

# INGREDIENTES DE LA BONDAD

## 4. COMPASIÓN



*El largo camino hacia la humanización de la humanidad está alumbrado por tres luminarias: el deseo de comprender el mundo – la ciencia -, el de embellecerlo – el arte –y de ayudar a los seres vivos a vivir – empatía. Tres palabras hay que retener: conocer, crear y **compadecer**. HUBERT REEVES*

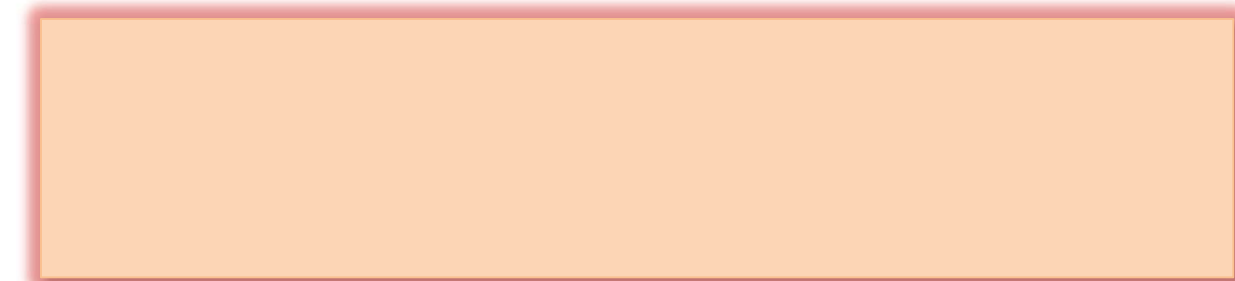
Respira: es la vida. Y la vida te dice “¡vives!, ¡vive!”. Sé bueno (bene-volente) con los demás.

Intersomos: nada existe independientemente, ni los átomos ni las personas ni las culturas...

Intersomos, y lo que le ocurre a otro no sólo nos concierne, sino que nos constituye.

Intersomos, el sufrimiento del otro nos afecta como también nos afecta su alegría.

Intersomos, lo que hacemos y lo que dejamos por hacer tiene consecuencias en los demás y en la misma trama de la vida. Cuando lo comprendemos, brota de nosotros la compasión universal que nos lleva a actuar de forma altruista. Nuestro bienestar está relacionado con el de los demás, de igual forma que también lo está nuestro sufrimiento y el suyo.



BONDAD EN ACCIÓN. Mercè Conangla i Jaume Soler. Editorial Amat (Textos extraídos)

Fundació Ecologia Emocional. Institut Bondat en Acció.

[www.fundacioecologiaemocional.org](http://www.fundacioecologiaemocional.org)