices si vivimos en la compasión!

(La felicidad es la prueba del algodón de la compasión)

## 44. EL RETO DE LA COMPASIÓN

Compasión hacia quien me rechaza,  
me desprecia,  
me ha hecho daño.

Compasión.  
Percibir su herida.  
Aceptar la mía.  
Mirar más allá.  
Desearle lo bueno.

Compasión.  
Libre de juicios.  
Libre de orgullo.  
Libre de ira.  
Amor, solo Amor.

Compasión.  
Comprometerme con su herida y con la mía.  
Dejando al Amor ser.

Compasión un reto,  
una pasión,  
un regalo.

## 45. ¿POR QUÉ?

Acudimos allí donde hay dolor.

Nos mueve la compasión.

Pero, a veces, sentimos que no podemos.

Nos quedamos perplejos.

Creíamos que podríamos con todo.

Pero su sufrimiento no cesa.

Experimentamos el límite.

La compasión se tambalea.

¿Por qué el dolor?

¿Por qué el sufrimiento?

¿Por qué los inocentes?

Necesitamos volver a la fuente.

Ir al fondo.

Allí donde nace la compasión.

Y mirarnos con ternura.

Mirarnos compasivamente.

Aceptar nuestra vulnerabilidad, nuestro límite.

Y volver allí donde hay dolor.

Hacer acto de presencia.

Volver a mirar la realidad.

Desvelar su potencia donde otros solo ven muerte.

Así, solo así,

podremos hacernos cargo del dolor,

cargar con el dolor,

encargarnos del dolor.

## 46. COMPASIÓN Y AMOR

Unos lo llaman solidaridad,  
otros compromiso político.  
Algunos dicen que es lucha por la justicia.

¿Y tu? ...  
Unos lo llaman hospitalidad, otros presencia.  
Algunos dicen que es compasión.

¿Y tu? ...  
Entonces alguien da un paso adelante.  
Y proclama: ¡Es Amor!

Amor incondicional,  
que mueve el mundo,  
cambia nuestras vidas  
y las compromete para siempre.

¿Y tu?

## 47. COMPASIÓN Y UNIDAD

Marcamos límites,  
fronteras,  
distancias.

Encerrados en nuestra verdad,  
no vemos más allá.

Nos perdemos la bondad que acontece en todas partes.  
Nuestro orgullo divide,  
rompe y nos aleja de lo que decimos ser.

La compasión desvela la bondad del mundo.

Produce unión en la diversidad.

La compasión supera toda separación.  
Ni raza,  
ni religión,  
ni ideología,  
nos separarán del compromiso  
con las personas dolientes.

En la compasión un nuevo mundo es posible.  
Insha'Allah!

Así sea.

## 48. TOMAR PARTIDO

La compasión va más allá de reglas morales,  
de normas de convivencia.

Cuando la compasión entra en tu vida,  
sientes que te coloca ante la realidad,  
ante el dolor y sufrimiento de tantos y tantas.

Y en lo profundo sabes que tienes que optar.

Que no valen medias tintas.

Que implicará dejar seguridades  
y dejarse llevar confiado en el Amor que te habita.

(El amor incondicional de tu vida)

Aceptar tu vulnerabilidad y tu límite como oportunidad.  
Pues la compasión no va de tus fuerzas,  
sino de la experiencia de amor.

Y ahora, qué...

## 49. LOS “BENEFICIOS” DE LA COMPASIÓN

La compasión no es neutral.

Toma partido.

Elige al doliente,

al perseguido, al débil.

Confronta al poderoso, al injusto, al fuerte.

La compasión trae conflictos,

dificultades,

incomprensiones.

Y al mismo tiempo... la compasión.

Trae muchos compañeros y compañeras de viaje.

Teje redes de solidaridad y reciprocidad.

Crea vínculos que resisten tempestades.

Genera vida donde parecía que solo había muerte.

Da sentido a toda una vida.

Regala la paz que descansa en el Amor.

La compasión reúne,

convoca a todo el mundo,

nadie queda excluido.

La compasión, proyecto sanador, liberador,

para todo el mundo,

nadie queda excluido.

La compasión cambia la vida.

Llena el corazón y nada más es necesario.

El Amor basta.

## 50. COMPASIÓN Y FIESTA

La compasión es lugar de fiesta,  
de encuentro.

Todo el mundo participa,  
nadie queda excluido.

Que no dejemos nunca de hacer fiesta.  
Que nadie quede fuera.  
Que experimentemos su poder sanador.  
Que la compasión cambie nuestra vida,  
y lo dejemos todo por Amor.

## 51. ¿CÓMO ES LA COMPASIÓN?

La compasión es concreta,  
no divaga,  
no se anda con discursos  
ni grandes reflexiones.

La compasión es efectiva.  
Ante una necesidad,  
una respuesta,  
un compromiso.

La compasión toma partido.  
Las personas primero.

Su dolor y su sufrimiento:  
el imperativo moral.

La compasión acoge a todos y todas.

Nadie queda fuera,  
pues no hay juicio,  
solo misericordia.

## 52. COMPASIÓN Y VERDAD

No hay compasión sin autenticidad.

La compasión es veraz.

Se recrea cultivando la presencia.

No necesita de personajes:

Padres.

Maestros.

Jefes.

Se asienta en la humildad.

La de quien se sabe profunda  
e incondicionalmente amado.

Donde el ego nada puede aportar.

Y solo el “ser” basta.

## 53. COMPASIÓN Y VACIAMIENTO

La compasión es camino de desprendimiento.

Se abandonan expectativas y pretensiones.

Se entrega todo afán de reconocimiento.

Se aceptan la vulnerabilidad y las heridas.

Son ocasión para más presencia,  
más hospitalidad,  
más compasión.

La compasión es fuente de fraternidad y sororidad  
en un mundo necesitado de paz.

## 54. NECESITAMOS COMPASIÓN

Pedimos la compasión que no dimos.  
Anhelamos compasión y no siempre la ofrecemos.

En su lugar,  
juzgamos,  
condenamos,  
rechazamos...

De espaldas a nuestras heridas.  
Ciegos a nuestros límites.  
Nos creímos superiores.

No podíamos ver las heridas de  
nuestros hermanos y hermanas.

Hoy, un poco más conscientes,  
expuestas nuestras heridas,  
evidenciados nuestros límites,

como pobres,  
nos ponemos ante el Amor.

Abiertos a la compasión.

## 55. DESPRENDIMIENTO Y COMPASIÓN

A veces, tal vez demasiadas,  
pretendemos apropiarnos del proyecto que impulsamos.

Como si fuese nuestro.  
Nuestra idea.

Como si sus frutos nos pertenecieran.  
Nuestro ego enfatiza los esfuerzos,  
las renunciaciones hechas.

Nos engaña.  
Nos creemos los protagonistas.  
Olvidamos la fuente que lo empezó todo.

Olvidamos el Amor.  
¡Nada más lejos de la compasión!  
La compasión es humilde.

Por ella nos sabemos instrumentos del Amor.  
No busca reconocimientos.  
No los necesita.

La compasión se desprende, se vacía.  
Reconoce la presencia del Amor en todo,  
en todos quienes caminan al lado.

Pues en todos y todas habita el mismo Amor.  
Por eso no le cuesta entregar los frutos.  
Nuevas semillas de compasión.  
Y así dar más fruto.

## 56. LA COMPASIÓN Y LA LEY

La ley.

Marca límites.

Concede derechos.

Y sin embargo,

¡Qué vacía se queda sin compasión!

Solo la compasión puede humanizar la ley.

Pone al ser humano, a todo ser vivo,

a todo nuestro planeta herido en el centro.

Una ley compasiva recupera a quien cae,

protege la vulnerabilidad,

afirma el valor de la vida.

La compasión supera las diferencias,

produce unidad,

al reconocer y amar nuestra identidad:

seres vulnerables,

con heridas y una inagotable capacidad para amar.

La compasión.

## 57. COMPASIÓN Y LIBERTAD

La compasión nos hace libres.

Libres de todo lo que nos esclaviza.

Pues nos libra del miedo.

La compasión no necesita otras seguridades.

No se asienta en reconocimientos

ni se deja dominar por el ego.

No se apropia de nada,

ni de proyectos ni de ideas.

La compasión es puro desprendimiento.

La compasión nos enraíza en el Amor.

Eso basta.

## 58. COMPASIÓN CAMINO DE LUZ

La compasión está en la luz.

Donde hay compasión no hay oscuridad.  
Todo lo ilumina.

En la incertidumbre ilumina el camino.  
Disipa la oscuridad y con ella,  
los miedos.

La compasión da a luz  
nueva Vida.

Quien se acerca a su luz  
se encuentra a si mismo.

Renace de la luz.

## 59. COMPASIÓN Y UNIDAD

La compasión deshace toda asimetría.  
En el Amor todos somos iguales.  
Vivimos en una vulnerabilidad compartida.  
Y esa es nuestra fuerza.  
Sanarnos unos a otros.  
Compartir heridas y fortalezas.  
Hacernos uno en el Amor compasivo.

## 60. LA ALEGRÍA DE LA COMPASIÓN

Un proyecto compasivo vive en la alegría.

La alegría lo abarca todo.

El cansancio.

El esfuerzo.

La fragilidad.

La tristeza y la oscuridad son trascendidas en la Alegría.

La alegría

saca lo mejor de nosotros mismos,

nos lleva más allá de nosotros mismos,

por encima de nosotros mismos.

¿Queremos un mundo compasivo?

La alegría es el camino.

La alegría que nace de dentro

cuando nuestra vida tiene sentido,

cuando sentimos la conexión con quienes caminan al lado,

cuando a pesar de la oscuridad,

aún esperamos el amanecer.

¿Dónde está nuestra alegría?

## 61. EL LUGAR DE LA COMPASIÓN

Miramos alrededor.

Leemos la prensa.

Seguimos el ritmo del mundo.

Y nos sentimos desplazados.

No encajamos.

¿Dónde estamos?

¿Cuál es nuestro lugar?

Nos duele el sufrimiento del mundo.

Queremos construir la paz.

Anhelamos un mundo compasivo.

¿Dónde estamos?

¿Cuál es nuestro lugar?

Si miramos dentro.

Si renunciamos a “encajar” en el mundo.

La respuesta se hace evidente.

Nuestro lugar es la compasión

allí donde estemos.

## 62. LA VERDAD

La verdad del mundo que nos rodea.

La verdad sobre nosotros mismos.

Plagados de juicios y prejuicios  
somos incapaces de ver la verdad.

Necesitamos volver al origen.

Deshacernos de creencias e ideologías.  
Dejar espacio al Amor que nos habita.

Y con mirada compasiva  
contemplar el mundo que nos rodea  
y a nosotros mismos.

Entonces nos acercaremos a la verdad.

Y podremos empezar a aceptarla.

## 63. ¿POR QUÉ? (2)

Encontrar sentido.

No hay otro camino.

Ante un mundo en guerra.

Ante el sufrimiento de los inocentes.

Ante la injusticia que atrapa a los pobres.

Ante el sufrimiento que llama a nuestra puerta.

Alzamos nuestra mirada al cielo.

Con rabia,

con desesperanza a veces,

gritamos:

¿por qué?

Queremos la respuesta,

pero abandonamos.

¡Cuesta mucho permanecer!

No hay otro camino.

Sostener el dolor,

adentrarse en la oscuridad

y creer

y esperar,

hasta que el sentido se muestre,

hasta que empecemos a comprender.

## 64. COMPASIÓN Y VISITAS

Visitar es un ejercicio de la compasión.

Es aproximarse al mundo del otro.

Es dejar el lugar seguro para ir a otro por descubrir.

Es renunciar al control y aceptar la incertidumbre.

Es cambiar el marco de la relación y experimentar la hospitalidad.

Es hacer acto de presencia en la vida de otro.

Visitar es poner en practica una hospitalidad,  
presencia y compasión,  
descentradas de nosotros mismos.

Para poner al otro en el centro.

Y ser visitados en cada visita.

Para experimentar la compasión.

## 65. TRANSCENDER LA LEY

La compasión  
va más allá de la ley.

La trasciende.  
No se queda en la letra.  
Va al sentido.

Pone en valor las relaciones.  
El perdón  
y la justicia.

Con la persona en el centro.

## 66. TODO EMPIEZA DENTRO

Todo empieza en el corazón.

En lo profundo.

Allí donde brotan las intenciones.

Donde habita el ser.

Necesitamos liberarnos de todo lo que oculta el ser.

Ideas,

creencias,

aprendizajes,

heridas emocionales.

Para que el Amor se manifieste.

Para ser

Amor incondicional.

## 67. CONECTADOS

Conectados con lo profundo.

Desde el Amor que nos habita.

La compasión guía nuestros pasos.

Nos saca de lo seguro.

Nos compromete con quien sufre.

Con la persona doliente.

A permanecer,

en proximidad,

para caminar al lado.

Un único imperativo.

No abandonar.

Compasión.

## 68. COMPASIÓN Y PERDÓN

El perdón es subversivo.

Supera la lógica de este mundo.

Nunca tira la toalla.

Siempre espera que pueda suceder algo bueno.

Transciende el dolor,

la culpa,

el miedo, ...

de quien perdona.

Transforma la vida de todos.

El perdón hace el mundo nuevo cada día.

Más allá de la razón.

Un mundo asentado en el Amor.

Un amor desmedido,

incondicional,

inabarcable.

## 69. SALIR

Ante el dolor del mundo.

Ante el sufrimiento de los inocentes...

Salir al camino.

Sin seguridades.

Sin garantías.

Sin medios.

El medio somos nosotros.

Hombres y mujeres,

que dejamos

que el Amor nos habite.

Salir al camino.

Vulnerables.

Buscando el encuentro.

Llevando paz, no juicios.

Permaneciendo presentes.

Compasivos.

Salir al camino de la Misericordia.

## 70. MEDITACIÓN PARA UNO DE “ESOS DÍAS”

Cuando...

el cansancio me inunda.  
la carga pesa demasiado.  
siento que mis fuerzas fallan.

Vuelvo mis ojos al interior.

Conecto con el Amor que me habita.  
Allí donde nada tengo que demostrar.

Donde...

la debilidad se hace fortaleza.  
la vulnerabilidad es ocasión de más compasión.

Donde me sé querido.

Entonces...

el cansancio se va,  
la carga se aligera.

Y vuelve la paz.

Nada más es necesario.

## 71. COMPASIÓN Y HUMILDAD

Vivir en la compasión.

No es cuestión de honor.

Es camino de humildad.

No es una carrera profesional.

Es un camino de amor.

No es compromiso voluntarista.

Será la compasión quien nos lleve.

Vivir en la compasión.

Al servicio de los más vulnerables.

Renunciar a protagonismos.

Dejarse llevar por la compasión.

Y amar.

Sin artificio,

sin reconocimiento,

sin privilegios.

Solo amar compasivamente.

Solo amar.

Solo ser.

Ser.

## **72. CULTIVAR LA COMPASIÓN**

Cultivar la compasión

no es maquillaje exterior.

Cultivar la compasión empieza por el interior.

Ensancha su espacio.

Vaciarlo de intereses, de expectativas.

De toda falsa seguridad.

Y abrirlo a la propia verdad,

con sus contradicciones.

A la verdad de las personas que caminan al lado,

con sus límites.

Y amar esta verdad.

Amarla incondicionalmente.

Compasivamente.

Cultivar la compasión necesita cuidar nuestro interior.

## 73. VELAR

Velad.

Mientras haya gente que sufre.

Velad.

Mientras haya injusticia.

Velad.

Mientras siga el maltrato a la Tierra.

Velad.

Mientras tengamos hermanos y hermanas sin esperanza.

Velad.

Mientras haya oscuridad.

Velad.

Hasta que la compasión inunde nuestro mundo.

Velad.

## 74. ACOMPAÑAMIENTO COMPASIVO

¿Cómo acompañar siendo ciego?

¿Cómo encontrar caminos si no recorremos los nuestros?

¿Puede un guía vivir sin salir de su casa?

Acompañar necesita, adentrarse en lo profundo,  
en el propio interior, descubrir las sombras  
y las luces que nos habitan.

Descubrir los signos que pueblan nuestros caminos.

No puedo entrar allí donde no me atrevo.

No estoy legitimado a abrir las heridas  
que yo no quiero sanar en mí.

Acompañar, sanar,  
es un camino que empieza dentro,  
en uno mismo y se orienta hacia los otros.

Al acompañar somos acompañados.

Al sanar somos sanados.

Gracias a tantos y a tantas que me han (habéis) acompañado.

## 75. COMPASIÓN Y ESCUCHA

Escuchar.

Escuchar de verdad.

Dejando que llegue dentro.

Esta escucha necesita hospitalidad.

Hacer hueco.

Dejar el espacio para que resuene.

Escuchar.

Escuchar de verdad.

Sin que nada distraiga.

Esta escucha necesita presencia.

Estar presente.

Aquí y ahora.

Con quien habla,

conmigo mismo,

consciente de lo que nos envuelve.

Escuchar.

Escuchar de verdad.

Sin juzgar.

Esta escucha necesita compasión.

Que acoge lo distinto.

Que no crea murallas de juicio.

Que conecta con el mundo de quien habla.

## 76. ¿QUÉ ES LA COMPASIÓN?

¿Qué es la compasión?  
- preguntó el rey -

No es hacer,  
es ser.

No es vivir,  
es amar.

No es fuerza,  
es vulnerabilidad.

No es prestigio,  
es humildad.

No es tener,  
es vaciarse.

No es autosuficiencia,  
es comunidad.

Es compasión.  
- contestó el maestro -.

Y ya no se atrevió a volver a preguntar.

## 77. COMPASIÓN Y DESCENTRAMIENTO

Abandonar el centro.

Dejar los focos.

Ponerse a un lado.

La compasión se mezcla entre la gente,  
es fermento de otro mundo posible.

Y no sale en los titulares.

No es la protagonista.

Protagonistas son otros y otras.

La compasión pone en el centro  
a quienes sufren.

Por causa de la injusticia,  
que deja sin casa familias enteras,  
que discrimina por ser de diferente piel,  
de diferente credo o  
diferente género.

El centro es de los dolientes:  
por la enfermedad, la soledad,  
la marginación.

La compasión se descentra  
y crea espacios sanadores  
y rehabilitadores.

Crea comunidades que acogen,  
que cuidan, y aman lo pequeño,  
lo vulnerable, la Vida.

Abandonar el centro.

Dejar los focos.

Ponerse a un lado.

¡Felices si vivimos esto!

## 78. COMPASIÓN Y AGRADECIMIENTO

Agradecer.

Reconocer el don recibido.

Agradecer necesita humildad.

Humildad que reconoce y acepta el propio límite,  
la propia necesidad.

Agradecer no es posible  
desde el poder o la fuerza.

Agradecer es un acto de confianza.

Quien agradece se pone,  
sin máscaras,  
ante quien le ha dado su regalo (su don).

Agradecer es un acto de amor.

Nace del Amor, no del dolor.  
Y así, es fuente de alegría.

Vivir agradecido es vivir en libertad.

Quien nada posee, nada tiene que defender,  
todo es don recibido.

Agradecer es Amor compasivo,  
conmigo,  
con cada persona,  
con toda la tierra.

¡Gracias!

## 79. COMPASIÓN Y AUTENTICIDAD

La compasión  
va de autenticidad.

De personas  
no de personajes.

De vaciarse  
no de acumular.

Dar de dentro.  
Dar desde el corazón.  
Darse por entero.

Sin reservas.  
Sin miedo.

Por amor.  
La compasión va del Amor que nos habita.

## 80. COMPASIÓN Y VERDAD

¡Cuántos se creen  
poseedores de la Verdad!

¡Cuántos dificultan que el Amor  
llegue a quienes lo buscan!

¡Cuántas palabras vacías  
sin vida que ofrecer!

¡Cuántas mentiras escondidas  
en falsas verdades!

De las palabras vacías,  
nos libre el Amor.

De los actos sin corazón,  
nos libre el Amor.

Del orgullo espiritual,  
nos libre el Amor.

Que nuestra vida,  
nuestras palabras,  
nuestros actos,  
sean presencia  
del Amor compasivo.

## 81. COMPASIÓN Y ESPERANZA

La compasión  
espera siempre,  
confía siempre,  
ama siempre.

Su mirada ve en lo profundo.  
Lo que nadie alcanza a ver.

A veces, ni nosotros mismos.

Lo que el miedo,  
el dolor,  
las expectativas frustradas han tapado.

No vemos el Amor que nos habita,  
el Amor que habita a cada persona,  
que mueve el mundo.

La compasión,  
el amor compasivo  
nos abren a la esperanza.

Nada hay imposible para el Amor.

## 82. ANTE LA INJUSTICIA, COMPASIÓN

Frente a quienes esclavizan  
con leyes inhumanas.

Compasión que libera.

Frente a quienes anteponen la ley a la persona.

Compasión que acoge.

Frente a quienes sostienen su poder  
sobre el sufrimiento de los otros.

Compasión que acompaña.

Frente a quienes optan por el ego y se alejan del Amor.

Compasión que ama.

Siempre compasión.

### 83. LA COMPASIÓN QUE NACE EN LO PEQUEÑO

La compasión  
no está en los titulares.

No está en las entregas de premios.

No está en los grandes proyectos.

La compasión acontece  
en lo oculto,  
en lo pequeño,  
en lo de cada día.

La compasión transforma la realidad  
no como una gran tormenta  
sino como lluvia fina que empapa la tierra,  
y así engendra la vida  
que está oculta y a la espera.

La compasión se percibe cuando estás cerca,  
cuando sientes la lluvia fina en tu piel.

Entonces sabes que lo que toca  
es descalzarse y contemplar.

## 84. COMPASIÓN CAMINO DE HUMILDAD

El camino de la compasión,  
es el camino de la humildad.

Humildad para ocupar el segundo plano,  
el centro es de quienes sufren.

Humildad para descalzarse en la tierra sagrada  
que son los otros.

Humildad  
para dar valor al ser sobre el hacer,  
al amar sobre el ayudar,  
al vivir sobre el trabajar,  
a la vulnerabilidad sobre el poder,  
a la interdependencia sobre la autosuficiencia,  
a la comunidad sobre el individualismo.

Humildad para ser compasivos.

## 85. NUESTRO LUGAR EN EL MUNDO

¿Cuál es mi lugar en el mundo?

Para la compasión no hay dudas.

Allí donde hay dolor,

donde el sufrimiento tiene rostro.

Allí donde la injusticia campea a sus anchas.

Donde los más vulnerables son excluidos.

Ahí está la compasión.

Sin importarle las amenazas,

sin buscar seguridades,

permanece en su sitio,

con el valor que da el Amor.

Compasión presente que sostiene la esperanza

mientras haya desesperanza.

Ahí acampa la compasión.

En su lugar.

La compasión.

¿Cuál es mi lugar en el mundo?

## **86. EL AMOR TRANSCIENDE LA MUERTE**

Para el Amor la muerte es nada.

Va más allá del tiempo.

Para el Amor todo es Vida.

Antes, durante y después.

En el Amor la muerte es superada por la Vida.

Y es en la Vida donde el Amor nos vincula.

Ese mismo Amor que trasciende la muerte

y nos mantiene vinculados.

En el duelo, en la alegría, en la Vida.

No hay temor en el Amor.

Solo Vida.

Solo Amor.

## 87. ACCIÓN Y COMPASIÓN

No son las palabras.

Tampoco las intenciones.

El Amor compasivo son actos concretos.

Lo que hacemos.

Lo que practicamos.

Cada día.

Todos los días.

Esa es su fuerza.

Ahí radica la fuente de resiliencia.

La que sostiene todo.

La que nos sostiene.

A pesar de las dificultades,

de la dureza del camino,

de las heridas,

de la soledad de algunos días.

El Amor compasivo es nuestra roca.

La que sostiene la esperanza en tiempos de crisis.

La que sostiene la fe en tiempos de incertidumbre.

## 88. ICONO DE LA COMPASIÓN

La casa.

El lugar seguro.

Donde quitar defensas.

Donde mostrarse sin máscaras.

Donde disipar el miedo.

La casa.

El lugar inclusivo.

Donde vivir la hospitalidad.

Donde experimentar la compasión.

Donde terminan los límites.

La casa.

El lugar de la esperanza.

Donde acontece la utopía.

Donde el anhelo se hace realidad.

Donde la alegría lo llena todo.

Ojalá hagamos de nuestras casas,  
nuestros barrios,  
nuestras comunidades,  
“casa” para todos y todas,  
para quienes son más vulnerables.

Iconos de la compasión.

## 89. REDES COMPASIVAS

*(Así nacen las redes...)*

Son tantas y tantos.

Tanto el dolor.

Tanta la injusticia.

Tanto el sufrimiento.

Si paramos a contemplar solo caben dos respuestas:

Huir, dejarlo atrás,  
cerrar los ojos,  
negar la realidad,  
la suya y la nuestra,  
pactar con la impotencia...

O, compasión.

Sentir con las personas,  
hacer propio su dolor,  
su sufrimiento,  
su injusticia.

Y comprometernos.

Entrar en la historia,  
su historia y la nuestra.

Hacer acto de presencia.

Para sostener,

acoger,  
aliviar,  
dar-nos.

(... la compasión se contagia)

## 90. ¡NO OLVIDÉIS LA COMPASIÓN!

Oyen la palabra compasión  
y acuden a escuchar.

Aplauden conmovidos.

Un simple “calentón”.

Ven el amor compasivo que transforma vidas.

Contemplan asombrados

Un mero espectáculo.

La compasión vende.

Ocupa titulares,  
incluso sale por televisión.

Despojada de su poder.

El profeta de la compasión,

alza su voz,

grita a quien quiera oír.

¡No olvidéis la compasión!

Deja que la compasión te transforme,

cambie tu vida,

oriente tu mirada,

encamine tus pasos.

Deja que la compasión

llene tu vida, tu corazón,

todo tu interior

para que de fruto en ti.

Deja que la compasión sea fuente de tu esperanza,

hoy y siempre, aquí y ahora,

al lado de quienes sufren.

## 91. COMPASIÓN SIN LÍMITES

No hay barreras.

No hay límites para la compasión.

La compasión agudiza el ingenio.

Los dolientes no pueden esperar.

La persona compasiva abre caminos,  
remueve obstáculos, asume riesgos.

El centro está claro.

La persona doliente.

Y la fuente,

el Amor compasivo.

Amor que libera y sana.

Amor que es maravilla.

## 92. LA COMPASIÓN NO OLVIDA A NADIE

Nadie.

Ni una sola persona.

Doliente.

Vulnerable.

Ninguna de ellas queda fuera de la compasión,  
del Amor compasivo.

Vela por cada una.

Se compromete con ellas.

Y cuando por la dureza del camino,  
por el cansancio,  
o por la intensidad del dolor alguna se pierde.  
Pierde el sentido.

El Amor compasivo sale en su busca.

La encuentra, la abraza, la sana,  
la devuelve a su comunidad.

Y todas hacen fiesta.

Pues cada una importa.

Importa por ser ella misma.

Importa hasta el final de su vida.

## 93. ANSIEDAD VS ESPERANZA

A veces esperamos con ansiedad.  
Tenemos prisa.

La espera,  
¡es tan larga!

Queremos respuestas rápidas,  
que nos saquen de dudas,  
que acaben con la incertidumbre.

Sin embargo,  
la esperanza tiene otra lógica.

No ofrece respuestas a nuestra razón.

La esperanza te dice:  
¡Abre bien los ojos!  
¡Mira a tu alrededor!

Sal de tus miedos,  
abandona tu ansiedad y simplemente,  
contempla.

Y cuando veas el Amor,  
la espera habrá terminado

## 94. COMPASIÓN REACTIVA

La compasión sale al encuentro.

Ante la realidad se mueve.

Abandona su seguridad, y no analiza,  
no necesita pensárselo,  
responde.

Responde a la necesidad,  
al sufrimiento de los otros.

Responde sin juzgar,  
sin excluir,  
pura hospitalidad.

Responde por entero,  
presente,  
es presencia del Amor.

## 95. SIGNOS COMPASIVOS

Los signos del Amor son signos compasivos.  
Hacen real la compasión en medio del mundo.  
Signos que valoran a quienes son despreciados.  
Recuperan para la comunidad a quienes son desechados  
Acogen a quienes son excluidos.  
Hacen acto de presencia ante quienes sufren.  
Deshacen toda resistencia, que se cierra al Amor.  
Abren la mente,  
    el corazón y el alma  
    para poner voz a la presencia del Amor.  
Crean profetas. Signos.

## 96. COMPASIÓN DESDE DENTRO

Hay experiencias que necesitan que entremos.

Que no vale mirar desde lejos,  
ni desde fuera.

Que no sirven de oídas.

Hay experiencias que exigen una inmersión.

La compasión es una de ellas.

Penetrar en la oscuridad,  
en el dolor,  
en la ausencia.

Hacer silencio y contemplar.

Bajar,  
tocar,  
sentir,  
amar.

## 97. ANTE EL DOLOR DE LOS INOCENTES

Cuando no hay sentido.

Cuando es tan injusto.

Cuando sufren los inocentes.

Cuando el dolor es tan profundo.

Cuando sentimos que no hay consuelo.

Protestamos.

Gritamos.

Nos enfadamos.

Lloramos.

Miramos al cielo y preguntamos

¿Dónde estas?

Y el silencio nos envuelve.

Entonces, cuando las fuerzas se agotan,  
cuando ya no queda energía para luchar, nos rendimos.

Y en el corazón se gesta una nueva pregunta:

¿Para qué tanto dolor?

Y el silencio sigue.

Y sólo hay una respuesta posible...

Permanecer, esperar,  
descansar en el Amor.

Hasta que volvamos a descubrir el Amor incondicional que nos habita.

Y repetamos Hineni!

¡Aquí estoy!

## 98. COMPASIÓN Y BARRERAS

La compasión supera obstáculos,  
rompe barreras,  
transciende límites,  
busca alternativas,  
encuentra los caminos.

Porque se mueve por Amor.

Amor a las personas, amor predilecto  
por quien está mas vulnerable,  
por quien se duele,  
por quien sufre.

Y entrega toda su vida a ese Amor.

## 99. LOS LUGARES DE LA COMPASIÓN

La compasión lo tiene claro.

Su lugar son las fronteras,  
los lugares de exclusión,  
allí donde el dolor,  
el sufrimiento y el miedo  
esclavizan a las personas.

Ahí la encontraremos.

Compartiendo humanidad.

Compartiendo esperanza.

Son los lugares de la compasión.

## 100. LEY CONTRA LA COMPASIÓN

La compasión,  
la misericordia,  
son rechazadas por quienes viven anclados en la ley,  
por quienes temen que la vida les afecte,  
por quienes quieren mantener el control.

Y es que, la compasión y la misericordia,  
rompen los límites,  
superan leyes y normas,  
se dejan tocar por el dolor,  
aceptan el riesgo de dejar lo conocido, lo seguro,  
y lo hacen por Amor.

## 101. LAS RAZONES DE LA COMPASIÓN

Siempre hay razones.

Razones de estado.

Razones legales.

Razones económicas.

Razones personales.

Razones comunitarias.

Razones para excluir,  
para eludir la responsabilidad,  
para no cargar con el dolor de quienes sufren,  
para retrasar la ayuda.

Siempre hay razones.

La compasión no atiende a razones.

No se lo piensa.

La persona doliente no tiene tiempo,  
no puede esperar más,  
ya lleva demasiado tiempo.

La compasión  
detecta el sufrimiento,  
se compromete con la persona,  
y actúa por su liberación.

La compasión no atiende a razones.

## 102. COMPASIÓN Y HOSPITALIDAD

Nadie queda fuera del Amor compasivo.

Ninguna hora queda fuera del Amor compasivo.

Ningún lugar queda fuera del Amor compasivo.

Todo el mundo,  
en toda hora,  
en todo lugar es acogido.

Es compasión si límites.  
Sin ataduras.

Es Amor que sale de dentro,  
que envuelve a todos,  
en toda hora,  
en todo lugar.

Es Amor fuera de si.

Es Amor compasivo.

### **103. PERMANECER EN LA COMPASIÓN**

Permanecer.

Aunque parezca que no tiene sentido.

Aunque no entendamos o no nos entiendan.

Mientras haya personas en el dolor,  
en la desesperanza, en la injusticia.

Permanecer como necesidad vital,  
como imperativo moral,  
como pasión por la vida,  
como presencia del Amor.

Permanecer sostenidos por el Amor compasivo.

## 104. COMPASIÓN Y SUBVERSIÓN

La compasión

lo subvierte todo.

Solo desde la mirada compasiva

ves vida donde otros solo ven muerte,

ves oportunidad donde otros solo ven sinsentido.

Da valor a lo que otros desprecian.

La compasión desvela el Amor en la pobreza.

Da valor al cuidado frente a la cultura de la guerra.

Encuentra el mensaje que traen las lágrimas.

Abre a la esperanza a quienes anhelan justicia.

La compasión nos enseña compasión con nosotros mismos.

Nos hace buscadores de paz,

de justicia,

y así nos hace felices.

Nos libra del miedo y así nos hace libres.

La compasión nos conecta con el Amor que nos habita.

Y así experimentamos una alegría profunda,

que todo lo trasciende.

Pues sentimos que somos nosotros

quienes habitamos en el Amor.

## 105. COMPASIÓN Y DESCANSO

Retirarse.

Tomar distancia.

Acallar los ruidos.

Hacer silencio.

Parar.

Volver a la fuente.

Y es que son tantas personas.

Tanto el sufrimiento.

Y nosotros,

tan vulnerables,

tan limitados,

tan humanos.

El camino de la compasión,

nos pide aceptar nuestra vulnerabilidad,

nuestro límite,

y nuestra humanidad.

Mirarnos compasivamente.

Y amar nuestra vulnerabilidad,

nuestro límite,

y nuestra humanidad.

Y volver, una y otra vez, a la fuente.

Al Amor que nos habita,

nos mueve,

y nos da identidad.

## 106. CUIDADO CON LA COMPASIÓN VACÍA

Palabras.

Bellas palabras.

Compasión.

Amor.

Hospitalidad.

Compromiso.

Justicia.

Palabras vacías,

cuando son mera ideología.

cuando no brotan del corazón.

cuando no están encarnadas en la praxis.

Falsas palabras,

de falsos profetas de la compasión.

Que solo dan culto a su ego.





Hospital San Juan de Dios  
Avda. Murrieta, 70  
48980 - Santurtzi - Bizkaia - España