Frank Ostaseski

PRÓLOGO DE LA DRA. RACHEL NAOMI REMEN

Las cinco invitaciones

Descubre lo que la muerte puede enseñarnos sobre la vida plena

OCEANO

Frank Ostaseski

PRÓLOGO DE LA DRA. RACHEL NAOMI REMEN

Las cinco invitaciones

Descubre lo que la muerte puede enseñarnos sobre la vida plena

OCEANO

Frank Ostaseski

Las cinco invitaciones

Descubre lo que la muerte puede enseñarnos sobre la vida plena

Prólogo de la Dra. Rachel Naomi Remen

OCEANO

Este libro está dedicado a los hombres, mujeres y niños
que me permitieron estar con ellos mientras morían.
Son mis verdaderos maestros.

Y a Stephen Levine, amigo de corazón.

Prólogo

Toda tempestad tiene, como un ombligo, un agujero en medio, por el que una gaviota puede volar en silencio.

HAROLD WITTER BYNNER[1]

Cuando estudié medicina, me enseñaron que la muerte era lo opuesto a la vida, un suceso físico marcado por cambios fisiológicos específicos. Me enseñaron a "manejar a los agonizantes" para prolongar la vida, siempre que fuera posible, y a controlar el dolor y el sufrimiento cuando no fuera posible. El sufrimiento de los dolientes era lo más difícil de controlar, pero con el tiempo la mayoría de la gente se consolaba con la idea del más allá y encontraba la forma de seguir adelante. Pese a nuestras numerosas experiencias con difuntos o moribundos, mis colegas y yo teníamos escasas o nulas reacciones emocionales ante la muerte y ninguna curiosidad al respecto. Dicha curiosidad se habría considerado insana. La idea de que la muerte podía ofrecer algo muy importante a los vivos se habría percibido como simple extravagancia. En un modo menos extremo, nuestra postura profesional era un reflejo de una actitud cultural hacia la muerte y los moribundos.

En este medio Frank Ostaseski inició su valiente y precursora labor y propuso por primera vez su genial ocurrencia de ver cada muerte como única y significativa, como una oportunidad de sabiduría y curación no sólo para el agonizante, sino también para quienes siguen vivos. La profundidad de la experiencia que él ha vertido en este libro únicamente puede ser acumulada por personas intrépidas que han hallado su camino a la quietud y la presencia, que poseen la habilidad de establecer contacto con el corazón y el alma de los demás y que han sido bendecidas con el don de la narración

para compartir el camino recorrido. *Las cinco invitaciones* está lleno de historias tan profundas que sirven como una brújula, una señal para atravesar un camino desconocido a un destino deseado. Muchos de los relatos reales incluidos en este libro pueden leerse como parábolas, historias de sabiduría que nos permiten vivir con mayor prudencia y resolución en circunstancias muy diversas.

Mi primer encuentro con la muerte ocurrió cuando nací. Pesé novecientos cincuenta gramos y pasé mis seis primeros meses de vida entre dos mundos, en una incubadora y sin ser tocada por manos humanas. Me encontré de nuevo con la muerte a los quince años de edad, cuando, una noche, mi enfermedad crónica se declaró y fui llevada en estado inconsciente a un hospital de Nueva York donde pasé en coma casi un año. A la mayoría de las personas con las que comparto cierta intimidad las he conocido en el filo entre la vida y la muerte, magnetizadas ahí, como a mí misma me ha pasado, por el intenso deseo de vislumbrar la realidad tal como es. Ostaseski es una de esas personas, mi colega, mi compañero de viaje, mi maestro. En *Las cinco invitaciones* ha escrito un bello libro sobre la vida en el límite —de hecho, sobre toda la vida— y nos invita a acompañarlo en el espacio entre esos dos mundos. A sentarnos a la mesa de lo desconocido. A maravillarnos juntos. A volvernos sabios.

Mi abuelo fue un cabalista y un místico por naturaleza. Para él, la vida era un diálogo constante con el alma del mundo. Todos los acontecimientos eran puertas y el mundo se revelaba sin cesar. Él era capaz de ver la más profunda de las realizaciones en el más ordinario de los incidentes. La mayoría de nosotros no tenemos ese don. Necesitamos algo grande que, con autoridad, contenga nuestros hábitos de ver y oír, que desafíe nuestras usuales percepciones y maneras de pensar para que podamos advertir la verdadera naturaleza de las cosas. La muerte es una de esas puertas. La conciencia es el don más grande de la muerte. Para muchas personas, la auténtica vida comienza con la muerte, no con la propia sino con la de otro.

Para decirlo lisa y llanamente, la naturaleza de la vida es sagrada. Siempre estamos en terreno sagrado. Pero es raro que eso constituya nuestra experiencia diaria. Para la mayoría de nosotros, lo sagrado es como un relámpago, una inhalación intensa entre dos respiraciones inadvertidas. El velo diario que oculta la realidad suele confundirse con ésta; hasta que algo abre un agujero y revela la verdadera naturaleza del mundo. Sin embargo, la

invitación a tomar conciencia es muy común. En su excelente libro *Lo pequeño es hermoso*, E. F. Schumacher sugiere que sólo podemos ver aquello para lo cual hemos desarrollado nuestra visión. Propone que el interminable debate sobre la naturaleza del mundo no versa acerca de las diferencias, sino simplemente sobre nuestra capacidad diferente para ver.

El libro que tienes ahora en tus manos ofrece prácticas simples y efectivas para que puedas ver la realidad tal como es en medio de lo conocido. Es una oportunidad para ver más allá de lo ordinario. A diferencia de muchas otras obras sobre la muerte que están actualmente en circulación, ésta no contiene una teoría o cosmología, tradicional o personal, ni las ideas o creencias de alguien sobre lo que es y significa la experiencia de morir. Este libro simplemente comparte la profunda experiencia de un observador sumamente consciente; y te invita a desarrollar tu visión.

Mi abuelo me enseñó que un maestro no es un sabio sino un dedo que dirige nuestra atención a la realidad que nos rodea. Ostaseski es un maestro así. *Las cinco invitaciones* te recordará muchas cosas. A mí me recordó que las cosas que de verdad importan son muy pocas, pero que importan mucho. Que con demasiada frecuencia padecemos hambre espiritual en medio de la abundancia y que nos rodean muchos maestros que, con paciencia, nos ofrecen todo lo que necesitamos para vivir bien y con sabiduría. Que, como el amor, la muerte es íntima y que esa intimidad es la condición del aprendizaje más profundo. Asimismo, me recordó la sencillez de un verdadero maestro y que la capacidad de la narrativa para unirnos es más fuerte que las cosas superficiales que nos dividen. Por último, me recordó que todos estamos invitados al baile. Siento una gratitud muy profunda por la invitación, que tan gentilmente se ofrece aquí, a participar completamente en la vida. Tú la sentirás también.

La muerte es, en definitiva, un encuentro cercano y personal con lo desconocido. Muchos de los que han muerto y renacido gracias a las facultades de la ciencia aseguran que esa experiencia les reveló el propósito de la vida. Éste no es ser rico, famoso o poderoso. El objetivo de cada vida es crecer en sabiduría y aprender a amar mejor. Si éste es el tuyo, *Las cinco invitaciones* es para ti.

DRA. RACHEL NAOMI REMEN

Autora de *Kitchen Table Wisdom* y *My Grandfather's Blessings*

Introducción

El poder transformador de la muerte

El amor y la muerte son los mayores regalos que se nos dan; casi siempre los recibimos pero no los abrimos

RAINER MARIA RILKE[1]

La vida y la muerte se presentan juntas. Es imposible separarlas.

En el zen japonés, el término *shoji* significa “nacimiento-muerte”. La única separación entre la vida y la muerte es un pequeño guion, la delgada línea que las une.

No podemos estar vivos de verdad si no tomamos conciencia de la muerte.

La muerte no nos espera al final de un largo camino. Está con nosotros siempre, en la médula de cada momento que pasa. Es la maestra secreta que está oculta a simple vista. Nos ayuda a descubrir lo que más importa. Y lo bueno es que no tenemos que esperar hasta el final de nuestra vida para obtener la sabiduría que nos ofrece.

En los últimos treinta años he acompañado a un millar de personas que han estado al borde de la muerte. Algunas de ellas llegaron al final de sus días cargadas de desilusiones. Otras florecieron y atravesaron esa puerta llenas de asombro. La diferencia se debió a la disposición a vivir gradualmente en las profundas dimensiones de lo que significa ser humano.

Imaginar que al momento de morir tendremos la fuerza física, estabilidad emocional y claridad mental necesarias para hacer el trabajo de toda una vida es una apuesta ridícula. Este libro es una invitación —cinco invitaciones en realidad— a sentarte con la muerte, tomar una taza de té y permitir que te guíe a una existencia más significativa y llena de amor.

Reflexionar sobre la muerte puede tener un impacto profundo y positivo no sólo en cómo moriremos, sino también en cómo vivimos. A la luz de la

muerte es fácil diferenciar entre las tendencias que nos llevan a la integración y las que nos inclinan a la separación y el sufrimiento. La palabra *integración* (*wholeness* en inglés) se relaciona con “sagrado” (*holy*) y “salud” (*health*), pero no es una unidad vaga y homogénea. Resulta mejor expresarla como interconexión; cada célula de nuestro cuerpo forma parte de un conjunto orgánico e interdependiente que debe trabajar en armonía para mantener una buena salud. De igual forma, todo y todos existimos en una constante interacción de relaciones que repercuten en el sistema entero y afectan a las demás partes. Cuando emprendemos acciones que ignoran esa verdad básica, sufrimos y generamos sufrimiento. Cuando vivimos atentos a eso, apoyamos y somos apoyados por la totalidad de la vida.

Los hábitos de nuestra existencia adquieren un poderoso impulso que nos conecta al momento de nuestra muerte. Surge entonces una pregunta obvia: ¿qué hábitos debemos crear? Nuestros pensamientos no son inofensivos; se manifiestan en acciones, las que a su vez se desarrollan en hábitos, que finalmente se consolidan en el carácter. Nuestra relación inconsciente con nuestros pensamientos puede definir nuestras percepciones, desencadenar reacciones y predeterminar nuestra relación con los hechos de nuestra vida. Podemos superar esos patrones si estamos atentos a nuestras creencias y opiniones, y tomamos una decisión consciente de cuestionar esas tendencias habituales. Las ideas y hábitos fijos silencian nuestra mente y nos inclinan a vivir en piloto automático. Los cuestionamientos abren nuestra mente y expresan el dinamismo de ser humano. Una buena pregunta tiene corazón, surgido de un amor profundo por conocer la verdad. Nunca sabremos quiénes somos y por qué estamos aquí si no nos hacemos esas preguntas incómodas.

Sin un recordatorio de la muerte, tendemos a dar por sentada la vida y a perdernos en interminables búsquedas de gratificación personal. Cuando mantenemos la muerte en la yema de los dedos, recordamos que no debemos aferrarnos tanto a la vida. Quizá nos tomemos menos en serio, a nosotros y nuestras ideas, quizás nos desprendamos de las cosas con más facilidad. Cuando reconocemos que la muerte nos llega a todos, apreciamos que todos estamos en el mismo barco. Esto nos ayuda a ser un poco más bondadosos y considerados con los demás.

Podemos valernos de la conciencia de la muerte para apreciar el hecho de que estamos vivos, alentar la autoexploración, aclarar nuestros valores,

buscar significado y generar una acción positiva. La temporalidad de la existencia nos da perspectiva. Cuando estamos en contacto con la precaria naturaleza de la vida, terminamos por apreciar su hermosura. No queremos perder un solo minuto. Queremos adentrarnos a nuestra vida plenamente y vivir de manera responsable. La muerte es una buena compañía en el camino hacia vivir bien y fallecer sin pesar.

La sabiduría de la muerte tiene relevancia no sólo para quienes agonizan y sus cuidadores. También puede ayudarte a lidiar con una pérdida o con una situación en la que te sientes atrapado por falta de perspectiva o control, si pasas por una ruptura o divorcio o enfrentas una enfermedad, un despido, la frustración de un sueño, un accidente automovilístico o incluso una pelea con uno de tus hijos o un colega.

Poco después de que el famoso psicólogo Abraham Maslow sufriera un infarto casi fatal, escribió una carta: “Enfrentar la muerte —y su aplazamiento— hace que todo parezca tan bello, precioso y sagrado; tanto que hoy siento, con más fuerza que nunca, el impulso a amarlo, aceptarlo y permitir que me consuma. Mi río no había sido nunca tan hermoso. […] La muerte y su siempre presente posibilidad vuelven más probable el amor, un amor apasionado”.[2]

No tengo una idea romántica de la muerte. Ése es un trabajo difícil, quizás el más complejo con el que lidiaremos en la vida. No siempre sale bien. Puede ser triste, cruel, desordenado, bello y misterioso; pero, sobre todo, es normal. Todos tenemos que enfrentarlo. Y nadie sale vivo.

Como compañero de moribundos, maestro de la atención compasiva y cofundador del Zen Hospice Project, la mayoría de las personas con las que he trabajado han sido ordinarias. Individuos que terminaron confrontando algo que creían insoportable o imposible y que caminaron directo a su muerte o cuidaron a un ser querido que agonizaba. No obstante, casi todos ellos hallaron en sí mismos y en la experiencia de la muerte los recursos, discernimiento, fortaleza, valor y compasión que requerían para enfrentar lo imposible en formas extraordinarias.

Algunos de los individuos con los que trabajé vivían en condiciones terribles: en hoteles infestados de ratas o en bancas de parques a espaldas del ayuntamiento de la ciudad. Eran alcohólicos, prostitutas y personas sin

hogar que apenas sobrevivían en los márgenes de la sociedad. A menudo ofrecían un rostro de resignación o estaban molestos por haber perdido el control. Muchos habían perdido toda su confianza en la humanidad.

Algunos eran de culturas desconocidas para mí y hablaban idiomas que yo no entendía. Unos tenían una fe muy profunda que les permitía sobrellevar sus dificultades, mientras que otros más habían renunciado a la religión. Nguyen les tenía miedo a los fantasmas. Isaiah recibía el consuelo de las "visitas" de su difunta madre. Un padre hemofílico que contrajo el virus del VIH debido a una trasfusión de sangre; años antes había rechazado a su hijo homosexual. Al final de su vida, padre e hijo morían de sida, tendidos uno junto a otro, en una habitación compartida, y ambos estaban bajo el cuidado de Agnes, la esposa y madre.

Muchas personas con las que trabajé fallecieron poco después de haber cumplido los veinte años, cuando su vida comenzaba apenas. Pero también cuidé de Elizabeth, quien a los noventa y tres preguntaba: "¿Por qué la muerte ha venido tan pronto por mí?" Algunas gozaban de completa lucidez, otras ni siquiera recordaban su nombre. Unas estaban rodeadas del amor de sus familiares y amigos, otras se encontraban totalmente solas, sin el apoyo de sus seres queridos. Alex estaba tan confundido por la demencia que el sida trajo consigo que una noche salió a la escalera de incendios y murió congelado.

Atendimos a policías y bomberos que habían salvado un sinnúmero de vidas; a enfermeras que se habían hecho cargo del dolor y la desesperanza de otros; a médicos que habían declarado muertos a pacientes con la misma enfermedad que ahora devastaba su cuerpo; a personas con poder político, riqueza y un buen seguro de salud; y a refugiados con poco más que la camisa que les cubría las espaldas. Fallecían de sida, cáncer, enfermedades pulmonares, insuficiencia renal o alzhéimer.

Para algunos, morir fue un gran don. Se reconciliaron con su familia, con la que habían perdido contacto desde tiempo atrás; expresaron libremente su amor y perdón, o hallaron la bondad y aceptación que habían buscado toda la vida. Otros volteaban a la pared, en un acto de apartamiento y desesperanza, y nunca regresaron.

Todos ellos fueron mis maestros.

Estos individuos me invitaron a presenciar el momento más vulnerable de su existencia y me permitieron acercarme personalmente a la muerte. Mientras eso ocurría, me enseñaron a vivir.

Nadie entiende de verdad la muerte. Como me dijo una mujer que estaba a punto de morir: “Veo las señales de salida mucho más claramente que tú”. En cierto sentido, nada te prepara para fallecer. Pero todo lo que has hecho en la vida, todo lo que te han hecho y todo lo que has aprendido puede servirte.

En un hermoso relato, el premio Nobel Rabindranath Tagore describe las serpenteantes veredas que había en su época entre las aldeas de la India. Dando saltos, guiados por su imaginación, un río sinuoso o una desviación hacia una hermosa vista, o con la intención de rodear una roca afilada, los niños descalzos describían trayectorias zigzagueantes por el campo. Cuando crecían, se ponían sandalias, asumían pesadas cargas y sus rutas se volvían rectas, angostas y con un destino preciso.

Yo caminé descalzo muchos años. No seguí un camino lineal en este trabajo; vagué sin rumbo fijo. Fue un viaje de continuo descubrimiento. Poseo escasa educación formal y jamás obtuve un título, salvo un certificado como rescatista de la Cruz Roja que seguramente ya expiró. Seguí el método Braille, de avanzar a tientas. Confié en mi intuición, en que escuchar es el modo más efectivo de crear vínculos, ofrecí el refugio del silencio y permití que mi corazón se abriera. Descubrí que éstos son los recursos más provechosos.

La muerte y yo nos hemos acompañado desde hace mucho tiempo. Mi madre murió cuando yo era un adolescente, y mi padre unos años después, aunque para entonces ya los había perdido. Ambos eran alcohólicos, de manera que mi infancia se caracterizó por años de caos, negligencia, violencia, lealtad mal entendida, culpa y vergüenza. Me volví experto en andar con pies de plomo, ser el confidente de mi madre, encontrar botellas de alcohol escondidas, confrontarme con mi padre, guardar secretos y crecer demasiado rápido. En cierto sentido, la muerte de mis padres fue un alivio para mí. Mi sufrimiento se volvió una espada de doble filo: crecí sintiéndome avergonzado, asustado, solo e indigno de amor, pero ese

sufrimiento me ayudó a empatizar con el dolor de los demás, lo que me motivó a acercarme a situaciones que muchos otros tienden a eludir.

La práctica del budismo, con su énfasis en la temporalidad, el surgimiento y desaparición instantáneos de todas las experiencias concebibles, fue una temprana e importante influencia para mí. Hacer frente a la muerte se considera fundamental en la tradición budista; puede conseguir que la sabiduría y la compasión maduren y fortalecer nuestro compromiso con el despertar. La muerte es vista como una última etapa de desarrollo. Nuestras diarias prácticas de conciencia plena y compasión cultivan cualidades mentales, emocionales y físicas que nos preparan para encarar lo inevitable. La aplicación de estos eficaces medios me enseñó a no dejarme incapacitar por el sufrimiento de mis primeros años, sino a permitir que sentara en mí las bases de la compasión.

Cuando mi hijo Gabe iba a nacer, quise saber cómo dar a luz su alma. Me inscribí entonces en un taller de Elisabeth Kübler-Ross, la renombrada psiquiatra suiza, famosa por su innovadora labor sobre la muerte. Elisabeth había ayudado a muchos a dejar esta vida; supuse que podía enseñarme a invitar a ella a mi hijo.

Esta idea le fascinó y me tomó bajo su tutela. Al paso de los años me invitó a otros cursos, aunque no me instruía demasiado. Yo me sentaba en silencio al fondo de la sala y aprendí viéndola trabajar con personas al borde de la muerte o que lloraban pérdidas trágicas. En esencia, esto determinó la forma en que más tarde acompañé a la gente en el hospicio. Elisabeth era hábil, intuitiva y a menudo dogmática, pero me enseñó a amar sin reservas ni apego a las personas que uno sirve. La angustia en la sala era a veces tan agobiante que yo meditaba para tranquilizarme, o hacía prácticas de compasión con las que imaginaba que podía transformar el dolor que presenciaba.

Una noche lluviosa, después de un día particularmente difícil, estaba tan perturbado cuando regresé a mi habitación que caí de rodillas en el fango y rompí a llorar. Mis intentos por librar a los participantes de su aflicción no eran otra cosa que una estrategia de autodefensa, una forma de protegerme del sufrimiento.

Elisabeth llegó, me levantó y me llevó a su habitación a tomar café y fumar un cigarro. “Debes abrirte y dejar que el dolor pase por ti”, me dijo. “No es tuyo, no lo retengas”. Sin esta lección yo no habría podido estar

presente, de una manera sana, en el sufrimiento que atestiguaría en las décadas siguientes.

Stephen Levine, poeta y maestro budista, fue otra figura que influyó en mi vida. Mi principal maestro y buen amigo durante treinta años, era un rebelde así como un guía intuitivo y auténtico que abrazó múltiples tradiciones espirituales sin adoptar el dogma de ninguna. Él y su esposa, Ondrea, fueron verdaderos pioneros que encabezaron una revolución apacible en el campo de la atención a los moribundos. Gran parte de lo que creamos en el Zen Hospice Project fue una expresión de sus enseñanzas.

Stephen me mostró que era posible reunir el sufrimiento que se había apilado en mi existencia, usarlo como *materia prima* y convertirlo alquímicamente en el combustible del servicio desinteresado, todo ello sin mayores aspavientos. Al principio seguí su ejemplo en mi trabajo, y a veces también en mi conducta, como suelen hacer los alumnos devotos. Él fue muy amable y generosamente me prestó su voz hasta que pude encontrar la mía.

¿Cómo llegamos al lugar donde nos encontramos? La vida se acumula, nos expone a oportunidades de aprendizaje y, si somos afortunados, prestamos atención.

Mientras viajaba por México y Guatemala a principios de mi treintena, me ofrecí a asistir a refugiados centroamericanos que habían sufrido grandes privaciones y presencié muertes horribles. De regreso a San Francisco, en la década de 1980, la crisis del sida azotaba con fuerza; cerca de treinta mil residentes de esa ciudad recibieron un diagnóstico de VIH.[3] Yo trabajé en el frente de batalla como asistente doméstico de salud y cuidé a muchos amigos que fallecieron a causa de ese virus devastador.

Pronto quedó claro que mi reacción individual no sería suficiente. Así, en 1987 me sumé a mi querida amiga Martha deBarros y otras personas para iniciar el Zen Hospice Project. De hecho, la creación de este lugar fue idea de Martha, una idea muy brillante por cierto. Ella fue la madre de ese programa, gracias a los auspicios del San Francisco Zen Center.

El Zen Hospice Project fue el primer hospicio budista en Estados Unidos, una fusión de introspección espiritual y acción social práctica. Consideramos que había un empalme natural entre los practicantes del zen que cultivaban un “corazón oyente” por medio de la meditación y las

personas que necesitaban ser oídas en su agonía. No teníamos una meta clara e hicimos pocos planes, pero al final instruimos a un millar de voluntarios. Aunque las historias que contaré aquí son sobre todo de mis propios encuentros, ninguna persona en particular creó el Zen Hospice; fuimos todos. Ésta es una comunidad de grandes corazones comprometidos con un propósito común que respondía a un llamado a servir.

Pese a que quisimos valernos de la sabiduría de la tradición zen, con dos mil quinientos años de antigüedad, nunca nos interesó impulsar ningún dogma ni promover una forma de morir estrictamente budista. Mi lema era: “Acérquense a ellos donde están”. Alentaba a nuestros cuidadores a que ayudaran a los pacientes a descubrir qué necesitaban. Rara vez enseñamos a alguien a meditar. Tampoco imponíamos nuestras ideas sobre la muerte; dábamos por supuesto que los individuos a los que servíamos nos mostrarían cómo debían morir. De este modo creamos un ambiente grato y receptivo en el que los residentes se sentían queridos y apoyados, y en libertad de explorar quiénes eran y en qué creían.

Yo aprendí que las actividades propias del cuidado a los enfermos son muy ordinarias: haces una sopa, das un masaje de espalda, cambias sábanas sucias, suministras las medicinas, escuchas las historias de toda una vida que ahora llega a su fin, brindas una presencia serena y afectuosa. Nada de esto es especial; en realidad, es simple bondad humana.

Pero pronto descubrí que, entendidas como una práctica de conciencia, esas actividades diarias pueden hacernos despertar de nuestras ideas fijas y hábitos de negación. Así seamos quienes tendemos la cama o los que estamos confinados a ella, debemos enfrentar la incierta naturaleza de la vida. De esta forma tomamos conciencia de la verdad fundamental de que todo viene y se va: cada pensamiento, cada encuentro amoroso, cada vida. Vemos que la muerte está presente en la vida de todo. Resistirse a esta verdad produce dolor.

Otras experiencias capitales determinaron cómo hago frente al sufrimiento y moldearon mi comprensión de lo que la muerte puede enseñarnos sobre la vida. Me uní a otros líderes espirituales para adentrarme en el sufrimiento humano cuando participé dirigiendo un excepcional retiro en Auschwitz-Birkenau. Tutelé grupos de desconsuelo, orienté a incontables personas aquejadas de enfermedades terminales,

impartí retiros para individuos con males que ponían en peligro su vida y celebré numerosas ceremonias fúnebres, quizá demasiadas.

En medio de todo eso tuve cuatro hijos, a los que ayudé a convertirse en adultos respetables que ahora tienen sus propios hijos. Puedo asegurar que educar a cuatro adolescentes fue mucho más difícil que asistir a pacientes agonizantes.

En 2004, fundé el Metta Institute para fomentar un cuidado atento y compasivo en las últimas etapas de la existencia. Reuní a maestros destacados, como Ram Dass, Norman Fischer, la doctora Rachel Naomi Remen y otros, para establecer una planta docente de categoría mundial. Nuestro proyecto quiere dejar como legado reivindicar el alma y restaurar una relación de afirmación de la vida. Hemos capacitado, hasta ahora, a cientos de profesionales de la salud y creado una red nacional de médicos, educadores y defensores de individuos con dolencias que ponen en peligro su vida.

Por último, hace varios años enfrenté una crisis personal de salud, un infarto que me puso cara a cara con la mortalidad. Esta experiencia me enseñó que la perspectiva desde el otro lado de las sábanas es muy diferente. Despertó en mí aún más empatía con las dificultades que he visto padecer a mis alumnos, pacientes, amigos y familiares.

Es muy común que en la vida lleguemos más lejos de lo que creímos, y cruzar ese límite nos impulsa a la transformación. Alguien dijo una vez: “La muerte no llega a ti, sino a quien los dioses preparan”. Siento que esto es cierto. La persona que soy ahora, que vive dentro de este relato, no es precisamente la misma que morirá en unos años; la vida y la muerte me harán cambiar. Seré distinto en formas fundamentales. Para que algo nuevo emerja en nosotros debemos estar abiertos al cambio.

La sociedad hoy está más abierta que antes a hablar de la muerte. Hay más libros sobre el tema, los centros de cuidados paliativos se han incorporado formalmente a la atención a la salud y disponemos de leyes avanzadas respecto al cuidado que reciben los enfermos terminales. La muerte asistida por un médico ya es legal en varios estados de Estados Unidos, así como en otros países.

Sin embargo, aún predomina la visión de que morir es un suceso médico y que lo más que podemos esperar es extraer lo mejor de una mala situación. He visto sufrir a personas que se acercan a la muerte sintiéndose víctimas de las circunstancias, de las consecuencias negativas de factores que escapan de su control o, peor todavía, que creen haber sido las únicas causantes de sus problemas. Demasiada gente muere con angustia, culpa y temor. Nosotros podemos hacer algo para impedirlo.

Una vida iluminada por la certeza de la muerte anima tus decisiones. La mayoría de nosotros esperamos morir en casa rodeados de nuestros seres queridos y reconfortados por lo que conocemos,[4] pero es muy raro que esto suceda. Aunque siete de cada diez personas aseguran que preferirían fallecer en casa, setenta por ciento de ellos mueren en un hospital, hogar de reposo o centro de salud.[5]

El lugar común dice: “Morimos como vivimos”. Sé por experiencia que esto no es del todo cierto. Pero supongamos que lleváramos una vida atenta a lo que la muerte puede enseñarnos en vez de querer evitar lo inevitable. Podemos aprender mucho de cómo vivir plenamente cuando accedemos a acercarnos a la muerte.

Supongamos que dejáramos de fraccionar la muerte y de separarla de la existencia. Imagina que consideráramos la muerte como una última etapa de desarrollo, que ofrece una oportunidad de transformación sin precedentes. ¿Seríamos capaces de ver a la muerte como si se tratara de una maestra consumada para preguntarle cómo debemos vivir?

El lenguaje que empleamos desempeña un papel de importancia en nuestra relación con la muerte y el morir. A mí no me gusta usar la expresión *los agonizantes* Morir es una experiencia por la que pasamos, no nuestra identidad. Tal como ocurre con otras generalizaciones, cuando agrupamos en un mismo conjunto a todas las personas que pasan por una experiencia particular, perdemos de vista la singularidad de la experiencia y lo que cada individuo puede ofrecer.

Morir es un acto inevitable e íntimo. Yo he visto a personas comunes y corrientes desarrollar al final de su existencia discernimientos muy profundos y pasar por un impresionante proceso de transformación del que emergen como individuos mejores, más plenos y mucho más auténticos que antes, cuando se consideraban seres restringidos y aislados. Éste no es un final feliz de cuento de hadas que contradiga el sufrimiento previo, sino una

forma de trascender la tragedia. El descubrimiento de esta capacidad ocurre regularmente en los últimos meses, días o hasta minutos de vida.

“Demasiado tarde”, podrías decir y quizá yo estaría de acuerdo contigo; pero lo valioso de esto no es por cuánto tiempo esos individuos disfrutaron de tal experiencia, sino la posibilidad de que esta transformación exista.

Las lecciones de la muerte están al alcance de todos los que decidan aproximarse a ella. Yo he visto abrirse el corazón, no sólo de las personas que están a punto de morir, sino también de sus cuidadores. Ellos hallaron en su interior un amor profundo que no sabían que tenían; descubrieron una profunda confianza en el universo y en la bondad de la humanidad que no los abandonó nunca, pese al sufrimiento con que tropezaron.

Si esa posibilidad existe al momento de morir, existe también aquí y ahora.

La exploración de ese potencial es en lo que nos sumergiremos juntos a lo largo de estas páginas: la innata capacidad de amor, confianza, perdón y paz que vive dentro de cada uno de nosotros. Este libro nos recordará algo que ya sabemos, algo que las grandes religiones tratan de explicar, pero que suele perderse en la interpretación. La muerte es mucho más que un suceso médico; es un momento de desarrollo, un proceso de transformación. Nos abre a las más profundas dimensiones de nuestra humanidad. Despierta *presencia*, una intimidad con nosotros mismos y con todo lo vivo.

Las grandes tradiciones espirituales y religiosas cuentan con un extenso número de nombres para lo innombrable: Dios, el Absoluto, la Naturaleza, el Ser Auténtico. Todos estos nombres son demasiado reducidos; de hecho, todos estos nombres son dedos que apuntan a la luna. Te invito a traducir los términos que empleo de tal manera que te ayuden a entrar en contacto con lo que conoces y en lo que más confías en el fondo de tu corazón.

Usaré el simple término *ser* para referirme a aquello que es más amplio y profundo que nuestra personalidad. En el centro de todas las enseñanzas espirituales reside la comprensión de que ese *ser* es nuestra naturaleza benévola fundamental. Nuestro concepto de nosotros mismos, nuestro modo usual de experimentar la vida, es adquirido. El condicionamiento que tiene lugar mientras crecemos y nos desarrollamos puede esconder nuestra bondad innata.

El *ser* posee ciertos atributos o cualidades esenciales que están latentes en cada uno de nosotros. Esas cualidades nos ayudan a madurar, a ser más

eficaces y productivos; consuman nuestra humanidad y aportan riqueza, belleza y capacidad a nuestra vida. Tales cualidades puras incluyen el amor, la compasión, la fortaleza, la paz, la claridad, la satisfacción, la humildad y la ecuanimidad, por citar unas cuantas. A través de prácticas como la contemplación y la meditación podemos serenar nuestra mente, corazón y cuerpo y, por tanto, volver más aguda y fina nuestra facultad para percibir las experiencias. En la quietud podemos advertir la presencia de esas cualidades innatas. Son algo más que estados emocionales, aunque es probable que al principio las sintamos como emociones. Quizá sea más útil concebirlas como nuestro sistema interior de orientación, el cual puede procurarnos una mayor sensación de bienestar.

Estos aspectos de nuestra naturaleza esencial son tan inseparables del ser como la humedad lo es del agua. Dicho de otra forma, tenemos todo lo que necesitamos para este viaje. Todo existe dentro de nosotros. No es necesario que seamos especiales para acceder a nuestras cualidades innatas y utilizarlas en beneficio de una mayor libertad y transformación.

Formulé por primera vez las cinco invitaciones en una servilleta, a diez mil metros de altura, sobrevolando Kansas. Iba a reunirme con otros pensadores en el campus de la Universidad de Princeton para colaborar en un documental de seis horas sobre la muerte en Estados Unidos, titulado *On Our Own Terms*. La sala estaría llena de distinguidos expertos en salud, defensores de la muerte asistida, promotores de cambios al seguro Medicare y un obstinado grupo de periodistas. Nadie querría oír ahí retórica budista. Bill Moyers, el productor del documental, me llevó aparte y me preguntó si podía referirme a la esencia de acompañar a los moribundos.

Cuando llegó mi turno de hablar, saqué la servilleta sobre la que había garabateado durante el vuelo.

1. No esperes.
2. Acepta todo, no rechaces nada.
3. Pon todo tu ser en la experiencia.
4. Busca un lugar de reposo en medio de la agitación.
5. Cultiva una mentalidad de no saber.

Estas cinco invitaciones son mi intento de honrar las lecciones que he aprendido al sentarme junto a la cama de tantos moribundos. Son cinco principios interrelacionados que están impregnados de amor. Me han servido como una guía para lidiar con la muerte, pero resulta que son igualmente relevantes para llevar una vida íntegra. Pueden aplicarse con la misma efectividad a personas que enfrentan todo tipo de crisis y transiciones, desde un cambio de ciudad, la formación o ruptura de una relación íntima o hasta acostumbrarse a vivir sin los hijos en casa.

Concibo estas invitaciones como cinco prácticas ilimitadas que se pueden explorar y profundizar sin cesar. Poseen poco valor como teorías; para ser debidamente comprendidas tienen que vivirse y consumarse a través de la acción.

Una invitación es una solicitud a asistir a un acto particular o a participar en él. El acto es tu vida, y este libro es una invitación a que estés plenamente presente en cada uno de los aspectos de tu existencia.

La primera invitación

No esperes

> *Todo lo que hemos hecho en nuestra vida nos convierte en lo que somos cuando morimos. Y todo, absolutamente todo cuenta*.
>
> SOGYAL RINPOCHE[1]

Jack fue adicto a la heroína durante quince años y vivía en su coche. Creyendo que tenía un resfriado, un día se presentó en la sala de urgencias del Hospital General de San Francisco. Se le diagnosticó cáncer de pulmón. Tres días después se mudó al Zen Hospice Project. Nunca regresó a su automóvil.

Llevaba un diario que ocasionalmente compartía conmigo y otros voluntarios. Escribió en él:

> Aplacé las cosas durante muchos años. Supuse que siempre tendría tiempo en abundancia. Al menos logré terminar ya un proyecto importante: mi curso como mecánico de motocicletas. Ahora me dicen que me quedan menos de seis meses de vida. Los voy a decepcionar. Duraré mucho más que eso…
>
> ¿Pero a quién engaño? La verdad es que estoy asustado, enojado, cansado y confundido. Tengo apenas cuarenta y cinco años y me siento como de ciento cuarenta y cinco. ¡Quiero hacer tantas cosas, pero ahora ni siquiera tengo tiempo para dormir!

Cuando una persona está muriendo, es fácil que reconozca que cada minuto, cada respiración cuenta. Lo cierto es que la muerte siempre está con nosotros, es un aspecto esencial de la vida. Todo cambia sin cesar, nada es permanente. Esta idea puede alarmarnos o inspirarnos; si escuchamos con atención, el mensaje que oímos es: *No esperes*.

“El problema con la palabra *paciencia*”, dice el maestro zen Suzuki Roshi, “es que implica que esperamos algo para poder mejorar, esperamos que ocurra algo bueno. Una palabra más atinada para esta cualidad es *constancia*, la capacidad de persistir en lo que es real un momento tras otro”.[2]

Aceptar que es inevitable que todas las cosas terminen nos alienta a no esperar para vivir cada momento en una forma profundamente comprometida. Dejamos de desperdiciar la vida en actividades sin sentido. Aprendemos a no aferrarnos a nuestras opiniones y deseos, y ni siquiera a nuestra identidad. En lugar de depositar nuestras esperanzas en un futuro mejor, nos concentramos en el presente y en agradecer lo que tenemos frente a nosotros justo ahora. Decimos “Te quiero” más seguido, porque nos damos cuenta de la importancia de la conexión humana. Nos volvemos más buenos, compasivos e indulgentes.

No esperes es un camino a la realización y un antídoto contra el sufrimiento.

1. La puerta a la posibilidad

> *Aunque decirlo es casi banal, debe subrayarse continuamente: todo es creación, todo es cambio, todo es flujo, todo es metamorfosis*.
>
> HENRY MILLER[1]

Mientras le limpiaba la espalda, Joe me miró por encima del hombro y me dijo con resignación:

—Jamás pensé que sería así.

—¿Qué cosa? —pregunté.

—Morir.

—¿Cómo pensaste que sería?

Suspiró:

—En realidad nunca lo pensé.

La pena que le causaba a Joe no haber reflexionado jamás respecto a su mortalidad era una causa de sufrimiento mayor que su cáncer terminal de pulmón.

El gran maestro zen Seung Sahn, de nacionalidad coreana, debe su fama a la frase: “Muere pronto”. ¡Qué irónica llamada de atención!

La muerte es el elefante en la habitación, una verdad que todos conocemos, pero de la que hemos acordado no hablar. Intentamos mantenerla a prudente distancia. Proyectamos en ella nuestros peores temores, nos da risa, tratamos de manejarla con eufemismos, la esquivamos cuando es posible o la evitamos por completo en la conversación.

Podemos huir, pero no escondernos de ella.

Existe un antiguo mito babilónico, “Cita en Samarra”, que W. Somerset Maugham recuperó en su obra de teatro *Sheppey*. Un mercader de Bagdad

envía a su sirviente al mercado a comprar provisiones, pero éste regresa poco después con las manos vacías, pálido y temblando de miedo. Le cuenta a su jefe que una mujer tropezó con él en la multitud. Cuando la vio de cerca descubrió que era la Muerte.

—Me miró y me hizo un gesto amenazador —dice el sirviente—. ¡Présteme su caballo para huir de esta ciudad y evitar mi destino! Iré a Samarra; la Muerte no me hallará ahí.

El mercader le prestó su caballo. El sirviente partió como bólido en medio de una furia salvaje.

Más tarde, el mercader va a hacer sus compras al mercado. Encuentra ahí a la Muerte y le pregunta por qué amenazó a su siervo.

—No fue un gesto de amenaza —replica ella—, sino de asombro. Me sorprendió verlo en Bagdad porque esta noche tengo con él una cita en Samarra.[2]

Como en el caso de Joe, cuando fingimos desconocer la inevitabilidad de la muerte, ésta nos toma por sorpresa. Pero aun si corremos en la dirección contraria, siempre llegaremos a su puerta. La muerte nos parece repentina sólo cuando no hemos percibido las señales escondidas a simple vista.

Imaginamos sobre todo que llegará después; no tiene sentido preocuparse por ella ahora. “Después” produce la cómoda ilusión de una distancia segura. Pero el cambio constante, la temporalidad, no sucede después; ocurre justo ahora. El cambio es la norma.

Nos exponemos a decepcionarnos enormemente cuando nos apegamos a la esperanza de que las cosas no cambiarán nunca. Ésta es una expectativa de la vida muy poco razonable. Cuando yo era adolescente, mi padre me recordaba a menudo: “Disfruta cada momento, se va en un abrir y cerrar de ojos”. Yo no le creía. Años después murió mi madre; y no tuve la oportunidad de despedirme, como me hubiera gustado, de decirle que la quería. Había vivido en una especie de sueño. Viví muchos años agobiado por ese pesar.

George Harrison dijo la verdad cuando cantó: “All things must pass” (Todas las cosas deben pasar). Este momento da paso al siguiente. Todo se desvanece ante nuestros ojos, y eso no es un truco de magia, es una realidad de la vida. La temporalidad es una verdad esencial entretejida en la trama misma de la existencia. Es ineludible, perfectamente natural y nuestra más constante compañera.

Un ruido viene y se va. Un pensamiento aparece y llega rápidamente a su fin. Miradas, sabores, olores, sensaciones, sentimientos, todo es lo mismo: temporal, efímero, fugaz.

Mi cabello rubio se esfumó hace mucho tiempo. La gravedad se ha salido con la suya en mí: mis músculos son más débiles, mi piel tiene menos elasticidad, mis funciones físicas son más lentas. Esto no es un error. Forma parte del proceso natural del envejecimiento.

¿Dónde está mi infancia? ¿Dónde mi encuentro amoroso de anoche? Todo lo que hoy está aquí será sólo un recuerdo mañana. Racionalmente, podemos entender que el preciado jarrón de nuestra madre caerá de la repisa algún día, que el coche se descompondrá y que a quienes queremos morirán. Es nuestro deber trasladar esa comprensión desde nuestro intelecto hasta lo más profundo de nuestro corazón.

La evolución arroja luz sobre esta ley inmutable cuando revela el cambio en escalas muy diferentes, de lo micro a lo macro. La amplificación de un microscopio electrónico revela la milagrosa estructura de una célula humana: el núcleo, el campo oscilatorio, las ondas del ritmo, los protones, los neutrones y hasta partículas más pequeñas todavía en constante flujo, que viven y mueren momento a momento.

Al mirar por el telescopio Hubble observamos la misma dinámica. Nuestro universo, el cual se encuentra en permanente expansión, está sujeto al mismo proceso. Cierto, los planetas viven más que las células humanas. Es probable que el sol continúe como hasta ahora durante miles de millones de años, pero la temporalidad es una característica incluso de las más grandes galaxias. Éstas cobran forma a partir de enormes nubes de gas, los átomos se unen y en algún momento se crean estrellas; con el paso del tiempo, algunas de ellas desaparecen y otras explotan. Al igual que nosotros, las galaxias nacen, viven cierto periodo y mueren.

Un amigo y yo iniciamos hace unos años un pequeño curso para niños en edad preescolar, de entre tres y cinco años. Ocasionalmente los llevábamos al bosque para que buscaran “cosas muertas”. Este juego les encantaba; recolectaban gustosamente hojas caídas, ramas rotas, una pieza oxidada de un coche y a veces los huesos de un cuervo o un animal pequeño. Después

tendíamos esos descubrimientos en una gran lona azul en medio de una arboleda de abetos y les pedíamos a los niños que hablaran de ellos.

A su corta edad no tenían miedo, sólo curiosidad. Examinaban cada objeto con atención, lo frotaban entre sus dedos, lo olían; exploraban las “cosas muertas” en forma cercana y personal y luego compartían sus pensamientos.

A veces inventaban las más maravillosas historias sobre un objeto. Que una pieza oxidada había caído de una estrella o nave espacial, o que una hoja había sido utilizada como cobija por un ratón hasta que llegó el verano y ya no fue necesaria.

Un niño dijo una vez: “Pienso que las hojas que caen de los árboles son muy buenas; dejan espacio para que otras crezcan. Sería triste que los árboles no pudieran tener hojas nuevas”.

Aunque asociamos la temporalidad principalmente con la tristeza y los finales, no tiene que ver sólo con la pérdida. En el budismo, la temporalidad suele llamarse “ley del cambio y la transformación”. Estos dos principios correlacionados proporcionan equilibrio y armonía. Así como existe la “disolución” constante, también existe la “transformación” constante.

Dependemos de la temporalidad. El resfriado que tienes hoy no durará siempre. Esta cena aburrida llegará a su fin. Las abyectas dictaduras se desmoronan, reemplazadas por democracias florecientes. Incluso los árboles viejos quedan reducidos a cenizas para que puedan nacer nuevos. Sin temporalidad, la vida sencillamente no existiría. Sin temporalidad, tu hijo no podría dar sus primeros pasos ni tu hija crecer e ir a su baile de graduación.

Como la afluencia de grandes ríos, nuestra vida es una serie de diferentes momentos que se unen para crear la impresión de un continuo. Pasamos de la causa al efecto, de un suceso a otro, de un punto al siguiente, de un estado de existencia a otro; y esto da la impresión de que nuestra vida es un movimiento continuo y unificado. Pero en realidad no lo es. El río de ayer no es el mismo de hoy. Como dicen los sabios: “Nadie se baña dos veces en el mismo río”.[3]

Cada momento nace y muere. Y en un sentido muy real, nosotros nacemos y morimos con él. Toda esta temporalidad es prodigiosa. En Japón la gente celebra cada primavera, la breve pero abundante aparición de las flores del cerezo. En Idaho, fuera de la cabaña donde enseño, las flores

azules de lino viven un solo día. ¿Por qué parecen mucho más espléndidas que las de plástico? La fragilidad, brevedad e incertidumbre de su vida nos cautiva, nos invita a la belleza, el asombro y la gratitud.

Creación y destrucción son las dos caras de la misma moneda.

En 1991, el Dalai Lama visitó San Francisco. Preparando su llegada, los monjes tibetanos hicieron un mandala de arena en el Asian Art Museum del Golden Gate Park. Sirviéndose de pequeños embudos, depositaron en el suelo cristales de colores hasta que formaron un intrincado diseño. Esta obra de arte sacro describía el Kalachakra, o Rueda del Tiempo, y tenía un diámetro de 1.80 metros. Los monjes dedicaron muchos días de incansable trabajo para terminarla.

Poco después de haber concluido ese mandala, un día una mujer trastornada saltó el cordón que rodeaba a la frágil creación. Pasó sobre ella como un tornado, pateó la arena y destruyó completamente la meticulosa obra de los monjes.

Las autoridades del museo y el personal de seguridad se escandalizaron. Capturaron a la mujer, llamaron a la policía y la hicieron arrestar.

No obstante, los monjes permanecieron imperturbables. Aseguraron a las autoridades del museo que harían con gusto otro mandala; la destrucción de ése había sido prevista de todas formas para una semana después, en una ceremonia de disolución. Lanzaron tranquilamente desde el puente Golden Gate la arena del mandala destruido y empezaron de nuevo.

El venerable Losang Samten, líder de los monjes que pintaron la arena, dijo a los reporteros: “No sentimos ninguna negatividad. No sabemos cómo juzgar los motivos de esa mujer. Rezamos por ella con amor y compasión”.[4]

Para ellos, el mandala había cumplido su propósito. Su creación y destrucción habían perseguido desde el principio dar una lección sobre la naturaleza de la vida.

El personal del museo veía el mandala como una irreemplazable obra de arte, un objeto precioso. Para los monjes era un proceso cuyo valor y belleza se derivaban de su enseñanza sobre la temporalidad y el no apego.

En un sentido más ordinario, tenemos la misma experiencia que esos monjes cuando cocinamos. A mí me encanta hacer pan: medir los ingredientes, mezclarlos, hacer malabares con los moldes, amasar la mezcla, verla inflarse, hornear el pan, cortar la hogaza y untar cada rebanada con mantequilla. Luego, el pan se acaba. En una breve celebración

de la temporalidad, compartimos y consumimos con deleite todos los alimentos que preparamos.

Al principio, entender la temporalidad suele producir mucha ansiedad. En respuesta, tratamos de hacer que las cosas sean sólidas y seguras. Nos empeñamos en adecuar las condiciones de nuestra vida, en manipular las circunstancias para que podamos ser felices.

A mí me gusta permanecer acostado en la cama, en particular durante una fría mañana de invierno. Las sábanas son suaves y cálidas. Mi cuerpo está descansado y disfruta de refugiarse bajo las cobijas. Mi mente está en paz antes de precipitarse a las tareas del día. Por un momento, todo está bien en el mundo. Ése es un momento de perfección.

De repente, tengo que ir a orinar.

Luego de un instante de resistencia, corro al baño. Tras alcanzar el temporal alivio de la liberación, regreso de un salto bajo las cobijas con la esperanza de volver a crear la perfección. Pero no consigo que todo sea nuevamente como un momento antes. No puedo crear condiciones capaces de brindarme una felicidad duradera resistente al cambio.

Como la mayoría, aprecio las cosas buenas. Me cuento entre los afortunados que disponen de suficiente comida; tengo una familia que me apoya y amigos excelentes, una vida de considerable alegría y tranquilidad. No abogo por un estilo de vida ascético. Hablo de aprender a vivir en armonía con el cambio constante.

Usualmente buscamos la felicidad tratando de disponer el mundo de tal forma que nos encontremos con las cosas placenteras y evitemos las desagradables. Esto parece muy natural, ¿no es así?

Nos engañamos, porque a veces podemos manipular las condiciones de nuestra vida para que nos ofrezcan una felicidad temporal. En el momento esto produce una sensación grata, pero tan pronto como ese momento pasa buscamos la siguiente experiencia satisfactoria. De ese modo nos convertimos en “fantasmas hambrientos”, esos personajes de la tradición budista, de vientre prominente, cuello largo y delgado y una boca minúscula imposible de satisfacer.

La verdad de la vida es que el cambio es su única constante. Cuando lo pensamos con atención, ¿hay algo más?

No vivir en armonía con esta verdad nos causa un sinfín de sufrimientos. Refuerza nuestra ignorancia y produce los hábitos del antojo, la defensa y el pesar. Estos hábitos se consolidan en el carácter y cobran un poderoso impulso que con frecuencia adoptan la forma de obstáculos para la paz al momento de morir.

Un día llegaron a verme a mi pequeña oficina del Zen Hospice Project tres grandes y formidables judías de mediana edad. Eran hermanas. Una de ellas era una poderosa asesora política del gobierno de la ciudad. Su madre agonizaba y su médico, especialista en cáncer cerebral, las envió conmigo.

Empecé a explicarles la calidad de nuestros servicios de atención, lo que hacíamos, que respetábamos las creencias de todos, pero me di cuenta de que nada de eso las convencía. Sólo reparaban en la escasa decoración y el limitado espacio de mi oficina, donde apenas cabíamos.

Linda, la asesora, preguntó con franqueza:

—¿Por qué habríamos de traer a nuestra madre aquí? Llevémosla a una bonita habitación del Fairmont Hotel y contratemos cuidadores que estén con ella todo el día. ¿Por qué no habríamos de hacer eso cuando nos lo podemos permitir?

—¡Desde luego que pueden hacerlo! —contesté—. Y yo podría recomendarles a algunas personas para que les ayuden —hice una pausa para tomar un folleto con fotos de nuestro hospicio y añadí—: ¿Pero puedo pedirles una cosa? Enséñenle estas fotos a su mamá para que vea este lugar y saber qué opina.

Cuando se fueron, pensé que jamás volvería a ver a esas tres mujeres, pero cuarenta y cinco minutos después sonó el teléfono. Reconocí de inmediato la voz enérgica y tajante de Linda.

—Mi madre quiere verlo —me dijo.

Yo había sido convocado. Fui a la habitación de la madre en uno de los mejores hospitales de San Francisco. Encontré ahí no sólo a las tres hijas, sino también a su rabino, el especialista en cáncer cerebral de la madre y un psiquiatra. La presión era enorme.

Me presenté con la madre, Abigail. Estaba tranquilamente sentada en la cama y hojeaba el folleto; me hizo todo tipo de preguntas.

—¿Puedo llevar mi vajilla de porcelana?

—¡Claro! Puede traer una parte —respondí.

—¿Y mi mecedora? ¡Adoro mi mecedora!

—Sí, puede traer su mecedora.

De repente se congeló:

—¡Un momento! ¿No hay baño privado en mi habitación? ¿Quiere usted que atraviese todo el pasillo para ir al baño?

La miré a los ojos:

—¿Se levanta mucho al baño en estos momentos?

Ella se hundió en su almohada.

—No, no voy al baño. Ya no puedo caminar. —Se volvió entonces hacia sus hijas y dijo—: Quiero ir con él.

Creo que lo que le agradó a Abigail fue que no me impacienté de que fuera tan quisquillosa ni intenté hacerla cambiar. Ella apreció mi honestidad, podía confiar en ella. No tenía idea de cómo atravesar su proceso de morir, pero creyó que yo sí. Supo que se sentiría a salvo con nosotros.

Se mudó al hospicio al día siguiente, se quedó una semana y luego falleció. Sus hijas estaban junto a su cama cuando murió.

Abigail cambió de actitud cuando accedió a aceptar la verdad que tenía justo ante ella; a ser honesta, no renegar de esa verdad ni ignorarla. Reconoció que ella era temporal y que todas las condiciones de su vida se hallaban en estado de cambio. Se puso en sintonía con la ley del cambio y la transformación.

Llamar por su nombre a las cosas que suceden en nuestro presente es muy eficaz. En vez de aferrarnos al pasado, nos ponemos en sincronía con la verdad de nuestras circunstancias presentes y podemos dejar de pelear.

¿Por qué esperar hasta la muerte para estar libres de dificultades?

La temporalidad nos da una lección de humildad. La muerte es absolutamente segura, pero la forma en que se manifestará resulta por completo impredecible. Tenemos poco control sobre eso. Este apuro puede hacer que nos encojamos de miedo o podemos elegir una respuesta distinta.

El don de la temporalidad es que nos pone justo en el aquí y ahora. Sabemos que el nacimiento terminará en la muerte; reflexionar en esto puede hacer que saboreemos el momento, que impregnemos nuestra vida de apreciación y gratitud. Sabemos que el fin de toda acumulación es la dispersión; reflexionar en esto puede ayudarnos a practicar la sencillez y a

descubrir lo que tiene verdadero valor. Sabemos que todas las relaciones terminarán en separación; reflexionar en esto puede impedir que nos sintamos abrumados por el dolor e inspirarnos a distinguir entre el amor y el apego.

Ser conscientes del cambio constante puede prepararnos para el hecho de que el cuerpo morirá un día. Sin embargo, un beneficio inmediato de esa reflexión es que aprendemos a estar más relajados con la temporalidad, hoy. Cuando aceptamos la temporalidad, cierta gracia entra a nuestra vida. Podemos atesorar experiencias; podemos sentir profundamente, sin aferrarnos. Estamos en libertad de saborear la vida, de sentir completamente la textura de cada momento que pasa, sea de tristeza o de alegría. Cuando comprendemos en un nivel profundo que la temporalidad está en todas las cosas, aprendemos a tolerar más el cambio. Nos volvemos más agradecidos y flexibles.

En “Living and Dying: A Buddhist Perspective”, Carol Hyman escribió: “Si aprendemos a abandonarnos a la incertidumbre, a confiar en que nuestra naturaleza básica y la del mundo son iguales, el hecho de que las cosas no sean sólidas y fijas deja de ser una amenaza y se convierte en una oportunidad liberadora”.[5]

Todo decae; eso es cierto para nuestro cuerpo, nuestras relaciones, para toda la vida. Sucede todo el tiempo, no sólo al final, cuando cae el telón. Reunirse significa inevitablemente separarse. No te preocupes; ésa es la naturaleza de la vida.

Nuestra existencia no es sólida ni fija. Saberlo íntimamente es lo que nos prepara para la muerte, para las pérdidas de cualquier tipo, y lo que nos permite aceptar por completo el cambio constante. Somos no sólo nuestro pasado, también somos aquello en lo que nos transformamos. Podemos liberarnos de rencores, podemos perdonar, podemos deshacernos del resentimiento y la congoja antes de morir.

No esperes. Todo lo que necesitamos está justo ante nosotros. La temporalidad es la puerta a la posibilidad. En aceptarla reside la verdadera libertad.

2. Presencia y desaparición

Sé un aprendiz de la curva de tu propia desaparición.

DAVID WHYTE[1]

Los aparatos de uso más común en hospitales para percibir la muerte son unos monitores semejantes a televisiones que siguen el paso de la respiración con un pitido electrónico y que rastrean el pulso del corazón con una gráfica que sube y baja. Cualquiera que haya presenciado un drama médico ha visto una escena de un individuo o un doctor que, con valentía, intenta salvar una vida mediante la resucitación cardiopulmonar o la administración de electrochoques con un desfibrilador sobre el reacio corazón de un paciente en una lucha infructuosa contra la línea horizontal. Esta temida línea es lo que las familias aguardan en los hospitales. Con un tono constante y agudo, el monitor anuncia la ausencia de actividad en el cuerpo; en efecto, la muerte se ha consumado.

Por desgracia, estamos tan distanciados de la experiencia real de la muerte que a menudo los familiares observan la defunción en una pantalla, en lugar de mirar a los ojos a su ser querido, o en lugar de sentirla visceralmente en su propio cuerpo.

No obstante, existen señales de la llegada de la muerte más sutiles que el pitido de un monitor. Son señales que nos unen en vez de alejarnos. Señales que nos hacen participar en lugar de inducirnos a esperar.

En el sudeste asiático es común que, como parte de su educación, los jóvenes entren a la vida monástica por un periodo de un año, que podría convertirse en toda una vida. Cuando se incorporan a la comunidad, se les rapa ritualmente y se les da su túnica de novicios, de un vivo color azafrán. En ermitas en los bosques, esos jóvenes monjes reciben la instrucción de

introducirse en la selva, sentarse a meditar y permanecer ahí hasta que sepan que ése es el lugar al que pertenecen.

Esta “pertenencia” que buscan los jóvenes monjes representa algo más que una mera membresía a cierta comunidad monástica. Se les alienta a reflexionar en una sensación fundamental de pertenencia, la cual implica la desaparición de las diferencias.

Esto se asemeja a lo que ocurre naturalmente en el proceso de la muerte. Las formas en que hemos definido nuestro “yo”, las identidades que hemos asumido durante tanto tiempo —de madre o padre, proveedor o cuidador, persona solitaria o sociable, rico o pobre, éxito o fracaso—; todas estas descripciones son despojadas poco a poco por la enfermedad y la vejez, o renunciamos a ellas de buena gana. Descubrimos entonces algo más elemental e integrador, una verdad fundamental de la naturaleza humana.

Numerosas tradiciones espirituales y cosmologías, como la de los antiguos griegos, han sugerido que toda la vida se compone de cuatro elementos básicos: tierra, agua, fuego y aire. El Zohar, texto místico judío escrito en el siglo XIII, vio esos cuatro elementos como el fundamento de toda sustancia. Otras visiones del mundo, como el pensamiento indio y la filosofía china, hablan de cinco o seis elementos esenciales. El budismo señala que cada uno es un proceso en permanente cambio, más que algo estático. Se dice que todos esos componentes se disuelven cuando morimos, a través de un proceso interdependiente del cuerpo y la mente. Los cuatro elementos son algo más que una forma física; son estados emocionales y mentales, procesos creativos. Poseen un espectro de características: la dureza y la suavidad de la tierra, la fluidez y la cohesión del agua, la osadía y el calor del fuego, la quietud y el movimiento del aire.

A veces las explicaciones médicas de los signos y síntomas de la proximidad de la muerte son demasiado estériles y extrañas. Yo he sentido con frecuencia que el modelo de los cuatro elementos es útil cuando los parientes velan, a lo largo de muchos días y noches de continua agonía, a sus seres queridos. Es una manera de comprender cómo liberarnos de nuestras identidades y las características que las componen. Todo se disuelve: los elementos físicos del cuerpo, los pensamientos, percepciones y sentimientos, todas nuestras circunstancias en su totalidad.

Samantha tenía cuarenta y cinco años y era guía de excursiones. Una larga noche me senté a su lado mientras su esposo, Jeff, fallecía. Ella me preguntó qué podía hacer para ayudarlo.

Le pregunté:

—¿Qué haces cuando tus hijos se enferman?

—Me siento en silencio junto a su cama —contestó—, o me acurruco con ellos. Hablo menos y escucho más. Les hago saber que estoy a su lado; les repito con palabras y caricias que los quiero mucho.

—¡Qué hermoso! —exclamé—. ¿Qué más?

Vi que recordaba cosas que ya sabía; casi susurró:

—Intento crear un ambiente pacífico y agradable para que no sientan miedo. Trato de hacer cosas sencillas en forma muy atenta. Les prometo que no los dejaré solos. Les digo que es normal que se hayan enfermado y que no durará para siempre —sollozó y después rompió a llorar—. ¡Pero nunca había vivido esto de la muerte! No entiendo qué pasa.

Es natural que una pérdida nos haga sentir que nos derrumbamos; sería inútil que tratáramos de impedirlo. A menudo nuestros antiguos mecanismos de respuesta no dan resultado en ese nuevo contexto. Buscar nuestra base o recordar qué ha sido lo más significativo para nosotros puede ayudarnos a estar presentes en lo que experimentamos. Para algunos, aquello es el aliento o la fuerza que reciben de su relación; para otros, sus tradiciones culturales o su fe religiosa. La iglesia de Samantha era la naturaleza.

En vista de que yo sabía que Jeff y ella se habían enamorado en un campamento, le pregunté qué era lo que más le gustaba de la naturaleza.

—Estar en medio de ella, ser parte de ella —respondió—: las rocas que subo, la lluvia que me cala los huesos, el frío cielo nocturno, los vientos que recorren las montañas y que llevan sonidos y olores hasta mis pies. Ése es mi verdadero hogar, el sitio al que de verdad pertenezco.

Samantha y Jeff habían vivido en la naturaleza; conocían sus maneras y su idioma, y la veían como parte de ellos mismos. Me atreví a sugerir entonces que quizá Jeff estaba “en medio de ella”, era “parte de ella”. En un sentido muy elemental, su cuerpo estaba hecho de tierra, agua, fuego y aire,

de tal forma que al fallecer estaba regresando a la naturaleza que ambos amaban tanto.

El cuerpo de Jeff se había puesto rígido; esto sucede cuando el elemento tierra se debilita. En las primeras etapas de la muerte, la gente puede quejarse de que se le entumen los pies o las piernas. Éstos pueden volverse insensibles, difíciles de mover.

—¿Puedes ver el elemento tierra en Jeff? ¿Era una persona sólida? —pregunté.

Samantha lo tomó de la mano y besó su cabeza. Rio y dijo con ternura:

—¡Siempre ha sido muy obstinado y testarudo!, aunque su piel es de lo más suave.

Se refería no sólo a sus cualidades físicas, sino también a sus características de personalidad, las cuales veía disiparse.

—Bueno —dije—, era sólido, una forma que pierde su fuerza, que está perdiendo energía, incapaz de sostenerse más. Pensé en un par de líneas de *Cuna de gato*, de Kurt Vonnegut:

> Y yo era parte del lodo que se irguió y miró en torno suyo.
> ¡Bendito yo, bendito lodo![2]

Cuando el elemento tierra —la forma— se disuelve, da paso al agua. La persona que está muriendo puede experimentar entonces dificultad para tomar líquidos, incontinencia urinaria o intestinal y mala circulación de la sangre.

En los días previos, Samantha le había dado a Jeff sorbos de agua, y más tarde pedazos de hielo; ahora humedecía su boca con una esponja porque él ya no podía beber. Habló de la libertad y creatividad que Jeff y ella compartían cuando planeaban una excursión. Dijo que días antes había visto que el cuerpo y la mente de Jeff comenzaban a contraerse de miedo. Le recordé el elemento agua y sus rasgos tanto de fluidez como de cohesión. Hablamos de los grandes ríos, de que algunos se secan en ciertas estaciones y de los desprendimientos de hielo de los glaciares de Alaska, del modo en que sus extremos se separan y se deslizan bajo el agua.

El poeta persa Ghalib escribió: “Para la gota de lluvia es una gloria entrar al río”.[3]

Ahora el elemento agua se disolvía y daba paso al fuego. Cuando esto sucede, la temperatura del cuerpo fluctúa. Las infecciones pueden producir fiebre, o un metabolismo lento causar que la piel se ponga fría y húmeda.

A medida que Jeff se acercaba a la muerte, las manos y los pies se le enfriaron y el calor se acumuló en el centro de su cuerpo, hacia su gran corazón. Samantha recordó el fuego apasionado de su amor, sus acaloradas discusiones y la horrible sensación de apartarse uno del otro en la cama en señal de fría indiferencia. Lo besó de la cabeza a los pies y se disculpó por haber discutido con él en varias ocasiones.

Los científicos especulan que hace mucho tiempo una estrella explotó en alguna zona de nuestra galaxia y arrojó grandes cantidades de gas y polvo. Al cabo de miles de millones de años, esta supernova formó nuestro sistema solar. Los poetas dirían que alguna vez fuimos estrellas brillantes que ahora se han enfriado, luz del sol cristalizada en forma humana.

El elemento fuego se disolvía para dar paso al aire. En esta última etapa de la muerte física, la gente suele exhibir drásticos cambios en sus patrones respiratorios, una respiración lenta y rápida con largas pausas entre exhalaciones e inhalaciones. A veces, lo único que queda en la habitación es la respiración. En este sentido, la muerte es muy similar al nacimiento; la atención de todos se centra naturalmente en la simplicidad de la respiración.

Para Jeff no había ya lucha ni agitación. La ansiedad, desorientación y caos de los últimos días se habían evaporado. Todo lo que restaba era el errático ritmo de su respiración. El tiempo transcurría y Samantha guardaba silencio en una meditación informal en la que sentía la vitalidad, el milagro de la existencia que alguna vez había sido evidente y que ahora se alejaba.

Escribió T. S. Eliot: “En el punto inmóvil del mundo que gira. Ni carne ni ausencia de carne; ni desde ni hacia; en el punto inmóvil: allí está la danza. […] De no ser por el punto, el punto inmóvil, no habría danza, y sólo existe la danza”.[4]

Poco antes de que Jeff exhalara su último suspiro, Samantha le habló y dijo:

—Estoy a tu lado y quiero entrar muy dentro de ti para que nos reunamos por última vez.

Cerró los ojos y no se movió. Aparentemente, se encontró con Jeff en un espacio profundo e ilimitado. El pasado había quedado atrás, no había futuro; sólo estaba el presente.

Jeff exhaló un par de veces más y no inhaló de nuevo.

La quietud y la calma nos abrazaron. Yo lo experimenté como calidez y sentí una luminosidad, una especie de brillo. Poco después Samantha habló, como si se dirigiera al espacio más que a mí:

—Pensé que lo estaba perdiendo, pero está en todas partes.

La tierra se disuelve hasta convertirse en agua. El agua se disuelve hasta volverse fuego. El fuego se disuelve y se convierte en aire. El aire se disuelve hasta volverse espacio. El espacio se disuelve hasta transformarse en conciencia.

En muchos casos, la muerte no sucede de repente. Es un proceso gradual de retiro de la vida. Cuando hablo de los cuatro elementos que se disuelven no me refiero precisamente a la forma física; apunto más bien a las indescriptibles pero observables cualidades anímicas que al parecer están ausentes cuando lo único que nos queda es la pesadez del cadáver después de la muerte. Hay algo más allá de los cuatro elementos: el espíritu, alma o presencia anímica. Nuestros aparatos e instrumentos pueden medir sin duda la desintegración física, pero la disolución interior que acontece en forma simultánea es quieta y sutil.

Todo se disuelve: los elementos y sus estados asociados, y en consecuencia el yo se disuelve también. Esto sucede todo el tiempo; nosotros nada más vemos lo superficial al momento del morir.

¿Quién eres tú, entonces?

Aun personas como Samantha, que no creen en el más allá ni en ninguna clase de conciencia sutil, pueden percibir una cualidad cada vez más radiante del ser, de la que los adeptos a la espiritualidad han hablado desde hace siglos. Lo único que necesitan es abrirse a ella. Este aspecto etéreo de la existencia parece ser más tangible cuando alguien se acerca más a la muerte. Aunque es inexplicable, puede sentirse, intuirse y conocerse por personas comunes y corrientes conforme la aparente solidez y densidad del cuerpo se desvanece.

No tenemos un lenguaje adecuado para describir este tipo de experiencia incomprensible, de manera que la llamaremos Misterio, con *M* mayúscula. Al paso de los años, he descubierto que lo que experimentamos o conocemos directamente puede ser mucho más importante que nuestra capacidad para explicarlo o medirlo.

Cuando acompañamos a personas que fallecen, lo innegable es que la fragilidad y temporalidad están en la naturaleza de la vida. Ésta se une y separa siempre, no sólo sus propiedades físicas, no sólo al momento de morir.

Y es posible contenerlo todo en la compasión y el amor. Curiosamente, todos coincidimos en que la vida está en constante flujo, pero preferimos aferrarnos a la ilusión de que somos cosas sólidas que se mueven en un mundo variable. “Todo cambia menos yo”, nos decimos.

Estamos equivocados. No somos los pequeños seres sólidos que creemos ser.

No somos el contador, el maestro, el barista, el ingeniero de software. Tampoco el escritor ni el lector de este libro. O al menos no lo somos como lo imaginamos. No estamos separados ni aislados; nos encontramos en estado de flujo. Estamos hechos de elementos que danzan. Como todo lo demás, somos al mismo tiempo presencia y desaparición.

Somos como las ventanas de la granja centenaria donde viví. Sus vidrios parecían tan sólidos como los de cualquier ventana. Yo podía golpear el cristal y oír el nítido sonido de mis nudillos cuando hacían contacto con él. Pero luego de una inspección más atenta, saltaba a la vista que el vidrio era más grueso en la base del marco que en lo alto. El cristal no es enteramente sólido; es un fluido sujeto a la fuerza de gravedad. Después de muchas décadas, la ventana, que parecía tan rígida, tan permanente, se había transformado y cambiado, el cristal se había asentado en dirección descendente.

Nuestro concepto de nosotros mismos es tan temporal como el cristal de esa ventana. Tiene un propósito, pero no es sólido. No te dejes engañar por su apariencia perdurable.

Aunque una enfermedad es capaz de reducirnos a un concepto de nosotros mismos todavía más estrecho, muchos enfermos o moribundos dicen no estar limitados por las restricciones previas de sus conocidas y antiguas identidades. Están expuestos a un panorama más amplio. En una forma extraña, la enfermedad —lo mismo que un intenso encuentro con la belleza— nos sacude, nos hace madurar y nos abre a dimensiones más profundas del ser. Esto no quiere decir que la vida se vuelva perfectamente agradable y pulcramente ordenada. Hay aún mucha locura, caos y tumulto.

Pero acabamos por adoptar identidades mucho más amplias. La vida interior y el mundo exterior se impregnan y combinan entre sí.

Charles era un hombre elegante. Cuando se mudó al Zen Hospice Project llevó consigo sus finas copas champañeras de cristal y su servicio de plata español. Todos los viernes en la noche ofrecía con orgullo pequeñas cenas para sus amigos. Vestía trajes italianos y corbatas de seda a diario… hasta que no pudo hacerlo más. Poco a poco dejó de ponerse otra cosa que no fuera su túnica, y de invitar a sus amigos íntimos.

Con el paso del tiempo, también otros elementos de su concepto de sí empezaron a desgajarse. Adoptó la costumbre de tocar los senos de las mujeres y de maldecir como un marinero. Comprensiblemente, esto molestó a sus amigos, a quienes horrorizó la impropiedad de su comportamiento. “¡Nunca antes había hecho cosas así!”, murmuraban. No es fácil ni agradable atestiguar cambios de conducta tan radicales.

Conforme la fatiga y confusión de Charles aumentaban, se alejó de sus antiguos círculos sociales y decidió invitar únicamente a un viejo amigo de confianza, que alguna vez había sido su amante. Él era quizá la única persona que comprendía que los cambios de Charles no se debían a la demencia que el sida le había provocado, sino a que su mundo inconsciente se inmiscuía en su vida consciente.

Aprendemos muy pronto en la vida a ocultar lo indeseable. Empezamos a moldearnos en la infancia, porque queremos que nuestros padres nos quieran y porque nuestra sobrevivencia depende de ellos. Inevitablemente adoptamos sus supuestos y prejuicios inconscientes —buenos y malos—, junto con los de nuestra educación cultural y religiosa particular, o nos rebelamos contra ellos. En uno u otro caso, desde un momento muy temprano de nuestra vida se nos condiciona a actuar de cierto modo. Este patrón de adaptación —de buscar la aprobación y evitar la reprobación— continúa a lo largo de nuestra vida escolar, con nuestros jefes y amigos y sirve de modelo para nuestras futuras relaciones íntimas.

En suma, escondemos bajo la superficie de nuestra conciencia lo que tememos que amenace nuestra sobrevivencia y presentamos ante el mundo lo que creemos que nos permitirá obtener lo que necesitamos. Con el paso de los años, esos patrones se arraigan tanto en nosotros que forman y mantienen nuestro concepto de nosotros mismos, lo que a su vez da origen a un sentido de identidad personal.

Cuando enfermamos de gravedad, como Charles, es probable que necesitemos toda nuestra energía para el mero acto de ponernos de pie, ir al baño o realizar las funciones más simples de la vida diaria. La enfermedad aniquila nuestra noción de control. Aunque no nos damos cuenta de ello, el proceso de la represión, que dura toda la vida, consume energía. Cuando ya no disponemos de esa energía, el material inconsciente empieza a escapar y con frecuencia nos sorprende.

Cuando esas tendencias reprimidas salen a la superficie y las identidades se modifican, puede ser muy inquietante no reconocer a un amigo o a uno mismo. Al mismo tiempo, una nueva libertad deja de oprimir lo que, muchas veces durante toda nuestra vida hasta entonces, nos avergonzaba o hacía sentir inadecuados. Las dualidades y falsos límites creados hasta ese momento pueden disolverse. Este relajamiento permite conocer la verdad e integrarla a un más extenso concepto de sí.

En ocasiones lo que reprimimos no es nuestra energía sexual, nuestra vergüenza o algo de lo que nos sintamos culpables, sino nuestra bondad innata.

Sean llegó al Zen Hospice Project gracias a que compasivamente fue puesto en libertad. Antes, purgó en la cárcel parte de una condena por haber matado a su hermana mayor, a quien había asestado diecisiete puñaladas, por lo que fue sentenciado a cadena perpetua; como consecuencia, era desconfiado, solitario y agresivo.

El hospicio fue al principio demasiado difícil para él; era muy íntimo. Nos rehuía. Se ponía de mal humor cuando la demanda de sus alimentos chatarra favoritos no era satisfecha de inmediato. Rara vez hablaba de su vida y, en cambio, criticaba a los voluntarios por ser demasiado comunicativos. En ningún momento dejamos de tratarlo como a todos los demás, con respeto y amor.

A mí me agradaba estar con él, platicar y fumar un cigarro. Me enteré poco a poco de que había crecido en casas de asistencia e ingresado al reformatorio a los trece años. Había pasado en la cárcel la mayor parte de su vida adulta. Si en aquellos días hubiera pedido ayuda o se hubiera mostrado amable con alguien, se habrían burlado de él, o incluso lo habrían matado.

Un día estábamos en el patio y me dijo:

—Hoy me dejé ayudar, Frank.

—¿En qué? —le pregunté.

—Dejé que las enfermeras me ayudaran a meterme a la ducha.

Meterse a la ducha. No a darle una ducha. Sean había permitido que las enfermeras le ayudaran a entrar al baño con la ropa puesta para que se desvistiera en cuanto ellas se retiraran. Ésa fue la primera vez en décadas que él permitió que alguien le ayudara a hacer algo.

En forma gradual, a medida que el comprensivo y amable entorno del hospicio hizo que relajara sus defensas, Sean estuvo en posibilidad de descubrir y revelar más de sí mismo, aspectos de su identidad que había ocultado por mucho tiempo para protegerse. Fue así como en él salieron a la luz cualidades como la cordialidad y la generosidad.

Durante los casi veinte años en que trabajé en el Zen Hospice Project, Sean fue el único que me organizó una fiesta sorpresa de cumpleaños. Insistió en usar para ello el dinero de su menguado cheque del gobierno. Quiso contratar a una desnudista para que emergiera de un brinco de un pastel falso, pero las enfermeras lo disuadieron. Se contentó con globos y un pastel de verdad.

Todos los voluntarios y enfermeros se habían reunido ya cuando llegó el pastel con las velitas encendidas y me cantaron “Feliz cumpleaños”. Yo no estaba enterado del asunto ni supe hasta después que todo había sido idea de Sean. Este gesto me conmovió mucho; él no habría podido hacer algo más bueno por mí.

Antes de morir hizo un video para su hijo, al que no conoció nunca. Le dijo: “Sabes que jamás estuve a tu lado; ni siquiera me conoces. Pero ahora quiero decirte que mi vida ha llegado a su fin y que es importante saber estas cosas”. Después le dio instrucciones de padre sobre la bondad y el perdón.

Fue una transformación prodigiosa. Cuando Sean bajó la guardia y permitió que su corazón se abriera, emergió su innata compasión, afecto y amor. Esto no se debió a que nosotros hayamos tratado de hacerlo cambiar, ilustrarlo o convertirlo; se debió únicamente a que lo queríamos. Con amor, al fin fue capaz de deshacerse de su identidad, que había forjado con violencia para protegerse pero que en definitiva lo limitaba: la idea de que era un convicto, una mala persona sin nada bueno que ofrecer al mundo.

Mi infarto anuló mi concepto de mí. Un día yo era el respetado maestro budista; al siguiente, apenas otro paciente de hospital cubierto con una bata que dejaba al descubierto mi trasero. En los meses posteriores me sentí despojado de las defensas psicológicas e identidades que alguna vez me habían definido. Me sentí humillado e indefenso. Cedí días enteros a las lágrimas, la añoranza, el pesar y el pánico, aferrado a historias trilladas que me dieran una pasajera sensación de control.

Perder contacto con mi concepto de mí mismo fue alarmante en un principio. Yo había sido siempre el fuerte, el que cuidaba a los demás. Ahora me sentía molido, más débil que nunca; no podía bañarme ni amarrarme los zapatos sin ayuda. Me sentía endeble y dependiente y temía, de forma irracional, que no volvería a trabajar nunca ni a servir de nada en el mundo. Una parte de mí pensaba que, si hacía un esfuerzo, podría recuperarme, pero lo que debía hacer era justo lo contrario: abandonarme al proceso.

Recordé entonces el antiguo mito sumerio del descenso de la reina Inanna al inframundo, imagen metafórica de lo más profundo del inconsciente. Es el relato de un viaje arquetípico a la integridad, lo que para la reina Inanna implica aceptar su lado oscuro y sombrío y despojarse de los lujos de su antiguo ser para conseguir un discernimiento esencial de la muerte y regresar al final con una apreciación más plena del ciclo de la vida. Ella viste al principio finos ropajes y porta la corona de una diosa celestial. En su trayecto al inframundo pasa por siete puertas, en cada una de las cuales se le pide renunciar a sus símbolos de poder: un anillo de oro, su peto, su cetro de lapislázuli, hasta quedar completamente desnuda.

Yo me sentía así de desnudo.

Por lo general, nos ataviamos con brillantes adornos para componer un positivo concepto de nosotros mismos y exageramos nuestras capacidades o importancia. A la inversa, podemos añadir leña al fuego de un concepto negativo y enfatizar nuestros defectos o debilidades. Sabemos de modo intrínseco que esa versión que cargamos y proyectamos al mundo no es real ni sustancial, pero invertimos en ella y terminamos por confundirla con la realidad.

De pronto ocurre algo que pone en evidencia lo que parecía sólido. Nos damos cuenta de que somos representaciones en constante cambio; lo único

que mantiene nuestro relato es la saliva, el pegamento y el hábito. Vemos que la identidad no es un estado estático.

Identificarse es un acto interior, un proceso al que nos sometemos. Podemos identificarnos con casi cualquier cosa: un empleo, una nacionalidad, una preferencia sexual, una relación, nuestro progreso espiritual o un pensamiento pasajero. De igual forma, podemos abandonar esas identidades por curiosidad. Justo ahora podríamos reparar en las actitudes y reacciones, las preferencias que hacen que nos apeguemos a aquello con lo que nos identificamos. Una vez reconocido esto, podríamos aceptar esa identificación sin repelerla; no hay necesidad de que la combatamos. Se disolverá gradualmente, porque también es temporal.

Esto es a lo que se refirió el maestro zen Suzuki Roshi cuando dijo: “Lo que llamamos yo es sólo una puerta que se agita cuando inhalamos y cuando exhalamos”.[5]

Si atenuamos esas identidades, sentiremos menos restricción, más libertad, más inmediatez y presencia, aunque al principio nos sentiremos vulnerables.

A la entrada de casi todas las salas de meditación zen hay un han: un bloque grande y sólido de madera que los monjes golpean con un mazo para llamar a los estudiantes al *zendo* para meditar. A lo largo de él, con tinta negra sumi, está escrita esta enseñanza:

Toma conciencia del magno suceso del nacimiento y la muerte.
La vida pasa pronto,
¡despierta, despierta!
No desperdicies esta vida.

Estudiantes y maestros pasan junto a ese bloque cada mañana, lo que les recuerda la verdad fundamental de la temporalidad. Al cabo de varios años, en el punto de impacto del mazo con el grueso bloque de roble se abre un agujero y lo que parecía sólido se vuelve frágil y vulnerable.

Las palabras se borran y el bloque pasa a ser la enseñanza.

Todo indica que ése es el resultado de ser vulnerables. Cuando dejamos de aferrarnos a nuestras preciadas creencias e ideas, moderamos nuestra resistencia a los golpes de la vida, dejamos de tratar de controlar la

incertidumbre y nos tomamos más a la ligera, nos volvemos menos sólidos. Nuestra identidad es menos fija.

En los meses posteriores a mi infarto me di cuenta de que entre más permitía que emergiera mi vulnerabilidad, menos inclinado estaba a ser alguien. Me ocupaba menos del trabajo de tiempo completo de la autogeneración. Sentía la fatiga de sostener mi personalidad. Ésta parecía en ocasiones un globo enorme que yo trataba de inflar a todo trance, al punto de quedarme sin aliento. Mientras aceptaba la fragilidad de mi vida, me abrí. Sentí que yo mismo era algo poroso, más transparente, más impregnable.

Uno de los escasos recuerdos que guardo de mi curso de biología de la preparatoria es la enseñanza de la ósmosis, el proceso mediante el cual las moléculas entran y salen de nuestras células por medio de una membrana semipermeable. Pienso que nuestra naturaleza más profunda puede impregnarnos a través de un proceso muy similar al de la ósmosis.

Gracias a nuestra vulnerabilidad, la posibilidad de conocer nuestra identidad esencial está presente siempre. No es necesario que esperemos otro momento, condiciones perfectas o nuestra muerte para percatarnos de eso. De hecho, el reconocimiento de nuestra temporalidad suele aparecer en el momento menos esperado, estimulado por las condiciones mismas que queremos evitar.

Durante mi recuperación, me sentí permeado por todo. La sublime belleza y el horror del mundo podían entrar en mi conciencia sin resistencia alguna. Era sensible a todo y lo recibía con gusto. No había filtros entre mi yo y cualquier otra parte de mí o del mundo. Yo era simplemente un ser.

Tomaba de la mano a Sid, una anciana del hospicio que, cuando llegó con nosotros, era cortante y malhumorada.

—¡Buenos días! —le decía un voluntario.

—¿Qué tienen de buenos? Me estoy muriendo de cáncer —replicaba ella.

En sus últimos días, sin embargo, pasó de ser dura y antipática a ser cada vez más transparente. Su piel se volvió casi traslúcida y todo su ser la siguió. Bajó tanto de peso que parecía que el viento podía atravesarla. Su agresividad se desvaneció y fue reemplazada por una actitud amable y tranquila. Fue como si esa evolución permitiera que su naturaleza esencial se manifestara, porque ella ya no se desgastaba en mantener el trillado relato de su vida.

Cuanto más permeable me volvía yo, más me daba cuenta de que los seres humanos somos sencillamente un conjunto de condiciones en cambio permanente. Deberíamos tomarnos más a la ligera; tomarnos demasiado en serio causa mucho sufrimiento. Nos decimos que lo podemos todo —“¡Fájate los pantalones y hazlo!”— cuando en realidad estamos indefensos, sujetos a los hechos que ocurren a nuestro alrededor. Pero esa indefensión nos pone en contacto con nuestra vulnerabilidad, la cual puede ser una puerta a una mayor intimidad con la realidad.

Mi concepto de mí mismo no desapareció por completo luego de mi infarto. Todavía era Frank, aunque mi personalidad no era ya la fuerza dominante que había sido alguna vez. Durante esos meses de recuperación pasé mucho tiempo sentado en un viejo sillón de piel con una hermosa vista al mar. Dejaba abierta la puerta para que si alguien llegaba a visitarme, yo pudiera invitarlo a pasar con un grito y él entrara sin que yo tuviera que levantarme, lo cual era difícil para mí.

Seis meses después de la operación, un día oí que sonaba el timbre; me paré instintivamente de un salto y me dirigí a la puerta. Cuando cruzaba la sala, sentí que mi concepto de mí mismo volvía a mi cuerpo. Fue como una escena de *Invasion of the Body Snatchers* (La invasión de los usurpadores de cuerpos); mi yo se reafirmaba con más fuerza que antes.

“¡Ya regresé, no se preocupen, estoy a cargo de nuevo!”, decía él.

Por extraño que parezca, no me dio gusto que eso pasara; en realidad, lo sentí como una derrota. Temí volver a mis antiguas costumbres y perder contacto con mi recién descubierta noción de mi naturaleza fundamentalmente ilimitada.

Eso no ocurrió, por fortuna.

Descubrí en cambio que podía operar como Frank, mi personalidad que hace las cosas en el mundo, pero que también tenía acceso al más pleno sentido del *ser* que había encontrado durante mi recuperación. Me di cuenta de la posibilidad de paz interior. Cualesquiera que fueran las condiciones de mi vida, podía dejarlas, podía cambiar, podía encontrar satisfacción.

Por suerte, no tenemos que esperar a estar enfermos o agonizantes para aceptar nuestra temporalidad; cualquier hecho de los que cambian la vida nos ofrece esa oportunidad. Piensa en la forma en que los nuevos padres amplían su visión de sí mismos para incluir en ella su rol como padres o madres. Piensa en el caso de una alta ejecutiva que pierde su puesto; podría

tambalearse durante meses, incluso años, si se adhiriera demasiado a su identidad como profesional. Sólo si es capaz de olvidarla y aceptarse como una persona más grande que el puesto que tenía, si es capaz de reconocerse como un ser humano con pasiones, intereses, temores y heridas que crecen y evolucionan al paso del tiempo, podrá recuperarse y forjar un nuevo sendero para sí.

Cuando nuestro concepto de nosotros mismos se desplaza hacia el *ser*, trascendemos nuestra resistencia a la temporalidad. No sólo eso; también, como me pasó a mí después del infarto, tomamos conciencia de algo más allá de la temporalidad: la fuente permanente de la que brota la vida. Suzuki Roshi escribió: “Vivir […] significa morir como un ser inferior momento a momento”.[6] Con esto quiso decir que el yo no es una cosa estática y única sino un proceso, o más bien una red de procesos entrelazados. Cuando comprendemos esto, vemos que siempre es posible responder creativamente a una situación. Nada nos impide cambiar y transformarnos, nada lo hizo nunca.

Aceptar nuestra temporalidad es un viaje que nos pone cada vez más en contacto con la verdadera naturaleza de las cosas. Primero aceptamos que todo lo que nos rodea cambia. Después entendemos que nosotros mismos cambiamos siempre: nuestros pensamientos, sentimientos, actitudes y creencias, incluso nuestras identidades.

Lo maravilloso de nuestra temporalidad es que nos une a todos los demás seres humanos. La empatía surge de la apreciación de nuestra transitoriedad y de la comprensión de nuestra interconexión. No estamos aislados, como lo creímos alguna vez. De hecho, estamos firmemente enlazados con todos y con todo.

3. La maduración de la esperanza

La esperanza inspira al bien a revelarse.

Anónimo (atribuido a EMILY DICKINSON)

Mientras recorría ágilmente el amplio pasillo de cristal y acero de un enorme centro médico en el Oeste de Estados Unidos, meditaba sobre la naturaleza impersonal del actual sistema de salud. Justo en ese momento, la "Canción de cuna" de Brahms empezó a escucharse en los altavoces del hospital.

Le pregunté sobre esa hermosa pieza a la jefa de enfermeras, quien me acompañaba durante mis visitas a pacientes, y me contestó con una sonrisa:

—Acaba de nacer un bebé.

Sorprendido por esa respuesta, le pedí que me hablara más sobre el asunto.

Me explicó que cada vez que en ese centro médico nacía un bebé, la unidad de maternidad hacía sonar la "Canción de cuna" de Brahms, la cual llegaba a todas las habitaciones.

—¿Incluso a las de los pacientes? —pregunté incrédulo.

—Sí, y a todas las unidades: ortopedia, terapia intensiva, urgencias, salas de operaciones, oficinas administrativas, cafetería y hasta al centro de seguridad —respondió con orgullo.

—¿La ponen en todos los partos, aun los difíciles? —yo no salía de mi asombro.

—Sí —contestó—, en todos: los naturales, los de bebés prematuros y las cesáreas.

Cuando miré a mi alrededor, vi que las personas que corrían a su siguiente reunión hacían una pausa. Las conversaciones se interrumpieron y dieron paso a sutiles sonrisas. Por unos momentos, donde había habido tensión y estrés había ahora deleite y tranquilidad.

Los hospitales son imanes del sufrimiento, lugares llenos de dolor físico, temor, ansiedad y otros inconvenientes. El personal tiende a abstraerse en los detalles técnicos de la atención, abrumado por el dolor de los enfermos y su incapacidad para responder a él.

La "Canción de cuna" de Brahms era un bálsamo, un jubiloso recordatorio del potencial de vida nueva que existe en todo momento, un impulso para seguir, aun frente a la adversidad. Esa pieza era algo más que un anuncio de agradable optimismo; por un breve instante, el ambiente se llenaba de esperanza.

La esperanza es una actitud sutil —y a veces inconsciente— de la mente y el corazón, y un recurso esencial de la vida humana. Es el ingrediente que nos motiva a levantarnos cada mañana y ansiar las posibilidades del nuevo día. Es la anticipación de un futuro positivo. Desmond Tutu, la conciencia moral de Sudáfrica y crítico declarado del *apartheid*, dijo en una ocasión: "La esperanza es la capacidad de ver luz a pesar de tanta oscuridad".[1]

Los expertos difieren en si la esperanza es una emoción, una creencia, una decisión consciente o las tres cosas al mismo tiempo. El ideólogo Václav Havel, primer presidente de la República Checa, sugirió que la esperanza es "una orientación del espíritu".[2] Yo pienso que es una cualidad innata del ser, una confianza abierta y activa en la vida que se resiste a desvanecerse.

De lo que sí estamos seguros es que la esperanza nos lleva más allá de lo racional. A veces esto puede ser invaluable para nuestra sobrevivencia; otras, cuando la esperanza se malentiende, puede hundirnos en ilusiones y volverse un obstáculo para enfrentar las realidades de la vida.

Para distinguir el verdadero valor de la esperanza debemos trazar una línea entre esperanza y expectativa. La esperanza es una fuerza optimizadora que nos mueve hacia la armonía, a nosotros y a la vida entera. No viene de afuera; más bien, es un estado perdurable del ser, un manantial oculto en nosotros. Cuando la mente está quieta y alerta podemos ver más claramente la realidad y reconocerla como un proceso vivo y dinámico. La esperanza posee una osadía imaginativa que nos ayuda a percibir nuestra

unidad con toda la vida y a buscar el ingenio que necesitamos para actuar en su nombre. Podemos sentir la tranquilidad, el optimismo de este tipo de esperanza, el entusiasmo y positividad que engendra; nos tonifica para realizar actividades que, suponemos, enriquecerán nuestro futuro. Esta versión de la esperanza es una necesidad humana básica.

Sin embargo, nuestro tipo usual de esperanza es poco más que una ilusión. A menudo se le asocia con una creencia casi infantil, a veces incluso con una fe ciega, en que una autoridad o agente externo producirá lo que queremos. Deseosos de nuevas condiciones, esta visión convencional de la esperanza es un rechazo de lo que está frente a nosotros en el aquí y ahora, es el otro lado del temor.

La expectativa que se disfraza de esperanza se mantiene fija en un resultado específico. Esta esperanza se combina con el deseo de cierta consecuencia futura. Se centra en el objeto, nos saca de nosotros mismos. El problema es que cuando no se obtiene el resultado esperado, cuando no se consigue el objeto, nuestras esperanzas se ven truncadas.

Basar nuestra felicidad en un resultado específico nos causa todo tipo de sufrimientos. Para contener esta pena, tratamos de controlar todo lo que sucede a nuestro alrededor. Pero no tenemos ningún control sobre el clima del día de nuestra boda, el estado de ánimo de los demás, la posibilidad de que ganemos la lotería o incluso de que recibamos un diagnóstico de cáncer. Como ya vimos, la ley de la temporalidad prevalece sobre nuestros mejores planes.

En el siempre novedoso panorama de nuestra existencia, el apego a resultados disfrazado de esperanza sólo genera ansiedad e interfiere en nuestra capacidad para estar presentes en nuestra experiencia de la vida tal como se desenvuelve en este momento. La ya desaparecida antropóloga Angeles Arrien, quien me honró con su amistad, recomendaba estar “abiertos a los resultados, no apegados a ellos”. Escribió: “La apertura y el no apego nos ayudan a recuperar los recursos humanos de la sabiduría y la objetividad”.[3]

Yo observaba las visitas de Fred a su esposa, Rachel, en el Zen Hospice Project. Ella moría de cáncer de colon y Fred iba todos los días a darle de

comer sandía. No un poco, sino lo que en cada ocasión parecía una sandía entera.

—¡Vaya que te gusta la sandía! —le comenté a Rachel una vez.

—No mucho en realidad —replicó—. Fred leyó en internet que es buena contra el cáncer, así que la como para complacerlo.

La sandía… Sé que suena absurdo, pero no es raro que personas desesperadas recurran a toda clase de curas. En ocasiones, algunas surten efecto.

Fred amaba a Rachel y era incapaz de aceptar la realidad de que su esposa agonizaba. Aferrarse a la fantasía de que había descubierto una cura secreta del cáncer era una esperanza ciega.

Una noche le pedí que me enseñara la página que promovía la cura de sandía. Entusiasmado, me la leyó él mismo. De pronto se desanimó y cubrió su cara con sus manos; se dio cuenta de que había entendido mal el contenido de esa página. En ella no se sugería que la sandía fuera una cura milagrosa, sino que consumir esa fruta contribuía a la hidratación, la cual era un aspecto importante de la curación.

Después de darle tiempo para que viera disiparse sus expectativas sobre la sandía, le pregunté qué esperaba de los que quizás eran sus últimos días con Rachel.

—Espero amarla con todo mi corazón —respondió sin vacilar—. Amar sin reservas todo su ser. Hacerle saber que mi vida fue bendecida gracias a que me casé con ella.

Durante la última semana de Rachel, Fred no se apartó un solo momento de su lado.

Al igual que él, los enfermos graves y sus seres queridos suelen emprender el viaje hacia la muerte con una esperanza egoísta en un milagro, sea la completa recuperación de un cáncer o el retorno de todas sus capacidades físicas y mentales. Lo que en esas circunstancias llamamos *esperanza* en realidad es sólo una expresión de nuestro temor. En ese estado no generamos soluciones confiables, porque emergen de nuestra confusión.

La esperanza es una cualidad humana innata que puede contribuir positivamente a una sensación de bienestar; por lo que no parece adecuado que la descartemos. Quizá lo que debemos hacer es volver a trabajar en nuestra comprensión y aplicación de ella.

Yo he descubierto que la esperanza puede cambiar con el apoyo de la compasión. Deja de ser entonces el control de síntomas, que no elegimos ni podemos evitar, y se convierte en un descubrimiento del valor de vivir plenamente en nuestras condiciones presentes. Con frecuencia se transforma en lo que yo llamo *esperanza madura*, una esperanza que nos lleva dentro de nosotros mismos y hacia el descubrimiento de lo que hay de bueno en nuestra experiencia.

La esperanza madura requiere tanto una intención clara como una renuncia simultánea. No depende de los resultados. De hecho, está vinculada a la incertidumbre, porque nunca sabemos qué pasará después. La esperanza radica en el potencial de nuestra respuesta, no en que las cosas salgan de determinada manera. Es una orientación del corazón, sustentada en el valor y en la confianza, en nuestra bondad humana básica, no en lo que podemos lograr. Esa confianza funda mental guía nuestras acciones, nos permite cooperar con los demás y perseverar, sin apegarnos a una consecuencia específica. En la enfermedad, la esperanza madura nos ayuda a llegar a una situación de integridad aun si no existe una cura.

Cuando relajamos nuestra inquebrantable visión del futuro —la idea de que “Las cosas deberían ser así”—, no estamos atrapados ya en una visión convencional de la esperanza. Abrimos un espacio para la sorpresa. Como descubrió Fred, con bondad y flexibilidad podemos reimaginar la esperanza incluso en una situación que parece irremediable. El vigor de la esperanza madura nos ayuda a permanecer abiertos a la posibilidad de que, aunque la vida no resulte como lo creímos en un principio, podrían surgir oportunidades que no imaginamos nunca.

Los desastres naturales, terremotos, incendios e inundaciones son ejemplos claros de situaciones devastadoras que perturban drásticamente la vida diaria; se pierden hogares, mueren personas. El caos imprevisto nos impacta de maneras muy diversas. Pero en estas condiciones hemos comprobado, una y otra vez, que las personas se unen en formas positivas, se alimentan unas a otras, actúan con valentía, hacen amistad con desconocidos y muestran lo mejor de sí mismas. Quizás esto se debe a que somos abruptamente expuestos a la inmediatez de la vida, de un modo similar a la impresión que nos provoca recibir un diagnóstico que pone en peligro nuestra existencia.

Las historias de personas que enfrentan con dignidad condiciones difíciles nos alientan y nos inspiran esperanza en la bondad y altruismo básicos de los seres humanos.

La mayoría de nosotros optamos por la comodidad por encima de la verdad. Pero si lo piensas bien, en nuestras zonas de confort no crecemos ni nos transformamos. Lo hacemos cuando nos damos cuenta de que no podemos controlar todas las condiciones de nuestra vida, y por tanto se nos reta a cambiar. Cuando dejamos de apegarnos a lo que fue y de ansiar lo que, según nosotros, debería ser, podemos aceptar la verdad de este momento.

La esperanza madura acepta la verdad de que, hagamos lo que hagamos, las cosas cambiarán. El cambio es constante e inevitable. La esperanza de un mundo sin cambios deriva pronto en desaliento. En vez de ello, debemos confiar en nosotros y en los demás, en la acción correcta y la perseverancia, sin impaciencia.

Una vez conocí a un señor de setenta años que había plantado diez mil robles. Ignoraba cuántos de ellos habían llegado a ser árboles adultos y es indudable que jamás vería uno en plena madurez. Decía que la esperanza era un presagio compartido entre él, los árboles y los niños que algún día se subirían a las espléndidas ramas de esos robles.

No conocí a Crystal. Un día llamó para preguntar si era posible que yo le leyera *El libro tibetano de los muertos* a su maestra, una psicóloga de renombre mundial, que estaba muriendo. Le expliqué que esa obra era muy esotérica y que algunas de sus imágenes podían ser terribles para los no iniciados. Además, le pregunté por qué creía que le haría bien a su maestra que yo le leyera ese libro en su lecho de muerte.

—Ha sido una profesora valiosa y llevado una vida notable —respondió—, así que queremos que tenga una muerte igualmente importante.

Sentí que esta expectativa podía presionar demasiado a aquella maestra y repliqué:

—Quizás ella quiera una muerte perfectamente ordinaria.

Crystal colgó. Supuse que había decidido llamarle a otra persona.

Pero más tarde volvió a llamar y me explicó que, después de haber hablado con sus compañeros, comprendieron que lo que de verdad querían

era ayudar a su profesora a morir en paz.

Accedí a colaborar, siempre que se hiciera todo lo posible por saber qué era lo que la maestra realmente necesitaba. Le pedí a Crystal que observara y escuchara con atención lo que ella decía.

—No puedo hacerlo —repuso—. Está en coma parcial, no puede hablar.

—Observa con más atención. ¿Está sudando? —le pregunté.

—Sí —contestó.

—Busca una toallita húmeda y ponla delicadamente en su cabeza. Te está diciendo que tiene fiebre.

—De acuerdo.

—¿Hace muecas con algún signo obvio de dolor? —pregunté en seguida.

—No —respondió.

—Muy bien. Demos el paso siguiente —indiqué—. ¿Cómo es su respiración?

—Muy rápida, algo errática —dijo.

—Siéntate en silencio junto a ella y sigue el ritmo de su respiración; inhala cuando inhale, exhala cuando exhale. No es necesario que la guíes, nada más acompáñala. De ese modo, le brindarás una presencia amable y bondadosa, pacientemente atenta a los cambios que ocurren en su experiencia, momento a momento.

Continuó así durante más de veinte minutos. Aun por teléfono, era notorio que había ocurrido un cambio en el ambiente.

—¿Qué pasa ahora? —inquirí.

—Su respiración es muy rápida aún, ¡pero yo estoy mucho más tranquila! —contestó entre risas. Su voz era muy diferente a la de su primera llamada.

—Sigue escuchando así —le dije—. Observa el tono de su piel, escucha su respiración, ve qué pasa cuando mueve los ojos. Obsérvala con cuidado, percibe todo como una comunicación contigo. Deja que ella te muestre el camino; te guiará. Sabe cómo hacer esto. Los seres humanos hemos partido de la existencia desde hace cientos de miles de años.

Tras expresar mi admiración por el minucioso cuidado de Crystal, colgamos. Al día siguiente me llamó para avisarme que su maestra había muerto en paz durante la noche, cuando la mayoría de sus alumnos estaba ausente.

En la cultura occidental nos agrada cultivar la idea de lo que significa “bien morir”. Abrigamos la romántica esperanza de que, cuando una

persona fallece, todo marchará a la perfección; todos los problemas se resolverán y ella estará en absoluta paz.

Pero esta fantasía dista mucho de ser real. El “bien morir” es un mito. La muerte es desordenada. Los moribundos suelen dejar marcas de que derraparon, de que arrastraron los talones mientras se iban. Algunos se apartan de los demás y jamás vuelven a mirarlos, muchos dejan sin cuestionar los hábitos de toda su vida y se obstinan en mantenerlos, otros se enorgullecen; quieren marcharse dándose aires. Muy pocos encuentran paz y armonía en el inmenso desafío de morir. Pero ¿quiénes somos nosotros para determinar cómo debe fallecer otra persona?

Sé, por experiencia, que la expectativa romántica del bien morir impone al moribundo una carga enorme e innecesaria. Que la gente no se sumerja tranquilamente en la oscuridad puede ser visto como un fracaso. “Mi madre no vio túneles de luz; murió aterrada, fue una muerte espantosa”, oí quejarse a un individuo una vez. Muchos se sienten un fracaso por el solo hecho de morir, ya que nuestra cultura inculca el lenguaje de “luchar hasta el final”. ¿Por qué hemos de agobiar más todavía al moribundo juzgando cómo debe partir? Como lo descubrió Crystal, permitir que nuestros seres queridos tengan la muerte que precisan es muy liberador para ellos y para nosotros.

Cuando me siento junto a la cama de una persona que agoniza, mi principal meta es mantener un corazón abierto. Siento que tengo la responsabilidad de apoyarla, esté donde esté, en su trayectoria. Señalo sus recursos interiores. Trato de iluminar capacidades que ya posee, pero que quizá no había notado. A veces esa persona encuentra bondad en mis ojos; ésta es un reflejo de la suya y de repente es capaz de verse de una nueva manera.

Emily tenía apenas treinta y cuatro años cuando llegó al Zen Hospice Project aquejada de cáncer de mama. Antes de que cayera en lo que un amigo llama “el sueño crepuscular” —un sueño del que es raro que volvamos—, me contó el horrible tormento que había sufrido de niña a manos de Ruth, su abusiva madre.

Cuando la afección de Emily se volvió crítica, Ruth viajó desde el otro extremo del país para estar junto a su hija. No se habían hablado en años; había mucha animadversión entre ellas. La madre se deshizo en disculpas a su única hija por su conducta en el pasado y rogó que la perdonara. Emily

permaneció callada e insensible, tal como se había mostrado durante incontables días.

De pronto se incorporó, miró a su madre a los ojos y le dijo con voz fuerte y clara:

—¡Te odio! ¡Te he odiado siempre! —y murió.

Había un sufrimiento enorme en esa habitación. Ruth se conmocionó; vivía la peor de sus pesadillas. Fue estremecedor que las últimas palabras de Emily hayan sido tan duras.

Es difícil mantener un corazón abierto en un infierno como ése. Pero cuando lo hacemos, podemos ver más allá de la angustia inmediata y tomar conciencia de que existen otras posibilidades. Emily al fin había sido capaz de decirle la verdad a su madre, algo que temió hacer toda la vida. Lo que le dijo fue horrible pero era cierto. Decir la verdad es indispensable para un futuro basado en la curación y la esperanza madura.

¿El de Emily fue un “mal morir”? Muchos dirían que sí; yo ya he dejado de juzgar. El “bien morir” de una persona es la peor pesadilla de otra. Algunas querrían que la muerte les llegara de súbito, otras esperan fallecer con lentitud. Algunas esperan verse rodeadas por sus familiares, otras temen la interferencia de individuos bienintencionados.

En los meses posteriores a la muerte de Emily, trabajé con Ruth para apoyarla en su pena. Fue un camino arduo, pero asumir la responsabilidad de sus acciones pasadas y enfrentar la aparentemente intolerable verdad del odio de Emily resultó esencial para que se perdonara a sí misma. No pretender modificar el pasado fue decisivo en la curación de sus heridas y en su reconciliación consigo misma y con su hija, pese a su turbulenta relación de tantos años. Cuando tomó conciencia de que no podía alterar esas condiciones, de que no podía cambiar lo que había sucedido en el lecho de muerte de Emily ni dar marcha atrás para ser una madre distinta, fue capaz de aceptar que las cosas eran así y hacer las paces con ello.

En la muerte y en la vida, ¿debemos “esperar lo mejor” o “lo peor”? ¿Qué tal si, en lugar de eso, cultiváramos un cuidado sin juicios y un compromiso con la verdad que está presente, sea la que sea? Supongamos que en vez de escoger un lado u otro, desarrolláramos claridad mental, estabilidad emocional y presencia necesarias para no dejarnos llevar por un ciclo de

altibajos, esperanzas y temores. La ecuanimidad da origen a la flexibilidad, la cual es fluida, no fija, así como confiada, adaptable y receptiva. Podríamos aceptar nuestro pasado, a nosotros mismos, a los demás y las condiciones siempre diversas de nuestra vida “tal como son”, ni buenos ni malos, pero sí manejables.

En este caso es útil buscar refugio en la temporalidad. No en la expectativa de que las cosas resulten como esperamos o tememos, sino en el hecho de que cambiarán aun si no lo deseamos.

Hablamos de vivir en el presente, pero ¿dónde se halla el presente? ¿Es el nanosegundo que delimita el espacio entre el pasado y el futuro? Parafraseando a san Agustín, el ahora no está a tiempo ni a destiempo. El escurridizo presente no se mide con el tictac de un reloj, que los seres humanos inventamos, ni está separado del pasado y el futuro. No existe una línea cronológica, no al menos como la concebimos convencionalmente.

Todos hemos tenido sensaciones de atemporalidad, cuando un momento se ensancha como si fuera un sueño. Cuando recuerdo a mi madre, que murió hace más de cuarenta y cinco años, ¿acaso el pasado no ocurre en el ahora? El presente incluye al pasado y, en potencia, al futuro. Mi nieta es apenas una bebé, así que por lo pronto no determina conscientemente su futuro; pero el potencial de ese futuro ya vive en ella, igual que en cada uno de nosotros.

Aquí es donde entra en juego la energía de la esperanza, no como un deseo que cumplir o un plan que formular y ejecutar, sino en el modo en que enfrentamos el momento, que no deja de modificarse. El presente incluye todo el tiempo; es el ahora totalmente incluyente. Su descripción óptima sería *el flujo de la vida* Nos determina siempre y nosotros lo determinamos a él por la manera en que lo enfrentamos y le respondemos.

No esperes es una exhortación a sumergirte completamente en la vida. No te pierdas este momento por querer que llegue el siguiente. No esperes a actuar cuando algo de verdad importa. No te aferres a la esperanza de un pasado o un futuro mejor; vive el presente.

El párkinson de David estaba muy avanzado. Al principio, el deterioro de su cuerpo le causó temor y frustración. Advertía que a menudo se relacionaba con su cuerpo a partir del deseo de que fuera distinto.

“¡Si pudiera detener esta enfermedad!”, pensaba. “¿En qué momento se agravará mi dolencia?”, “¿Cómo?”, inquiría. Esperar a que sus circunstancias cambiaran, esperar un futuro diferente, lo mantenía cavilando casi todo el tiempo y lo llenaba de ansiedad.

Por fortuna, le gustaba la meditación y con el paso del tiempo modificó su mentalidad. Sus pensamientos se aquietaron. Se relajó y se volvió más sereno y reflexivo. Describía esos momentos como “atemporales” y me dijo: “Hoy comprendo que el constante deseo de que las cosas fueran distintas me impedía ver los aspectos positivos de mi experiencia del párkinson. Ahora me concentro en mi gratitud para quienes me cuidan. Confío en mi capacidad para vencer todos los retos que aparezcan en mi camino”.

Después añadió: “En mi mente ordinaria, tengo la esperanza de que mi enfermedad cambie. Ella es el objeto de mi temor y quiero controlarlo, pero con eso no hago sino exponerme a una gran desilusión, me pierdo. Cuando estoy más tranquilo, ese objeto viene a mí y lo veo como un ‘pensamiento nacido del miedo’. Me doy cuenta de que si estoy consciente de ese pensamiento y del temor que lo acompaña, eso no es lo único presente; también está presente la conciencia. Y gracias a este reconocimiento puedo tomar la decisión de operar mediante el temor o mediante la conciencia”.

Continuó: “Es como cuando, al ver por primera vez la Tierra desde la Luna, pudimos comprendernos en formas antes imposibles. Cuando no dependo tanto de la esperanza o de la expectativa, mi visión panorámica es más amplia. Veo oportunidades que antes se me escapaban. Éste no es un estado pasivo e indefenso o un espacio vacío en mi mente; es una apertura total que posee un dinamismo intrínseco y que está llena de curiosidad y descubrimiento”.

Lo que David describió con tanta elocuencia es una dimensión sutil de la idea que yo llamo *la no espera*. Es el antídoto contra la trampa de la expectativa, una cualidad sensible y abierta de la mente. En la no espera permitimos que los objetos, las experiencias, los estados de ánimo y el corazón se desenvuelvan por sí solos, se nos revelen sin que interfiramos en ello.

La diferencia entre *No esperes* y la *no espera* es similar a la que existe entre el desapego y el no apego. El desapego implica distanciarnos de un objeto o experiencia particular; puede provocar una sensación de frialdad,

como al retraernos o desprendernos. El no apego significa simplemente no aferrarse, no adherirse, no involucrarse; no hay necesidad de distanciamiento.

De igual forma, la no espera es amplia y relajada, es un modo de permitir que la experiencia se acerque a nosotros sin necesidad de que extendamos el brazo para tomarla. Al final, conocemos nuestra experiencia por revelación, no porque le hayamos extraído un significado, la hayamos manipulado para que fuera como queríamos o la hayamos agobiado con nuestros conocimientos previos. La no espera es una bienvenida serena, una invitación más que una exigencia. Cuando dejamos de depender del futuro esperando un resultado particular, o del pasado esperando ser capaces de cambiarlo, podemos conocer por completo este momento.

La no espera nos ofrece un nuevo punto de vista, un poco como Google Maps. En determinado momento podríamos tener una visión muy estrecha de una calle y concentrarnos en minucias como la dirección de una casa. Pero después podemos retroceder y adoptar una perspectiva más amplia; veremos entonces que esa casa no es más que un pequeño punto en la ciudad, el país, el hemisferio donde reside. Cuando vemos el panorama general, podemos incluir más opciones.

La no espera no es paciencia. La paciencia implica expectativa, esperar el momento siguiente, aunque en forma más calmada. La no espera es más bien como el *contacto continuo* con la realidad. Estamos alerta, despiertos y plenamente conscientes. Sea cual sea la experiencia —“buena” o “mala”, de nuestro agrado o no—, ponemos toda nuestra atención en lo que sucede justo ahora.

En la vida, tanto como en la muerte, cuando separamos la esperanza de la expectativa y la vemos como algo independiente del apego a los resultados, desarrollamos un sabio contacto con la realidad. Estamos presentes en el desenvolvimiento de la vida y participamos directamente en él. Nos ocupamos del viaje en vez de esperar la llegada a nuestro destino.

La esperanza con una actitud de no espera da origen a una generosidad infinita, una apertura gozosa, una receptividad que no depende de las circunstancias y condiciones. Surge de un contacto inmediato con la benevolencia de la vida humana, gracias a lo cual podemos avanzar en la vida sin mucha interferencia. La esperanza madura es un poco como la “Canción de cuna” de Brahms, un dulce recordatorio que nos ayuda a

relajarnos y a apreciar el potencial de vida nueva de la cual el presente siempre está lleno.

4. El meollo del asunto

El perdón no es un acto ocasional, es una actitud constante.

MARTIN LUTHER KING JR.[1]

El perdón nos libra de la calcificación que se acumula en nuestro corazón. El amor puede fluir entonces con más generosidad. Blaze y Travis me enseñaron esto.

Blaze fue la primera persona que murió en el Zen Hospice Project. Vivía sola en un sucio cuarto de hotel cuando se le diagnosticó un cáncer terminal. Un trabajador social me la presentó en el Hospital General de San Francisco. No tenía casa a la que volver y era obvio que necesitaba afecto, así que la invitamos a quedarse con nosotros en el San Francisco Zen Center. No fue una invitación bien meditada (no teníamos el hospicio todavía), pero Blaze necesitaba alojamiento y varias de nuestras habitaciones para estudiantes estaban vacías; por alguna razón, supuse que todo saldría bien. En ese entonces yo era joven, idealista, un poco ingenuo y malo para hacer planes.

Aunque Blaze no tenía amigos, poco después de que llegó nos pidió que localizáramos a su hermano, Travis, a quien no había visto en más de veinticinco años. No fue fácil; esto sucedió antes de que apareciera el internet y Travis era un vaquero del circuito de rodeos, lo cual quiere decir que no tenía residencia fija. Nos pusimos en contacto con la Asociación Profesional de Vaqueros de Rodeo y al final lo encontramos.

—Su hermana está a punto de morir y quiere verlo —le dije por teléfono, pese a que en realidad no esperaba nada de este acto.

Una noche, Travis apareció en la puerta del Zen Center con un aspecto impresionante, ataviado con todos los accesorios del vaquero: sombrero

Stetson, una enorme hebilla de plata y botas de piel de serpiente.

—¿En qué clase de lugar tienen a mi hermana? —preguntó mientras miraba el modesto interior.

—Ella está arriba —contesté—, ¿quiere verla?

—¡Claro! —dijo, así que lo llevé a la habitación de Blaze.

Pero cuando llegamos allá, se resistía a entrar; sólo daba nerviosas vueltas en el pasillo.

Le sugerí que descansara y volviera a intentarlo al otro día. Cuando le ofrecí una habitación en el Zen Center, aceptó quedarse a pasar la noche.

A la mañana siguiente lo encontré en el comedor con su traje de vaquero y rodeado de monjes zen rapados y con túnicas negras que comían tofu. ¡Era todo un espectáculo!

Un rato más tarde dijo sentirse listo para subir y entrar a la habitación de su hermana. Yo me senté en una esquina a observar en silencio. Me sorprendió que el reencuentro de los hermanos fuera tan trivial. No hablaron del cáncer de ella ni de nada serio, sólo de banalidades como el clima, los rodeos y las apariciones del cantante Hank Williams en la radio.

A partir de esa fecha, Travis la visitaba todos los días, y sus conversaciones fueron profundizándose poco a poco. Ella hablaba de sus experiencias en hospitales, con los médicos y de lo que significaba tener cáncer. Compartían recuerdos y había algunas reminiscencias divertidas.

Diez días después de la llegada de Travis, la afección de Blaze dio un giro negativo. Mientras ella descansaba, Travis y yo salimos al patio, donde a veces íbamos a platicar; él fumaba un cigarro y yo escuchaba. Como en esta ocasión no parecía suceder nada importante, decidí marcharme a casa con mi familia, pero de repente Travis murmuró:

—Quisiera decírselo a ella, pero no puedo.

Me recosté en mi silla.

—¿Sabes qué, Travis? Si hay algo que debas decirle a tu hermana, hazlo pronto. No esperes; ya no le queda mucho tiempo.

—No soy bueno para las palabras —replicó.

—Si no puedes decírselo a ella —le propuse—, ¿por qué no me lo dices a mí?

Soltó entonces una larga historia. Me contó que Blaze y él fueron abandonados de niños, que habían crecido en orfanatorios y casas de asistencia dispersos por todo el Oeste, a veces juntos y otras tantas

separados; todo eso había sido muy triste. Además, él era un año mayor que Blaze, y la lastimó mucho en diversas ocasiones, dijo haberle hecho cosas horribles y haber abusado de ella en formas muy variadas; por eso habían dejado de verse durante tantos años.

Mi reacción inicial fue: “¿Quién soy yo para oír esta confesión? No soy sacerdote ni terapeuta, ni tengo un título en psicología”.

Sin embargo, recordé la ocasión en que conocí al gran psicoterapeuta humanista Carl Rogers, quien era abuelo de un buen amigo mío. Tiempo después estudié cintas en las que él aparecía trabajando con algunos sujetos, y noté que, aunque rara vez hablaba, escuchaba con tanta atención que extraía la verdad de sus pacientes como un bálsamo curativo. Algo que él escribió me ha acompañado siempre:

> Antes de cada sesión, dedico un momento a recordar que soy un ser humano. Es imposible que la persona con la que voy a reunirme tenga una sola experiencia que yo no pueda compartir, algún temor que yo no pueda comprender y un sufrimiento que no pueda interesarme, porque yo también soy humano. Por profunda que sea su herida, no hace falta que se avergüence ante mí; yo soy vulnerable también, y con eso basta. Sea cual sea su historia, ya no es necesario que la guarde en secreto y esto le permitirá empezar a sanar.[2]

Compartir nuestra historia nos ayuda a sanar. Intuitivamente, yo sentí en ese momento que el mejor regalo que podía hacerle a Travis era concederle toda mi atención. Escuchar sin juzgar es quizá la forma más sencilla y profunda de vincularnos; es un acto de amor.

Cuando Travis concluyó su relato, estaba apenado y confundido. Supongo que su arranque lo sorprendió tanto como a mí.

—Eso fue lo que pasó, ¿qué hago ahora? —preguntó. Era evidente que creía que lo único que podía hacer era sufrir las consecuencias de su deplorable conducta.

Le sugerí que fuéramos a hablar con Blaze.

Cuando llegamos a su habitación, él jaló una silla junto a la cama y dijo:

—¿Sabes qué, hermana? Hay algo que he querido decirte todos estos años pero nunca encontré las palabras correctas… Sólo quería hablarte… de todo eso que hice…

Ella alzó la mano para detenerlo, como un agente de tránsito, y dijo con tranquilidad:

—En este sitio, Travis, hay personas que me dan de comer y me bañan. Estoy rodeada de amor. No hay ninguna culpa.

Lo que yo acababa de presenciar me impresionó sobremanera: toda una vida de dolor había sido perdonada en un instante. Bastó con un sincero acto de piedad para hacer borrón y cuenta nueva. Todos lloramos, y a esto le siguió un silencio liberador.

Recordé entonces que, poco antes de la llegada de Travis al Zen Center, Blaze, quien usualmente se mostraba taciturna, me había formulado una pregunta.

—Hay personas que entran a mi habitación y me dicen que ame y otras que me dicen que me entregue. ¿Qué debo hacer primero?

Aunque tardé en contestarle, cuando lo hice le dije:

—Puedes confiar en que sabrás qué hacer, Blaze, pero el hecho es que ambas son acciones casi simultáneas; el amor es lo que nos permite entregarnos.

Amar y entregarse son actos inseparables. No puedes amar y aferrarte al mismo tiempo. Demasiado a menudo confundimos el apego con el amor.

En el budismo, la bondad amorosa, o *metta*, se considera un estado sublime del ser, un reino celestial generoso, tolerante, unificador y atento. El apego se disfraza de amor; parece amor y huele a amor, pero es una imitación burda. Se siente que el apego posee una cualidad adhesiva y es movido por el miedo y la necesidad. El amor es desinteresado, el apego egocéntrico; el amor es liberador, el apego posesivo. Cuando amamos nos relajamos, no nos aferramos tanto y renunciamos naturalmente a las cosas con más facilidad.

Blaze comprendió algo acerca de esta renuncia. No perdonó a Travis porque olvidara lo que había ocurrido ni porque aprobara todo lo que él le había hecho. Básicamente le dijo: “Si quieres cargar con este dolor el resto de tu vida, está bien, pero para mí ya terminó”. En la proximidad de la muerte, había llegado a un punto en el que deseaba librarse del resentimiento y la angustia que la habían acompañado durante décadas. El pasado ya no la definía. No quería morir llena de conflictos; quería ser libre, estar llena de amor y comprendió que la única forma de hacer eso era perdonar a su hermano completamente, sin hacer preguntas.

Murió dos días después.

El perdón es crucial por dos razones: nos cura porque nos permite olvidar nuestras antiguas penas y nos ayuda a abrirnos al amor.

Para ser libres tenemos que perdonar. Cuando hablo de la libertad en este contexto, no me refiero a ningún tipo de iluminación suprema, sino a algo mucho más práctico e inmediato: la libertad respecto a las acusaciones, recriminaciones y juicios que tanto dolor nos causan. Aferrarnos a nuestro dolor no nos beneficia en absoluto.

La negativa a perdonar es una forma de resistirnos a la vida. Podemos ser leales a nuestro sufrimiento; pero cuando nos aferramos a nuestro pasado, nos asimos no sólo a los recuerdos, sino también a la tensión y los estados emocionales que los acompañan. Resistirse al perdón es como tomar un carbón ardiente y decir: “No lo soltaré hasta que te disculpes y pagues lo que me hiciste”. En nuestro afán de castigar, los únicos perjudicados somos nosotros.

El perdón nos permite desprendernos del dolor no porque lo cubra con pensamientos positivos, sino porque hace que nuestra experiencia pase a primer plano para que podamos acercarnos con compasión a nuestro pesar. No tenemos por qué tolerar que antiguas heridas definan lo que somos aquí y ahora. Podemos permitir que el pasado se disuelva, podemos dejarlo atrás, podemos despedirnos de nuestras viejas heridas. Al perdonar, nos libramos del sufrimiento que nos ha aquejado desde que el suceso originario tuvo lugar.

Si perdonamos, conocemos más íntimamente nuestra pena. Esto fue lo que le ocurrió a Travis cuando me contó la historia de su pasado. Por primera vez en su vida sacó esa vieja herida de su bolsillo trasero, la desempolvó y la examinó con detenimiento. Sólo entonces fue capaz de recibir el perdón de Blaze.

El perdón tiene el poder de vencer lo que nos divide. Puede derretir la armadura de temor y resentimiento de nuestro corazón que nos separa de los demás, de nosotros mismos y de la vida. Una vez le pregunté a una joven con cáncer, que había sido abandonada por su familia y vivía en la calle, si creía que el perdón requería valor.

—Sí —dijo—, pero para mí fue una manera de descubrir si era capaz de volver a amar.

El perdón descarga a nuestro corazón del peso del enojo y otros sentimientos negativos y abre el camino al amor.

Al igual que las *ama*, las japonesas pescadoras de perlas de la antigüedad, cuando nosotros nos sumergimos en nuestras heridas podemos volver a la superficie con un tesoro. Con el pecho desnudo, estas mujeres sólo portaban un pequeño taparrabos, un visor y un par de aletas. Llenaban de aire sus pulmones y se zambullían valientemente en las frías y oscuras aguas del mar, bajo las cuales desaparecían, para volver minutos después a la superficie en poder de una perla. Además de contribuir a nuestra curación, explorar nuestras heridas nos ayuda a sentir empatía por quienes han sufrido daños similares a los nuestros.

En ocasiones, una gran acumulación de dolor puede abandonarse de golpe, como en el caso de Blaze y Travis, pero el perdón no suele suceder de esa manera. Puedo afirmar que noventa y nueve por ciento de las personas con las que he trabajado se beneficiaron de la práctica del perdón y que cada una de ellas llegó a él a su modo, aunque éste es con frecuencia un proceso largo y difícil. La gente suele sentirse agobiada por las circunstancias de su congoja, su relación con el perpetrador, la falta de motivación o el simple paso del tiempo.

Si todos estamos de acuerdo en que el perdón tiene muchos beneficios, ¿por qué nos resistimos a él?

El perdón es una práctica valiente. Requiere verdadera fortaleza, la disposición a aceptar algo muy difícil. Nos pide enfrentar nuestros demonios. Requiere una honestidad absoluta. Debemos estar dispuestos a ver las cosas tal como son, a dar fe de actos lamentables sufridos o infligidos por nosotros. A veces tenemos que enfurecernos; otras, debemos aceptar nuestra culpa; otras más, tenemos que hundirnos en una profunda angustia. El perdón no implica sofocar ninguna de esas emociones, sino enfrentarlas con bondad y prestar atención a lo que se interpone en el camino de nuestra renuncia a la sensación de agravio.

Sé por experiencia que la gente suele llegar al perdón cuando se da cuenta de que “No quiero que esto interfiera con mi capacidad de amar; no

quiero dejar este legado a mis hijos ni a nadie”. Perdonamos porque es absurdo esperar a quitarnos el peso que nos agobia, es absurdo perder tiempo en apegarnos a viejos resentimientos. Perdonamos porque no queremos llegar al final de nuestra vida llenos de lamentos y pesares. Perdonamos no porque sea “malo” no hacerlo, sino porque obsesionarnos con nuestras penas nos lastima demasiado y nos impide amar en forma plena.

Magda, de noventa años, asistió a uno de mis retiros. Dedicó mucho tiempo de esa semana a quejarse de su esposo, Jerzy, de su edad. Tras sortear sesenta años de matrimonio, él había empezado a distanciarse de ella, a causa de su envejecimiento y debilidad creciente. Le decía que quería mudarse a un asilo o regresar a Polonia, su país de origen, y eso molestaba y ofendía a Magda.

“¿Cómo es posible que él me haga esto después de tantos años?”, preguntó.

Cuando hablamos del perdón, sentí su resistencia. Ella esperaba a que Jerzy le ofreciera disculpas; no estaba dispuesta a renunciar a su sensación de que había sido maltratada. Pero aunque las barreras contra el perdón parezcan impenetrables, el amor puede entrar hasta por la más pequeña grieta de tales defensas.

Semanas más tarde, recibí esta carta de Magda:

> En el retiro, aprendí que a todos nos espera la muerte y que Jerzy también morirá. No quiero estar enojada con él los últimos días que esté a su lado. Comprendí que debía cambiar mi perspectiva y vencer mis sensaciones de enfado e indignación. Entendí que sus constantes amenazas de abandonarme eran sencillamente su forma de protegerse. Me di cuenta de que lo amo y debo perdonarlo. Quiero disfrutar cada momento con él; no deseo dedicarme a pelear el tiempo que nos queda.

Aceptar con misericordia nuestros aspectos negativos o los de otro puede ser difícil. Lo bueno del perdón es que el análisis de nuestras sensaciones de distanciamiento, enemistad, miedo y amargura nos permite sentir, con bondad, esas emociones dolorosas y redescubrir que somos tan humanos como los demás.

Todos tenemos zonas oscuras en nuestro interior, pero también la capacidad de perdonar.

La experiencia me enseñó lo difícil que puede ser el perdón. En la década de 1980 viajé a las montañas de Guatemala, una nación en ese tiempo asolada por una brutal guerra civil. Ofrecí colaborar en una improvisada clínica dotada de bienintencionados pero inexpertos médicos residentes de Ciudad de Guatemala.

Una noche, una pareja maya llegó a toda prisa con un niño de cinco años; yo no hablaba maya y ellos hablaban muy poco español y nada de inglés. Luego de examinarlo, resultó que el chico padecía un misterioso pero severo dolor abdominal y que necesitaba una operación de emergencia. El problema era que el hospital más cercano estaba a ocho horas de camino en jeep; si el niño no recibía ayuda en menos tiempo era indudable que no pasaría de esa noche.

Semanas antes yo había conocido al coronel guatemalteco a cargo de las tropas gubernamentales en el área, quien se jactó de las maravillas que el ejército hacía por los indígenas. Así pues, corrí a su casa para pedirle que nos permitiera usar un helicóptero del ejército a fin de transportar al chico al hospital para poder salvarle la vida.

El militar se mostró molesto cuando llegué hasta su puerta. Tras describirle la situación con mi defectuoso español, hizo un ademán de desdén como si dijera “¿Me despertó a media noche para hablarme de este insignificante niño indígena?” y me dio con la puerta en las narices.

Me puse furioso; tuve que regresar a la clínica con las manos vacías.

Cuando llegué, el niño se retorcía de dolor y su madre clamaba en español: “¡Apiádate de él, Virgencita!” Los padres creían que yo era médico, no sabían que no podía hacer nada por su hijo; lo único que hice fue tomar entre mis manos la sudorosa cabeza del niño. Su padre y yo nos turnábamos para cargarlo; entre tanto, su madre le daba de comer una mezcla de maíz con jarabe, un remedio casero. Rezaron oraciones en maya toda la noche.

Pasé impotente horas enteras mientras los padres abrazaban a su hijo de cinco años y lo veían consumirse en una muerte horrible, quizá debida a un

desgarramiento del páncreas. Después lo envolvieron en una manta raída tejida a mano, el padre se echó a cuestas el cuerpo del niño y se lo llevaron.

Esta experiencia despertó en mí una furia incontenible. Estaba muy molesto con ese coronel; él habría podido impedir esa muerte horrenda e innecesaria. Francamente, pienso que si hubiera tenido un arma, le habría disparado. Nunca antes había sentido tanto odio, ni creo haberlo sentido después.

A mi retorno de Guatemala hacia California, continué mi labor en beneficio de los refugiados promoviendo cambios políticos en el Congreso y hablando públicamente de las consecuencias de esa persistente guerra civil. Meses más tarde, sin embargo, la imagen de ese niño tendido en agonía y de mi desesperación por la imposibilidad de ayudarle aún me atormentaba.

Una noche escuchaba un noticiero radiofónico sobre las guerras en Guatemala y el resto de Centroamérica cuando mi cólera volvió a la superficie. Sin darme cuenta, empecé a gritar en dirección al radio. Cuando volteé, vi horrorizado que mi hijo, Gabe, de dos años, estaba encogido en la esquina, presa de temor; se hallaba en cuclillas y se cubría la cara con las manos.

Supongo que todos los padres hemos tenido momentos así, en los que pensamos: “¡Qué gran daño le he hecho a mi hijo!”; esta experiencia puede ser aniquilante. Yo me di cuenta de inmediato de que debía dejar de librar esa guerra; no era la guerra en Guatemala, sino la que tenía lugar en mi corazón. Nunca aprobaría lo que el coronel había hecho; fue algo malo y lo sería siempre. En sus acciones hubo una malevolencia que no olvidaré jamás. Pero mi incesante batalla interior con él me destrozaba, y perjudicaba mi relación con mi hijo.

En definitiva, fue mi interés en el bienestar de mi hijo lo que me motivó a mirar de frente justo aquello que no quería ver —mi extremo enojo con el coronel— y a olvidarlo de una vez por todas. Me percaté de que el paso siguiente sería muy difícil de practicar. Tenía que poner fin a mi furia, que lastimaba demasiado mi corazón. Pero el amor me condujo al perdón.

Cuando mi cólera me confundía, cuando aparecían obstáculos, mi buena intención me servía de brújula para regresar a la indulgencia. Algunos días, esto último era imposible. La resistencia me apabullaba o me seducía la duda: “Esto no dará resultado; el perdón no es más que una historia que me

he contado a mí mismo”. Pero al volver, una y otra vez, a mi amor por Gabe y a mi deseo de librarme de mi pena, me acercaba a mi confusión con conciencia plena y piedad. Me decía a mí mismo: “Ya no quiero seguir encadenado a este resentimiento”.

Para recordar esta intención, le pedí a un maestro calígrafo que escribiera en un lienzo mi cita favorita de Buda: “El odio jamás acabará con el odio en este mundo; sólo el amor puede hacerlo. Esta antigua ley es eterna”.[3] Esta obra de arte ha permanecido más de treinta años en el centro de mi altar, donde continúa hasta la fecha. Es lo primero que veo todos los días cuando me siento a practicar la meditación.

Junto a esa cita de Buda, puse en mi altar una foto del coronel. Al iniciar mi meditación sobre el perdón, miraba ambos objetos y recitaba en silencio esta frase: “Te perdono por todo lo que hayas hecho para perjudicarme en tus pensamientos, palabras y acciones”. Luego permitía que emergieran en su totalidad los aspectos negativos de mi mente y mi corazón.

A decir verdad, era raro que me sintiera indulgente; experimentaba más furia y enojo que aceptación y mi mente se llenaba de estrategias de venganza. Cuando esto sucedía, no forzaba el perdón, lo cual es imposible de todas formas; sabía que debía experimentarlo de un modo auténtico. Así, experimentaba directamente lo mucho que me afectaba aferrarme al dolor. Sentía duelo y sufrimiento, un ardiente odio y repugnancia. Tratar de esconder o ignorar este desagrado era inútil; volvía a la superficie por sí solo, como un zombi que regresa de entre los muertos, tal como lo hizo el día en que le grité al radio. Entonces permitía que esos sentimientos salieran a la superficie y me acercaba a ellos con piedad.

Cuando perdonar me parecía imposible, me daba permiso de dejar de lado al coronel. Recordaba el atinado consejo que mi maestro me había dado años antes: “Cuando vayas al gimnasio no comiences con las pesas de doscientos kilos, sino con las de diez”. Practicaba perdonar los desaires menores: que otro conductor se cerrara en la autopista o que un colega usara palabras hirientes para descalificar un comentario mío. Desarrollaba el músculo del perdón ejercitándome con las ofensas ordinarias.

Llamé a algunos aliados para que me acompañaran en mi viaje: la compasión, la bondad y el amor. Todos ellos me sirvieron de base para la práctica del perdón, fueron los recursos que podía utilizar. Imaginaba el aprecio que sentía por mis mejores amigos y maestros, mi familia y mi hijo,

y cultivaba conscientemente emociones positivas mientras miraba la foto del coronel.

A veces descubría que me apegaba a mi menosprecio y resentimiento. Me ilusionaba con la idea de que algún día el mundo confirmaría mi justificado punto de vista. Pero sabía que era probable que ese día no llegara jamás; que ese militar no pagaría nunca el precio de haber dejado morir a aquel niño maya.

Es común que la gente arrastre su resentimiento a todos lados. Algunos preferirían morir antes que perdonar; es como si cada parte de ellos gritara: “¡No, no quiero perdonar!”. Al mismo tiempo, muchos ni siquiera recordamos qué nos causó tanta rabia. Resulta que lo que recordamos, aquello a lo que nos aferramos, no es el suceso en sí y ni siquiera el daño que nos provocó, sino el remordimiento que hemos acumulado desde entonces.

Yo descubrí que era muy liberador no dejarse llevar por sueños de resultados idealistas. Al principio, toda mi práctica se reducía a permitirme experimentar mis sentimientos por completo. Tenía que llorar la pérdida de ese niño, y para lograrlo debía sentir mi odio por el coronel. La clave era indagar, con el corazón abierto, cuáles eran los obstáculos que se interponían en mi camino. Cuando impartía una conferencia, solía preguntar: “¿Cómo se refleja tu resentimiento en tu cuerpo, tu corazón y tu mente? ¿Se te tensan los hombros? ¿Aprietas la quijada? ¿Qué pasa con tu mente? ¿Imaginas escenarios de venganza? ¿Repites tus discusiones con el acusado para decir lo que quisieras haber dicho en el momento? ¿Eso te hace sentir importante? ¿Qué es lo que en verdad sientes en tu corazón? ¿No sólo enojo sino también impotencia, agravio o desolación, todo aquello que está detrás del enojo? Debes conocer íntimamente tu resentimiento”.

Confundimos perdón con olvido. Tememos olvidar si perdonamos, y que el daño se repita. Pero nada nos obliga a adherirnos a la tensión mental y la angustia emocional para beneficiarnos de las lecciones aprendidas. No es necesario que nos castiguemos a nosotros mismos —ni a nadie más— para no olvidar. No hace falta que nuestro desprecio demuestre que se nos ha ofendido.

De igual manera, nos equivocamos al creer que perdonar significa aprobar una mala conducta. Como lo dijo un hombre de edad madura con el que trabajé, “no quieres renunciar a ningún arma ni permitir que el otro se

salga con la suya”. Sin embargo, el perdón no exime a los demás de la responsabilidad de sus actos ni cambia necesariamente su comportamiento. Es una herramienta para eliminar los obstáculos de nuestro corazón y liberarnos del destructivo control que las heridas del pasado ejercen sobre nosotros. El perdón es para el que perdona.

Muchos insisten en que debe haber arrepentimiento, una disculpa del perpetrador, justicia o incluso castigo para que pueda haber perdón. Éste es un tema muy debatido. El problema de esta estrategia es que, en algunos casos, quizá se deba esperar mucho tiempo para que se haga justicia, si acaso se hace. A mi parecer, el perdón no tiene nada que ver con la justicia, a menos que hablemos de una justicia reparadora, que apunta a la imparcialidad y la curación en las relaciones. Tiene que ver más bien con despojarnos de la contracción del desprecio en nuestro corazón y redescubrir la paz interior.

La indignación puede promover el cambio, pero la cólera obstinada es un acto del ego, una reacción automática y un burdo sustituto de la verdadera fortaleza. Cuando tenemos acceso a la fuerza que se oculta en nuestro enojo, somos capaces de emprender una acción dinámica y de poseer la resolución necesaria para levantarnos firmemente contra la injusticia.

Mientras yo hablaba y cabildeaba con ira contra las guerras en América Central, la gente se sentía poco inclinada a escucharme. Al igual que mi hijo Gabe cuando se acuclilló en una esquina, rehuía a mi rabia. Al perdonar al coronel, mi activismo se llenó de amor. Todo lo que hacía —y más— porque quería a los guatemaltecos y no deseaba verlos sufrir.

Nuestra identificación con una antigua herida puede reforzar la ausencia de perdón. Después de padecerla tanto tiempo, nos preguntamos: “¿Qué seríamos sin ella?”. Nuestro resentimiento, nuestra hipocresía, vernos únicamente como víctimas: estas sensaciones, pese a ser una carga, se vuelven normales para nosotros. Sabemos: “Así es como se siente, yo soy esto”. Preferimos mantener lo que ya conocemos a descargarnos de la negatividad. Este impulso a apegarnos a la sensación de que se nos ofendió en el pasado puede durar toda la vida.

Conocí a una señora de casi ochenta años que me contó que su resentimiento la había perseguido desde niña. Su padre le había dicho: “Nunca estás a la altura de las circunstancias”. En su afán de complacerlo, desarrolló una obsesión por acumular logros. Pero al paso del tiempo

terminó por resentir que esa falta de apreciación hubiera empañado su vida. Para poder perdonar a su padre, tuvo que darse permiso de enojarse con él.

El perdón no implica ni requiere reconciliación. Aunque en algún momento puede derivar en la confluencia de varias mentes —como cuando un niño se convierte en adulto y perdona a sus padres por no haber sido perfectos—, el resultado no es siempre la reconciliación. Ésta supone concordia entre dos personas, requiere el restablecimiento de la confianza. Cuando te reconcilias, llegas a un acuerdo a futuro. Piensa en una pelea que hayas tenido con tu pareja o un amigo y en la que después ambos dijeron: “Perdóname, sé que te herí. Asumo la responsabilidad de mis actos. Te amo y te respeto, así que no lo volveré a hacer”. Esto es reconciliación.

No podemos depender de que otros den esos intrépidos pasos a la vulnerabilidad y el amor. A veces no querrán hacerlo, y otras ya es demasiado tarde y han desaparecido de nuestra existencia para siempre. Por fortuna, el perdón involucra a una sola persona: tú. Es una práctica beneficiosa que consiste en librarte de una pena. Podemos perdonar a alguien sin siquiera hablar con él. Podría estar muerto ya, pese a lo cual nunca es demasiado tarde para perdonar.

El perdón no nos pide aceptar de nuevo a quienes nos rodean. Podemos decirle aun a quien abusó de nosotros: “No quiero volver a verte”. No obstante, perdonar nos potencializa para salir de nuestro apuro: “Nada me obliga ya a llevar en mí toda esta tirantez, pena, cólera y rabia”.

El perdón nos pide acercarnos a nuestro sufrimiento para descubrir así una parte mayor y más compasiva de nosotros mismos, capaz de tocar nuestras heridas con comprensión y bondad. Gradualmente, dejamos de ser alguien que teme al sufrimiento y nos convertimos en alguien capaz de aceptarlo. En estas condiciones, la práctica del perdón abre la mente a la compasión natural del corazón.

Entre tanto, no sólo nos deshacemos del momento particular en que sufrimos nuestras heridas, sino que además nos reconocemos como algo más que nuestro dolor. Nos liberamos para ser en mayor medida como somos en realidad. Dejamos de confinarnos, somos capaces de crecer y reimaginarnos. Paradójicamente, nos volvemos lo que somos en mayor grado aún, como nunca antes.

Las palabras de perdón que yo recitaba todos los días mientras veía en mi altar la imagen del coronel no me parecieron legítimas durante casi dos años. Aun así, no dejaba de repetirlas… hasta que un día las sentí genuinas. Fui capaz de abrir mi corazón al coronel. Sus actos habían sido detestables, imperdonables, pero con el paso del tiempo pude verlo con más claridad. Al final comprendí que sus actos tenían causas desconocidas y que se derivaban de condiciones de vida que se habían endurecido hasta la ignorancia; que ésta había dado origen al problema y que era inútil que yo me aferrara todavía a mi odio por él. Desde el principio sabía racionalmente todo eso, pero tenía que experimentar mi resistencia en la totalidad de sus facetas para poder renunciar a ese odio.

Por último, vi que mi renuencia a perdonar era una defensa contra mi sensación de fracaso. Temía que perdonar al coronel significara abandonar otra vez a ese niño, cuando lo cierto era que yo había librado esa batalla… y la había perdido. Muy oculto bajo la furia, como un viejo barco cubierto de lapas y perdido en el mar, descubrí el tesoro escondido, el quid de la cuestión: tenía que perdonarme a mí mismo. Culpaba al coronel de la muerte de ese chico, pero también sentía que yo le había fallado al muchacho. Esta aversión por mí mismo se interponía en el camino de mi renuncia al odio. Tenía que admitir que era un ser humano y que había hecho todo lo que pude; que las circunstancias habían estado fuera de mi control. Me llevó un año más perdonarme por haber querido matar al coronel.

Perpetrador y víctima viven dentro de cada uno de nosotros. Si yo podía perdonar al coronel por su ignorancia, sin duda podía perdonarme a mí mismo. Con el tiempo, esta práctica me permitió comprender que el perdón ocurre siempre en nuestro beneficio. Podemos extenderlo a los demás o pedir que se disculpen con nosotros, pero perdonar es en esencia un acto de interés propio que no tiene nada que ver con cambiar a otra persona. Cuando perdonamos, nos administramos la más útil de las medicinas, nos concedemos una aceptación radical de nosotros mismos.

El perdón no es un ejercicio intelectual. Debemos involucrar plenamente en él a nuestro corazón, hasta que lo sintamos en los huesos. Abrirnos camino a través del odio nos enseña a amar con más profundidad.

Cuando Blaze murió, celebramos una ceremonia en su recuerdo en la Green Gulch Farm, hermoso centro de retiros budistas en la costa de California al norte de San Francisco. De camino allá, Travis me pidió que me detuviera en una tienda, en la que compró medio litro de ginebra y un par de docenas de rosas. Había consumido casi toda la ginebra cuando llegamos a la ceremonia.

Como ése era el primer sepelio de un paciente nuestro, no sabíamos qué hacer. La mayoría de los voluntarios que habían cuidado a Blaze fueron a darle su último adiós. Para iniciar la celebración, pedimos a todos los presentes que contaran sus recuerdos de ella.

Cuando llegó su turno, Travis recorrió la sala para darle una rosa a cada voluntario. Aunque no conocía por su nombre a la mayoría de ellos, sabía que habían cuidado a su hermana y estaba agradecido por eso. Mientras repartía las flores dijo:

—Algunas de estas rosas son de gratitud, otras de amor —se detuvo frente a mí y me miró a los ojos— y otras más son solamente rosas.

Me pregunté si acaso habíamos ejercido en Travis alguna influencia zen; él acababa de expresar el carácter ordinario de la experiencia, lo que en la tradición zen llamamos “nada especial”. Éste es un discernimiento que emerge cuando llegamos a comprender y aceptar las circunstancias tal como son. Travis ya se veía a sí mismo de ese modo —como alguien natural, imperfecto, nada especial—, justo como aquellas rosas.

¿Quién habría imaginado que el rudo vaquero que tocó a nuestra puerta unas semanas antes sería capaz de tanta sabiduría y delicadeza? Algo había cambiado en él desde que Blaze le dio el regalo de su perdón. Su corazón se había abierto por completo.

Esto se debía, en no poca medida, a que él había estado dispuesto a recibir el perdón de su hermana. Cuando relató su historia en el patio del Zen Center, cuando narró cada doloroso detalle de su vida, por fin reunió el valor suficiente para encontrar la piedad que había ocultado durante casi toda su existencia. Sin duda, el acto de perdón de Blaze fue muy generoso y la liberó antes de morir. Pero la auténtica curación de Travis había sido producto de su capacidad para perdonarse a sí mismo.

Todo perdón es un autoperdón. Es una forma extraordinaria de aceptación de nosotros mismos que nos permite deshacernos de un dolor increíble. Consiste en comprender que mientras sigas apegado al ardiente

carbón de tu cólera, resentimiento y sensación de ofensa, no harás otra cosa que lastimarte. Si no te quitas esa carga de encima, la llevarás contigo el resto de tu vida y nunca serás libre.

No esperes. No esperes a estar en tu lecho de muerte para iniciar el proceso de perdonar a quienes te han hecho daño u ofendido. Permite que la frágil naturaleza de la vida te muestre qué es lo más importante, y actúa. Es muy doloroso mantener a los demás, o a nosotros mismos, fuera de nuestro corazón.

La segunda invitación

Acepta todo, no rechaces nada

El granero quedó reducido a cenizas…
Ahora
puedo ver la luna.

MIZUTA MASAHIDE[1]

Mi esposa, Vanda, es británica y al principio la confundía la forma en que los estadunidenses empleamos la frase "*You're welcome* (Eres bienvenido)" cuando nos dicen gracias. En su país de origen es más común responder con algo como "No hay de qué", similar al francés informal *De rien* ("De nada") o al "No hay problema" propio de los *millennials*. Lo objetable de estas otras expresiones es que restan importancia a un acto de bondad, que el *You're welcome* reconoce. La palabra *bienvenido* denota una invitación. Cuando yo intenté mostrarle a mi esposa el significado de *You're welcome*, abrí por completo los brazos, en un gesto que sugería que era sensible a cada partícula de su ser.

Cuando aceptamos todo, ese todo no necesariamente nos gusta. Lo cierto es que no es nuestra función aprobar o desaprobar. La palabra *bienvenido* nos confronta; nos pide suspender un momento nuestra usual urgencia a juzgar y simplemente estar abiertos a lo que sucede. Nuestra tarea consiste entonces en prestar atención a lo que se presenta en nuestra puerta, en recibirlo con un espíritu de hospitalidad.

Una amiga mía fue invitada una vez a una cena en casa del renombrado psiquiatra Sidney, un hombre de inusual inteligencia, sagacidad y gentileza. Sin embargo, durante los años previos su alzhéimer había cobrado un alto precio a su memoria de corto plazo y a su capacidad para reconocer rostros.

Cuando mi amiga llegó, tocó el timbre y Sidney le abrió la puerta. Al principio, éste mostró una expresión de confusión, pero se recuperó pronto y dijo:

—Perdón, ya me cuesta trabajo reconocer caras. Sé que nuestra casa ha sido siempre un lugar en el que todos son bienvenidos; si tú estás en mi puerta, es mi deber darte la bienvenida. Entra, por favor.

Nos agrada lo conocido, nos gusta la certidumbre, nos encanta satisfacer nuestras preferencias. De hecho, a la mayoría se nos enseñó que obtener lo que queremos y evitar lo que no queremos es la forma de asegurar nuestra felicidad. No obstante, es inevitable que en nuestra vida haya experiencias inesperadas —una mudanza imprevista, la pérdida de un empleo, la enfermedad de un miembro de la familia, la muerte de una querida mascota— que quisiéramos hacer a un lado con todas nuestras fuerzas. Cuando enfrentamos la incertidumbre, nuestra primera reacción suele ser resistirnos; intentamos echar de nuestra vida las cosas difíciles, como si fueran huéspedes indeseables. En tales momentos, aceptar lo que ocurre parece imposible o hasta imprudente. Al afirmar que deberíamos ser receptivos a todo lo que se nos presenta, ¿quiero decir que debemos permitir que la vida nos pisotee?

De ninguna manera.

Cuando somos abiertos y receptivos, tenemos opciones. Estamos en libertad de descubrir, indagar y aprender a responder hábilmente a aquello que encontramos, sea lo que sea. No podemos ser libres si rechazamos algún aspecto de nuestra vida. Cuando aceptamos, nos volvemos capaces de encarar y aprovechar las circunstancias tanto agradables como desagradables. Con la práctica, descubrimos de manera paulatina que nuestro bienestar no depende de lo que sucede en nuestra realidad externa; viene de adentro.

A fin de experimentar una libertad verdadera, debemos ser capaces de aceptarlo todo tal como es. En un nivel más profundo, esta invitación, como la vida misma, nos pide cultivar una especie de receptividad temeraria. *Acepta todo, no rechaces nada* sólo puede ser un acto voluntario. Aceptarlo todo es un acto de amor.

5. *Tal como está*

La paradoja es que cuando me acepto como soy, puedo cambiar.

CARL ROGERS[1]

Tomé asiento en la silla de metal sin brazos junto a la cabecera de Lorenzo. Él estaba enredado en una manta sintética de hospital y volteaba hacia la reglamentaria pared verde.

Sexagenario, que poco antes se había quedado sin hogar, Lorenzo había optado por la resignación luego de caer en una depresión profunda cuando se le diagnosticó cáncer pulmonar terminal. Días atrás había intentado quitarse la vida y ahora estaba internado en los Servicios Psiquiátricos de Emergencia del Hospital General de San Francisco. El personal me dijo que apenas había hablado con alguien desde su llegada.

Me senté sin decir nada. El tiempo pasó.

Veinte minutos después, Lorenzo alzó el cuello sobre su hombro y preguntó:

—¿Quién es usted?

—Soy Frank, del Zen Hospice Project —respondí.

—Nadie se había sentado nunca tanto tiempo junto a mí sin decir nada —repuso.

—Soy experto en sentarme sin hablar.

Lorenzo era un esbelto ítalo-argentino de apariencia elegante que llevaba puestos unos pants holgados y una camisa arrugada. Bajo su desesperanza y actitud hostil percibí una aguda inteligencia.

—¿Qué necesita? —le pregunté con toda naturalidad.

—Espagueti —contestó sin titubear.

—¿Espagueti? En nuestro centro hacemos uno muy bueno. ¿Por qué no se va a vivir con nosotros?

—Está bien, Frank —asintió.

Así concluyó su entrevista de ingreso.

Cuando, al día siguiente, llegó a nuestro hospicio, lo esperaba un gran plato de espagueti. Éste representaba para él familiaridad, atención, hogar, el regreso a la normalidad.

Lorenzo vivió con nosotros casi tres meses. A pesar de que le dábamos espagueti, no abandonó del todo el deseo de quitarse la vida. Era un buen espagueti… pero no a tal grado.

Sin embargo, él y yo llegamos a estimarnos y tenernos confianza. Ésta crece todos los días, interacción tras interacción. Comienza por lo práctico. Cuando ayudas a una persona a pasar de su cama al cómodo, ella termina por confiar en que no la dejarás caer al piso. Con el tiempo, te confiará sus secretos y temores.

Lorenzo era un hombre instruido, interesado en el arte, la literatura y la filosofía. Su vida había seguido una espiral descendente tras la ruptura de su matrimonio. Había perdido su empleo y seguro médico cuando tuvo que dejar de trabajar a causa del cáncer. Era un hombre resuelto que jamás imaginó que algún día viviría en la calle. Debía recuperar cierto grado de control.

No es raro que los pacientes de los hospicios expresen el deseo de morir. Lorenzo quiso leer *Final Exit*, el popular libro de Derek Humphry sobre el suicidio asistido; esto ocurrió muchos años antes de que la ley permitiera la muerte asistida por un médico, de modo que la petición de Lorenzo se consideró radical. Le compré el libro de todas formas y cada noche le leía un capítulo. A veces tenemos que ir a los lugares más oscuros para encontrar lo que nos hará sanar.

En esas sesiones nocturnas, él hablaba y yo escuchaba las inicialmente escuetas revelaciones de sus miedos más profundos. Como muchas otras personas, él temía pasar días enteros de insoportable dolor y síntomas angustiantes; yo le aseguré que en nuestro hospicio éramos especialistas en controlar el dolor y los síntomas. También le preocupaba el deterioro emocional, que estar enfermo significara renunciar al control o depender de los demás; le prometí que no lo dejaríamos solo y que él decidiría su tratamiento.

Un día, poco antes de su muerte, me llamó a su habitación y me dijo:

—Quiero darte las gracias. Nunca antes había sido tan feliz.

—¡Patrañas! —exclamé—. No hace mucho me dijiste que ya no querías vivir si no podías ir al parque ni escribir tu diario.

—¡Ah, *eso*! —dijo y se encogió de hombros—. Fue un mero deseo.

—¿De qué hablas? ¿Esas actividades ya no son importantes para ti?

—No son las actividades en sí las que me alegran —suspiró—, sino la *conciencia* que pongo en ellas. Ahora lo que me da placer es la frescura de la brisa y la suavidad de las sábanas.

Sonreí. ¡Qué gran transformación era aquélla para un hombre que meses antes yo había conocido en una unidad psiquiátrica!

En el ambiente de aceptación y respeto que le brindamos, Lorenzo descubrió una nueva forma de estar presente en su experiencia. Desarrolló la capacidad de prestar atención, de estar abierto a lo que sucedía. De este modo descubrió la importante brecha entre estímulo y respuesta. Entrevió el condicionamiento de su mente y se liberó de sus pensamientos y conductas habituales.

Ahora podía relacionarse más hábilmente con su enfermedad y su muerte inminente. Podía abrazarlas y, en cierto sentido, volverse su amigo. Tras dejar de sentirse víctima de su afección, o cerrado a ella, fue capaz de experimentar y aceptar su vida de manera directa, inmediata y total.

Acepta todo, no rechaces nada es principalmente una invitación a la apertura. Para la forma de pensar budista, la apertura es una de las características clave de una mente despierta y curiosa. No determina la realidad, la descubre. Chögyam Trungpa Rinpoche, el carismático maestro budista tibetano, llamó a la esencia de la práctica budista “la apertura completa”, que describió como “la disposición a examinar todo lo que se presenta, aprovecharlo y relacionarse con ello como parte del proceso general. […] Es una mejor manera de pensar, una forma de ver las cosas mejor que la que se desprende del egoísmo y la meticulosidad”.[2]

La apertura no rechaza ni se apega a ninguna experiencia o visión particular. Es una tolerancia amplia, desarmada y sin prejuicios, una aceptación total. Es la naturaleza de la conciencia y hace posible que la experiencia se desenvuelva libremente.

Esta apertura da la bienvenida a la paradoja y la contradicción. Permite que emerja lo que emerge. Apertura significa que nuestra mente y nuestro

corazón sean siempre accesibles a nueva información, nuevas experiencias y nuevas oportunidades de desarrollo. Significa tolerar lo desconocido. Significa admitir los malos y los buenos tiempos como experiencias igualmente válidas.

Acepta todo, no rechaces nada es lo contrario a condenar. La negación engendra ignorancia y temor. No puedo ser libre si rechazo alguna circunstancia de mi experiencia. Ésta no dejará de aparecer hasta en la sopa; regresará una y otra vez, buscará otras vías de expresión. Mientras yo ignore esto y no lo admita, será siempre la pesadilla de mi existencia, una de las causas de mi sufrimiento. Debemos dejar de oponernos a las experiencias que quisiéramos evitar, cualesquiera que sean, y esto incluye pensamientos, sentimientos y sucesos.

Como muchas otras personas a las que yo he atendido, mi hermano menor, Alan, era un alcohólico vagabundo que tuvo una vida muy difícil. A lo largo de los años entró y salió muchas veces de programas de tratamiento, pero al final perdía la batalla contra las drogas y el alcohol. Vivió por un tiempo en las caballerizas de un hipódromo. Tras empeñarse en su recuperación, obtuvo un título universitario y ejerció como trabajador social en apoyo a las personas que vivían con VIH.

Con el tiempo, sin embargo, sus demonios se impusieron. Perdió contacto con sus compañeros de los doce pasos, dejó de asistir a las reuniones de AA y recayó en sus patrones destructivos. Repitió durante años estos altibajos. Luego se abstuvo el tiempo suficiente para casarse y tener una hija, pero reincidió y años más tarde murió de un infarto.

Mi hermano mayor, Mark, me llamó para darme la noticia; quedamos de vernos en una funeraria en Kentucky, cerca de donde Alan vivía. Yo le pedí que hablara con el responsable del lugar para que me permitiera sentarme un rato junto al cadáver de Alan. En ciertas tradiciones budistas se acostumbra dejar intacto el cuerpo por hasta tres días; durante ese periodo, la gente llega a meditar con él, a celebrar ciertas ceremonias prescritas e incluso a guiar al difunto por estados intermedios conocidos en el sistema tibetano como bardos. Aun si no se suscriben estas creencias y rituales, he

descubierto que establecer un espacio sagrado, después de la muerte, respetuoso y apacible ayuda a familiares y amigos en el proceso de duelo.

—¿Por qué quieres hacer eso? —me preguntó Mark, quien no conoce ni gusta de las prácticas budistas.

—Es una cosa de California —le dije en son de broma.

—Bueno, no haremos una ceremonia ni nada semejante; Alan no tenía amigos.

—De acuerdo, sólo me sentaré junto a su cadáver en la funeraria.

Cuando llegué allá, un asistente sacó el cadáver de Alan en una camilla rodante. No estaba arreglado ni embalsamado todavía, pero no me importó. Le pedí a mi hermano que me dejara solo un momento para que pudiera sentir la presencia de Alan; quería reflexionar sobre su vida y nuestra relación.

Tan pronto como mi respiración se serenó, la exesposa de Alan, Lorraine, irrumpió en la sala. Era drogadicta, y llegó en un estado de gran agitación. Se precipitó sobre la camilla y comenzó a sacudir el cadáver al tiempo que hacía todo tipo de preguntas.

—¿Por qué le pusieron esta etiqueta en el pie? ¿Dónde están sus anteojos? ¿Qué es este rasguño en su barbilla? ¿Algún día va a regresar?

Al principio, me enojé. Lo único que quería era sentarme tranquilamente con mi hermano y de repente la sala era un caos. Lorraine estaba incontrolable; exigía respuestas y yo ardía en deseos de que se fuera.

No obstante, llegó un momento en que dejé de forzar los acontecimientos para que resultaran como los había imaginado. Pensé: “¿Querías estar con tu hermano? Esto es estar con él, así nada más”. Decidí aceptar mi enojo antes que hacerlo a un lado, para que pudiera ver lo que era real en ese momento. Y mientras lo hacía, reparé en que había fuerza en mi enfado, la cual podía utilizar para hacer frente a la situación.

Me paré, me acerqué a la exesposa de Alan y puse mi mano sobre su hombro, con la esperanza de darle un poco de consuelo. Contestaba ocasionalmente sus preguntas, aunque casi todo el tiempo permanecí en silencio. Quince minutos después, ella se calmó.

—Tengo que irme —dijo y se fue.

Sentí una oleada de alivio y volví a instalarme en mi silla. Sin embargo, segundos después llegó el responsable de la funeraria.

—Disculpe, ya vamos a cerrar —me dijo—. Debo pedirle que se retire.

Eso fue todo. Ése fue todo el tiempo que pude pasar con mi hermano

Acepta todo, no rechaces nada, pensé, para aprender de mi propia enseñanza. No podía cambiar la situación. Si hubiera protestado, no habría hecho sino aumentar mi sufrimiento. Así pues, renuncié a mis expectativas de en qué consistiría sentarme junto a mi difunto hermano. Cuando admití lo sucedido, hallé paz en medio de la agitación.

¿Qué rechazas en este momento de tu vida? ¿A qué no le permites acceso? ¿Qué pesadilla quieres evitar?

Una vez di una conferencia ante un grupo de enfermeras pediátricas de cuidados paliativos, a las que les pregunté si juzgaban aceptable que fallecieran los niños a los que atendían. La mayoría respondió que no, con el argumento de que eso era contrario al orden natural. Pese a todo, en Estados Unidos mueren cada año casi sesenta mil menores de diecinueve, la mitad de ellos bebés. Luego de señalarles esto, les pregunté a las cuidadoras cómo podían ayudar a esos niños a relajarse y morir en paz si rechazaban la experiencia cada vez que entraban a una habitación.

Cuando aceptamos lo que es tal como es, vemos de frente la realidad. Quizá no nos guste ni aprobemos todo lo que encontramos, pero siempre que discutimos con la realidad, perdemos. Desperdiciamos nuestra energía y nos fatigamos a causa de la insistencia en que la vida debería ser distinta.

Pese a que se nos hace creer que el destino descansa firmemente en nuestras manos, lo común es que tengamos poco control sobre nuestras circunstancias. En cambio, tenemos muchas opciones para relacionarnos con los naipes que la vida nos arroja y aprender de ellos. Ejercitamos nuestra flexibilidad cuando nos permitimos experimentar lo que sentimos en una situación dada, sea bueno o malo. Mientras nos resistamos a aceptar la vida con toda su locura e inspiración, nos sentiremos desconectados, separados y aislados. Veremos el mundo que nos rodea como un lugar peligroso y aterrador.

La aceptación no es resignación. Es estar abiertos a todas las posibilidades. Y la apertura es la base para una respuesta adecuada a la vida.

Claro que existen situaciones intolerables, como cuando se abusa de nosotros física o emocionalmente y no tenemos otra opción que alejarnos. Pero nuestras circunstancias no suelen ser cuestión de vida o muerte. Podemos enfrentar con dignidad pequeñas condiciones desagradables y

advertir nuestra relación con lo que ocurre. ¿De qué manera nuestra reacción y visión interna determina nuestra respuesta al mundo exterior?

Cuando pienso en la aceptación, imagino una puerta abierta que permite el paso. La apertura hace posible que las experiencias entren y que nuestras respuestas emerjan y se expresen en el mundo. Estar abierto es permitir que todo se conozca, que no se oculte, no guardarnos secretos a nosotros mismos, ser todo lo que somos y podemos ser. En ocasiones, esto implica dolor, como cuando tratamos un absceso o nos abrimos a una herida psicológica. La apertura es esencial para que la curación verdadera sea posible.

Tendemos a protegernos contra las experiencias y situaciones que no nos agradan. No obstante, cuando hacemos lo contrario, cuando no rechazamos nada, se afianza en nosotros una sensación de liberación y seguridad.

Acepta todo, no rechaces nada no se reduce a dar la bienvenida a nuevas condiciones o a trascender nuestras preferencias. También consiste en aceptar la vida “tal como está”.

A mi hija, Gina, y a mí nos gusta ir de compras a tiendas de segunda mano en busca de prendas clásicas. En esos lugares se hacen grandes hallazgos: una bufanda de seda estampada, una chamarra de cuero retro, tacones cubiertos de lentejuelas. Mientras Gina se prueba la ropa, yo busco en los exhibidores algún otro producto sensacional. Muchas prendas tienen una manchita o una leve rasgadura en la tela, o carecen de un botón. En una de estas tiendas me encontré con que toda la ropa tenía una etiqueta con el precio y la advertencia *Tal como está*.

Estas etiquetas me agradan. Creo que deberíamos colgárnoslas y colgárselas a otros, a la manera de adornos del árbol de Navidad. ¡Qué magnífico regalo aceptarnos a nosotros mismos, a los demás y nuestras circunstancias *tal como está*, con todas las maravillas, imperfecciones y retos que componen esta muy humana vida nuestra!

Aceptar todo y no rechazar nada es una invitación a descubrir una dimensión más profunda de nuestra condición de seres humanos, a aprovechar algo que está más allá de nuestro ser habitual. Esto puede darnos acceso a una parte de nosotros que incluye nuestra emotividad pero que no está determinada por ella.

Mi yo habitual no aceptará fácilmente emociones y experiencias desafiantes. Mi acostumbrada individualidad puede tomar decisiones como si quiero helado de chocolate o de vainilla, pero desea hacer a un lado el dolor, la cólera y la muerte: las grandes cosas que requieren de mi parte una inversión más sustancial. ¿Por qué? Porque mi personalidad querrá evitar siempre las cosas difíciles. La personalidad de cada uno de nosotros está llena de conocimientos y con frecuencia desea mantener lo establecido. Nos gusta que lo que sucede se ajuste a nuestras intenciones.

Lo único en lo que nuestra personalidad se ocupa es su propia historia. Pero si todos nuestros recursos para encarar la situación presente se reducen a nuestra respuesta habitual, obtendremos siempre los mismos resultados.

Nos identificamos por lo general con el contenido de nuestra conciencia: opiniones, recuerdos, deseos, aversiones, concepto de nosotros mismos y otras fijaciones mentales y emocionales. Sin embargo, cuando lo aceptamos todo permitimos que nuestra identidad se apoye en la conciencia misma.

La conciencia nos ofrece un punto de vista completamente distinto, que no está en necesidad de rechazar nada. Ella no está separada de nada. Es, por definición, abierta, receptiva y sensible. Cuando involucramos ese aspecto de nuestro ser, una conciencia abierta y sin prejuicios nos permite entrever los obstáculos que nublan nuestra visión. La conciencia nos brinda la posibilidad de saber y comprender, lo cual significa que tenemos la posibilidad de hallar la felicidad y la libertad.

Acepta todo, no rechaces nada no es una invitación insensata ni idealista; al contrario, es eminentemente práctica. Aceptar la vida tal como está quiere decir hacer las paces con las cosas tal como son, en lugar de forzarlas a ser como queremos que sean (y frustrarnos al no conseguirlo). En vez de inventar una historia en la que intentemos vivir después, nos abrimos a la forma en que las cosas son y aceptamos que somos completamente humanos.

Ser humano es mucho más que nacer, estudiar, encontrar a la pareja indicada y tener una casa bonita en la cual dormir, despertar, trabajar, acostarse y hacerlo todo de nuevo. Es una invitación a sentirlo todo, a entrar en contacto directo con la extraña, hermosa, horrible y a menudo sumamente ordinaria cosa que llamamos vida. Es una oportunidad para tomar conciencia del hecho de que algunos de nosotros haremos el amor mientras que otros harán la guerra. Para admitir la verdad de que hay bebés,

como mi nieta, que nacieron en brazos cariñosos y son acariciados por una madre que besa en sus mejillas su brillante futuro, y que hay otros, como Carolyn, una conocida mía, cuyos padres los dejaron en un basurero. Para aceptar los gritos nocturnos en campos de refugiados y las risas de niños bajo tiendas hechas con sábanas y cojines en una sala. Hay devastación y desesperanza, pero también pasión y un compromiso sagrado en la creación de un futuro mejor para todos. Estoy yo, el que escribe, y tú, que lees, y una separación entre nosotros, pero también la unidad que sentimos casi al instante cuando se nos recuerda que el amor existe.

6. Mira de frente tu sufrimiento

El viaje desde enseñar sobre el amor hasta permitir que alguien me amara resultó mucho más largo de lo que creí.

HENRI NOUWEN[1]

En un taller en el noroeste rural de Estados Unidos hablé de las posibilidades que surgen cuando dejamos de huir de lo difícil. Uno de los asistentes, un hombre de edad madura, anchos hombros y amplia sonrisa, tomó la palabra.

—Eso me recuerda los postes de teléfono.

—¿Los postes de teléfono? —yo no tenía idea a qué se refería—. ¿Qué quiere usted decir con eso?

Explicó que en el pasado había trabajado en la instalación de postes de teléfono.

—Son duros y pesados y miden hasta doce metros —dijo y añadió que, después de montar uno en el suelo, había un momento crítico de inestabilidad durante el cual el poste podía venirse abajo—. En caso de caerte encima —prosiguió—, podía quebrarte la espalda.

En su primer día de labores, este señor se volvió hacia su compañero y le dijo:

—Si este poste amenaza con caerse, voy a correr como loco.

Su compañero ya tenía tiempo en ese trabajo y replicó:

—No lo hagas. Si amenaza con caerse, dirígete a él, acércate y ponle las manos encima; ése es en ese momento el único lugar seguro.

Cuando topamos con las duras realidades de la vida, o incluso con una pequeña molestia o inconveniente, nuestra reacción instintiva es correr en la dirección contraria. Pero no podemos escapar al sufrimiento; éste no hará

más que tomarnos por sorpresa y golpearnos en la nuca. La respuesta prudente consiste en dirigirnos justo a lo que nos lastima, poner delicada y piadosamente nuestras manos y percibir plenamente lo que de otra forma querríamos eludir.

Sobre todo en la cultura occidental, se nos enseña que si hay sufrimiento algo está mal, es un error. Hace años tuve un jefe que cuando algo no salía bien, preguntaba: “¿Quién se equivocó? ¿De quién fue la culpa?” Si yo le explicaba que a veces las cosas no resultan según lo planeado, él gritaba: “¡No seas ridículo! Esto fue culpa de alguien”.

Cuando pensamos que el sufrimiento es un error, no es de sorprender que hagamos todo lo que está en nuestras manos para librarnos de él. El instinto de evasión se debe también al hecho de que nuestra cultura ha decidido que la pesadumbre no es valiosa. “¿Para qué sufrir?”, se nos enseña. “¡Es preferible escapar de este dolor por todos los medios posibles!”

Todo esto nos ha convertido en maestros de la distracción, nuestra principal práctica humana en muy alto grado. Consumimos buena parte del día en actividades con las que queremos protegernos de la incomodidad: navegar en internet, ver la tele, trabajar en exceso, beber, comer. Este enfoque conduce naturalmente a la epidemia del alcoholismo y la drogadicción; a comer, jugar y comprar de manera compulsiva, y a un endeble apego a los dispositivos tecnológicos. Somos ya una sociedad avasallada por adicciones muy poco saludables.

¿Alguna de esas estrategias surte verdadero efecto? Desde luego que obtenemos un alivio fugaz cuando ignoramos nuestros problemas o reemplazamos una experiencia desagradable por una grata. Pero cuando yo examino mi vida con detenimiento, veo que esos beneficios son efímeros; lo que permanece es el hábito del autoengaño y sus negativas consecuencias.

El sufrimiento es exacerbado por la evasión. El cuerpo porta en este caso un dolor que no ha asimilado aún. Nuestro intento de protegernos hace que vivamos en un reducido, oscuro y apretado rincón de nuestra existencia; que aceptemos una perspectiva limitada de nuestras circunstancias y una restringida visión de nosotros mismos; que nos aferremos a lo conocido para reafirmar nuestro control, en la creencia de que podemos defendernos de algo que tememos intolerable. Cuando damos marcha atrás para

librarnos de una experiencia difícil, en realidad la encapsulamos. En suma, lo que resiste persiste.

Mi mamá no fue una madre ideal; podía encender y apagar su amor en un pestañeo. Pero una tarde cuando yo tenía cinco años, me dio una lección invaluable. Me hice una cortada en la mano mientras jugaba con una navaja de bolsillo; ver sangre por todos lados me asustó mucho. Ella examinó la herida y dijo tranquilamente:

—Creo que para esto necesitamos la toalla mágica.

Me sentó en sus rodillas, envolvió mi mano en una toalla que colgaba de la estufa y me abrazó hasta que me serené.

Pasado un rato recobré el aliento y ella dijo:

—Echemos un vistazo ahora.

Yo no quería hacerlo; era demasiado aterrador. Pero gracias a la bondad y relajamiento de mi madre, me animé a hacer la prueba. Ella desenrolló la toalla poco a poco y juntos examinamos la herida. Me di cuenta de que sanaría. Entendí en ese momento que es posible, y hasta útil, mirar de frente nuestro dolor y que siempre cabe la posibilidad de sanar.

Este discernimiento plantó la semilla de la labor que he realizado en mi vida adulta. El secreto de la curación reside en explorar nuestras heridas para descubrir lo que de verdad está ahí. Cuando nos permitimos esta experiencia —y creamos un espacio para ella y para aceptarla—, descubrimos que nuestro dolor no es algo estático y monolítico, sino que se compone de muchos elementos, entre ellos nuestras actitudes hacia él. Al comprender esto, podemos aliviar con eficacia las reacciones de fondo que exacerban nuestros problemas y calmar nuestra pena.

El sufrimiento sólo puede ser eliminado por la sabiduría, no por ponerlo a secar al sol o tratar de esconderlo en un oscuro sótano.

Sufrimiento es una palabra muy drástica, que la mayoría de la gente no cree que se aplique a ella. “Yo no sufro”, dice. Imagina a niños que mueren de inanición en un país africano aquejado por la hambruna, a refugiados que huyen de la guerra en Medio Oriente o a personas afligidas por una enfermedad devastadora. Creemos que si somos buenos y atentos, mantenemos una actitud positiva, cumplimos las reglas e ignoramos lo que

aparece en las noticias cada noche, nada de esto nos sucederá. Pensamos que el sufrimiento ocurre en otra parte.

Pero se sufre en todos lados. Ésta es una de las verdades más difíciles de la existencia.

Sufrir es enamorarse y volverse complaciente después. Sufrir es no poder entendernos con nuestros hijos. Es nuestra ansiedad por lo que pasará mañana en el trabajo. Sufrir es saber que la siguiente tormenta producirá goteras en tu techo. Es comprar ese flamante teléfono inteligente y ver luego un anuncio de otro con nuevas mejoras. Esperar que tu compañía se deshaga de tu malhumorado jefe al que aún le falta un año para retirarse. Pensar que la vida avanza demasiado rápido o despacio. No conseguir lo que deseas, conseguir lo que no deseas o conseguir lo que deseas pero temer perderlo: todo esto es sufrir. La enfermedad es sufrimiento, la vejez es sufrimiento y morir también lo es.

En el budismo, la antigua palabra pali con el sentido de “sufrimiento” es *dukkha*, que significa “angustia”, “insatisfacción” o “estrés”. La *dukkha* es producto de la ignorancia, de no comprender que todo es temporal, poco fiable e inasible y querer que sea de otra manera. Quisiéramos decir que nuestros bienes, relaciones e identidades no cambian, pero no podemos. Todo esto se transforma sin cesar y se nos escurre de las manos.

Necesitamos que las condiciones de nuestra vida nos concedan todo lo que deseamos. Queremos erigir un futuro ideal o revivir con nostalgia un pasado perfecto. Nos equivocamos al creer que eso nos hará felices. Por lo que podemos ver, incluso quienes viven circunstancias extraordinarias sufren. Aun si somos ricos, hermosos, inteligentes y sanos, y fuimos bendecidos con una familia y amistades maravillosas, al paso del tiempo todo eso se deteriorará, será destruido y cambiará… o nosotros perderemos interés. Aunque en cierto nivel sabemos que las cosas son así, al parecer no podemos dejar de buscar esas condiciones “perfectas”.

La palabra *dukkha* se refería originalmente al eje que no embonaba en el centro de una rueda de una carreta tirada por bueyes. Yo he viajado en la India en esas carretas de madera. Dar tumbos en caminos de terracería repletos de agujeros dificultaba enormemente un viaje. Cuando el eje y el centro no estaban alineados como se debía, el trayecto era aún más accidentado.

Supongamos que te despiden de tu trabajo. Éste sería sin duda un hecho estresante, pero la angustia sería mucho mayor si te negaras a aceptar que lo ocurrido es la realidad. En esas difíciles circunstancias tendemos a decirnos cosas como “No es justo”, “No puede ser cierto”, “Esto no debería ser así”, lo que no hace sino aumentar nuestro pesar. Aquí un aspecto importante es que la *aceptación* no requiere *aprobación*; puede ser que aún queramos cambiar nuestras circunstancias de vida. Sin embargo, es imposible hacer un cambio sin aceptar primero la verdad de lo que tienes justo frente a ti, con los ojos bien abiertos.

La *dukkha* procede de la confusión mental y emocional de no ver ni aceptar las condiciones de la vida tal como son. Siempre queremos más; lo que tenemos nunca nos parece suficiente. Queremos ignorar la temporalidad de la permanencia, y esto crea una insatisfacción y un temor que resuenan en nuestra conciencia y nos hacen comportarnos de un modo que exacerba nuestro dolor más que aliviarlo.

¿Cuál es la alternativa para manejar la inevitable *dukkha* de la vida?

El primer paso es comprender que el dolor y el sufrimiento son en realidad dos experiencias íntimamente relacionadas pero distintas. Dice un conocido adagio: “El dolor es inevitable, el sufrimiento opcional”. Esto lo resume casi todo.

Si estás vivo, *experimentarás* dolor. Todos tenemos un diferente umbral de dolor, pero todos lo experimentamos a lo largo de nuestra vida. El dolor físico es la alarma del sistema nervioso, la forma en que tu cuerpo reacciona a un estímulo que podría ser dañino. Esto produce una experiencia sensorial desagradable, como hambre, agotamiento, malestar estomacal, hipertensión o artritis. El dolor también puede adoptar una forma emocional, como el pesar de un corazón roto o la tristeza de una pérdida.

El dolor existe y no podemos escapar de él. El sufrimiento es diferente y con él sí podemos hacer algo. Por lo general ocurre como una reacción en cadena: *estímulo-pensamiento-reacción* Muchas veces no podemos controlar el estímulo que nos causa dolor, pero podemos modificar nuestra relación con los pensamientos y emociones que el dolor nos provoca, los que con frecuencia intensifican nuestro sufrimiento.

Sufrir es cuestión de percepción e interpretación. Es nuestra relación mental y emocional con lo que se percibe primeramente como una experiencia desagradable o indeseable. Nuestras opiniones y creencias

sobre lo que pasa o pasó determinan nuestra interpretación. Cuando las cosas no salen de acuerdo con lo planeado, algunas personas creen ser víctimas indefensas, otras consideran que obtuvieron “lo que merecían”, lo que provoca resignación y apatía. Caer en la ansiedad y preocuparnos por lo que podría pasar en el futuro puede convertirse pronto en una red de temores difícil de eludir.

Si nos abrimos al dolor en el presente, podemos hacer algo para mejorar la situación, o no, pero notaremos que nuestra actitud hacia esa experiencia ejerce un impacto sobre lo que sucede. Mi reacción al dolor, incluso a pensar en él, lo cambia todo: puede aumentar o disminuir mi sufrimiento. A mí siempre me ha agradado esta fórmula:

DOLOR + RESISTENCIA = SUFRIMIENTO

Si tratamos de rechazar nuestro dolor, sea físico o emocional, casi siempre sufriremos más. En cambio, si nos abrimos al sufrimiento y lo analizamos en lugar de negarlo, podremos saber cómo aprovecharlo en nuestra vida.

Después del infarto y la operación de triple *bypass* que padecí hace unos años, un famoso maestro budista tibetano me llamó para desearme una pronta recuperación. Yo sabía que él también tenía problemas cardiacos, así que le pregunté cómo lidiaba con ellos: el drama, la confusión, la precariedad y la belleza. Sospeché que iba a proponerme una esotérica práctica de meditación. En cambio, hizo una pausa y dijo:

—Pienso que es bueno tener corazón. Y si lo tenemos, ¡debemos suponer que habrá problemas!

Rio a su manera muy tibetana, me recordó que reposara mucho y colgó.

Entendí que tenía razón. Todos los seres humanos tenemos problemas, todos sentimos dolor. Una vez que fui capaz de aceptar que tenía un frágil corazón humano y que tardaría algo de tiempo en sanar, pude relajarme admitiendo esta situación pasajeramente dolorosa y también mi sufrimiento se relajó.

Tiempo después llegué a la conclusión de que no cambiaría por nada del mundo a mi corazón ni el sufrimiento aunque pudiera hacerlo. Sin él, ¿cómo habría percibido todo el amor que me rodeó durante mi enfermedad?

Sin el sufrimiento, ¿cómo podría sentir empatía por los demás o tratar con compasión el sufrimiento de otros?

Podemos modificar nuestra relación con el dolor cambiando la forma en que lo percibimos, es decir si lo miramos de frente en lugar de intentar esconderlo o huir en la dirección opuesta. Un maestro mío sugirió “poner el tapete de bienvenida”. Así, invitamos a entrar a lo que nos causa dolor, nos sentamos a su lado y acabamos por conocerlo bien. De este modo, llegaremos a comprender la naturaleza de la experiencia y sus causas más profundas, no siempre perceptibles a primera vista. Al final, la única manera de soportar el sufrimiento es que admitamos lo que sucede, aceptemos la experiencia e introduzcamos la conciencia y la compasión ahí, donde antes predominaba la negación.

En ocasiones no recordamos que el dolor tiene un papel esencial en nuestra existencia. Si no sintiéramos la molestia del calor del fuego, nos quemaríamos los dedos. Las penosas emociones de la vergüenza, la soledad y la culpa ponen de manifiesto problemas más profundos en nuestras relaciones. El dolor puede motivarnos a actuar, a identificar y atacar sus causas e incluso a buscar la felicidad.

El viaje de la vida es de por sí demasiado difícil; en él abunda un dolor inevitable. Pero cuando no estamos en sincronía con la forma en que la vida opera de verdad, añadimos a la mezcla muchos sufrimientos innecesarios. En momentos así parece razonable dejar de oponerse a las circunstancias, volver a la realidad y centrarnos de nuevo. No puede haber sufrimiento sin dolor; el sufrimiento puede abrirnos a la libertad, la compasión y el amor.

Este concepto es muy importante. Es la medicina que muchos de nosotros ansiamos cuando nos damos cuenta de que el sufrimiento es una actitud mental. Podemos tomar la decisión de romper el hábito. Podemos deshacernos de antiguas actitudes y mirar de frente la dificultad para descubrir lo que es capaz de enseñarnos. En vez de evitarla, negarla, soportarla o sobrellevarla con rencor, podemos tratarla de otra manera.

Un día en que elaboraba una solicitud de fondos dirigida a una fundación, recibí la llamada de un desconocido, quien me explicó que era el padre de un niño de siete años que padecía un cáncer muy avanzado. Algunas personas le habían dicho que quizá yo podía ayudarlo.

Le respondí que, desde luego, estaba dispuesto a ayudar a su familia en su proceso de duelo y le di algunos ejemplos de lo que podía hacer cuando llegara el momento.

El señor hizo una pausa; era obvio que yo no entendía lo que pasaba. Prácticamente susurró:

—No, Jamie murió hace media hora. Quisiéramos que él permanezca un tiempo en su cama. ¿Podría usted venir ahora?

De repente, la situación dejó de ser hipotética; era real y me miraba a los ojos. Nunca había hecho nada semejante. Claro que me había sentado junto a la cama de moribundos, pero no había atendido la muerte de un niño con sus padres sumergidos en un dolor inimaginable. Francamente no sabía qué hacer, así que permití que mi temor y confusión emergieran. ¿Cómo podía saber de qué forma actuar en una situación sin precedentes?

Llegué pronto a la casa que se me indicó, donde fui recibido por los abatidos padres, quienes me mostraron la habitación de su hijo. Al entrar ahí, seguí mi instinto natural: me acerqué a la cama de Jamie, me incliné y lo besé en la frente como señal de despedida. Sus padres rompieron a llorar; ellos lo habían cuidado con gran amor y dedicación, pero nadie lo había tocado desde que murió. No era temor al cadáver lo que los mantenía alejados; era el temor al dolor que el hecho de tocarlo desencadenaría.

Les sugerí que lavaran el cuerpo del niño, algo que solíamos hacer en el Zen Hospice Project. Bañar a los muertos es un antiguo ritual de muchas culturas y religiones, que los seres humanos hemos celebrado durante milenios. Es una muestra de respeto por los difuntos y un acto que ayuda a los seres queridos a aceptar la realidad de su pérdida. Sentí que mi papel en este ritual era muy sencillo: interferir lo menos posible y atestiguar todo lo que ocurriera.

Los padres tomaron de su jardín pétalos de salvia, romero, rosa y lavanda y los sumergieron muy despacio en agua caliente, tras lo cual reunieron toallas grandes y chicas. Después de unos momentos de silencio, procedieron a bañar al chico. Comenzaron por la nuca y bajaron luego a la espalda. A veces se detenían para contarse alguna anécdota de su hijo; otras, la situación sobrepasaba al padre, quien se alejaba a la ventana para recuperarse. La habitación se sumió en un profundo pesar, como si un mar entero cayera sobre una sola playa.

La madre examinaba y se encargaba amorosamente de cada pequeño rasguño o raspón en el cuerpo del niño. Cuando llegó a los dedos de los pies, los contó, como había hecho cuando nació. Presenciar esto fue abrumador y sumamente bello.

De vez en cuando ella volteaba a verme al rincón y sus ojos se llenaban de una pregunta implorante: “¿Podré sobrevivir a esta experiencia? ¿Realmente puedo hacer esto? ¿Una madre es capaz de superar una pérdida como ésta?” Yo asentía para alentarla a continuar a su manera y le tendía otra toallita, porque confiaba en el proceso; estaba seguro de que ella hallaría sanación si se permitía sumergirse en su sufrimiento.

Los padres tardaron varias horas en bañar al muchacho. Cuando la madre llegó al rostro, que dejó para el final, lo abrazó con una ternura increíble y con unos ojos en los que se reflejaba con toda pureza su amor y aflicción. No sólo miraba de frente su sufrimiento; había entrado por completo en él. Mientras lo hacía, el fuego ardiente de su amor derritió el temor en su corazón. Ése fue un momento muy íntimo, no había ninguna separación entre madre e hijo. Quizá pasó lo mismo que cuando él nació, cuando ambos tuvieron la experiencia de ser psicológicamente uno.

Una vez concluido el ritual del baño, los padres vistieron a Jamie con su piyama favorita de Mickey Mouse y llamaron a la habitación a los hermanos del chico, quienes habían hecho un móvil con los aviones a escala y otros objetos voladores que él coleccionaba y que colgaron sobre su lecho.

Todas aquellas personas habían enfrentado un dolor increíble. Ya no había fingimiento ni negación. Habían sido capaces de encontrar un poco de curación en su afecto mutuo, y quizá también en su apertura a la verdad esencial de que la muerte es parte integral y natural de la vida.

¿Puedes imaginarte soportando lo que esos padres vivieron? “No”, responden muchos. Perder a un hijo es la peor pesadilla de incontables personas. “Yo no podría soportarlo”, quizá pienses. Pero la irrefutable verdad es que en la vida suceden cosas espantosas que no podemos controlar, pero que de un modo u otro soportamos. Las atestiguamos. Cuando lo hacemos con la totalidad de nuestro cuerpo, mente y corazón, de ello suele emerger una acción amorosa.

Los seres humanos somos impresionantes. Soy de la opinión de que poseemos una valentía pasmosa. La gente experimenta penalidades

inverosímiles —guerras, catástrofes, crisis financieras, la pérdida de sus hogares, la muerte de sus hijos— y sin embargo sigue adelante, mira de frente la existencia, se recupera, vive. En ocasiones actúa con una compasión enorme hacia otros que han padecido igual o que están expuestos a hacerlo en el futuro.

Una de las imágenes más imponentes que yo recuerdo fue consecuencia del gran terremoto y tsunami que inhabilitó la planta nuclear de Fukushima, en Japón. En una fotografía de periódico apareció una docena de ancianos que, loncheras en mano, estaban formados a las puertas de esa planta. El reportero explicaba que se habían ofrecido a sustituir a los jóvenes trabajadores que intentaban contener la radiación. En total se presentaron más de quinientos adultos mayores.

Uno de los organizadores de este grupo dijo: “Mi generación, la vieja generación, promovió las plantas nucleares. Si nosotros no asumimos la responsabilidad de eso, ¿quién lo hará? Cuando éramos jóvenes, no pensamos jamás en la muerte, pero ésta se vuelve normal cuando envejecemos, sentimos que nos espera. Esto no quiere decir que yo desee morir, sino que, cuando envejecemos, le tememos menos a la muerte”.[2]

El sufrimiento es nuestro territorio común. Tratar de evadirlo con la ilusión de que las cosas son sólidas y permanentes puede darnos una temporal sensación de control. Pero ésa es una ilusión penosa, porque las condiciones de la vida son efímeras y temporales.

Podemos decidir hacer otra cosa: abandonar nuestros hábitos de resistencia, que nos vuelven duros, rencorosos y asustadizos, y atenuar nuestra aversión.

Podemos ver las cosas como realmente son y actuar en consecuencia, con sabio discernimiento y amor.

El maestro tailandés de meditación Ajahn Chah volteó una vez hacia un vaso que estaba a su lado. “¿Ven este vaso?”, preguntó. “Yo lo amo. Contiene el agua de manera admirable; cuando el sol lo ilumina, refleja bellamente la luz; cuando le doy un golpecito, produce un tintineo encantador. Pero para mí, este vaso ya está roto. Cuando el viento lo derriba o mi codo lo tira de la repisa y cae al suelo y se hace pedazos, digo: ‘Por supuesto’. Pero cuando comprendo que ya está roto, cada minuto con él es precioso”.[3]

Luego de estar con los padres de Jamie mientras lo bañaban, volví a casa y abracé muy fuerte a mi hijo. En ese entonces Gabe también tenía siete años. Vi muy claramente que era precioso para mí, sentía alegría por tenerlo en mi vida. Lo que presencié me hizo sentir devastado, pero pese a ello pude apreciar la belleza que contenía.

Esa experiencia me aclaró el valor del sufrimiento. Enfrentarlo cara a cara me ayudó a descubrir la auténtica naturaleza de la vida: es imposible de poseer. Además profundizó mi empatía por otros, lo que me vuelve más consciente de la humanidad que compartimos. Cuando reflexiono, puedo ver en qué momento caigo en mi dolor, lo que me permite evitar sufrimiento innecesario. Por último, me mostró la posibilidad de adoptar una visión más equilibrada de la existencia, de vivir más serenamente en un mundo en cambio constante.

Aceptar nuestro dolor nos evita condescendencia. Puede producir claridad y ayudarnos a encontrar un significado, sin el cual el dolor podría ser imposible de aguantar. Nos sensibiliza y abre a la vulnerabilidad, la cual nos vuelve capaces de sentir la vida, hacer contacto con ella y experimentarla en mayor medida aún. Tenemos acceso a nuestra valentía para soportar la presencia de algo que de otro modo resultaría intolerable.

Además, cuando atestiguamos nuestro sufrimiento, dejamos de apartarnos de él. Comprendemos que es parte integral de la condición humana, no algo exclusivo de nosotros. Podemos decirnos entonces: “Quizá yo experimente el sufrimiento en una forma única, pero no es sólo mío; ha estado presente desde el principio de los tiempos”.

Esta perspectiva da origen a su vez a la compasión y la acción. Cuando nos despojamos de nuestra armadura, nuestro corazón está más dispuesto a amar y nuestra mente puede ver las causas fundamentales de la pesadumbre. No sólo aceptamos nuestros temores más profundos, sino que también nos unimos con otros que tienen heridas similares. Nos sentimos motivados a buscar el modo de reducir el dolor, propio y ajeno. “La mitad de todo tratamiento que sondea en lo profundo consiste en que el médico se examine a sí mismo”, escribió Carl Jung. “Su dolor le da una medida de su capacidad para curar”.[4]

Mirar de frente el sufrimiento puede sumirnos justo en la tristeza, la pena y la inseguridad que nos empeñamos en evitar. Si estamos dispuestos a afrontar la oscuridad mediante la aceptación de todo, y sin rechazar nada, la energía que antes requeríamos para resistirnos a los hechos desafortunados de la vida estará disponible ahora para contribuir a la curación, ejercitar nuestra flexibilidad y actuar con amor.

Una parte integral de la curación consiste en olvidar, aunque el olvido es imposible sin la aceptación. Yo lo aprendí por las malas.

Cuando tenía trece años, una experiencia sacudió mi inocencia. La casa en la que vivía mi familia ocupaba un terreno que la Iglesia católica le había donado a mi abuelo. Se hallaba frente a la escuela parroquial a la que mis hermanos y yo asistíamos y en cuya construcción había participado mi abuelo, que era albañil. Una cuadra más lejos estaba nuestra parroquia, en la que mi abuelo había sido sacristán, mi padre asistía a la misa dominical matutina y mi madre rezaba devotamente.

Como los demás miembros de mi familia, yo era entonces un católico practicante. Me gustaba ser acólito, participar en los rituales y estar cerca de Dios. Así, me emocionó mucho conseguir un empleo en la casa parroquial, donde contestaba teléfonos y hacía diligencias especiales todos los sábados por la noche.

El empleo de mis sueños se convirtió en pesadilla cuando uno de los sacerdotes, un hombre robusto de cincuenta y tantos años que evidentemente había sido muy afecto a la bebida, me llamó una noche a su habitación para preguntarme sobre la escuela. Parecía muy amable al principio, pero cuando le informé de mis calificaciones sacó una palmeta y dijo que merecía ser castigado. Exigió que me bajara los pantalones y me tendiera semidesnudo sobre sus rodillas. Me sentí aterrado, vulnerable y débil. Él tenía todo el poder, y lo utilizó para abusar de mí.

En forma trágica, esto se volvió un suceso regular. Al paso del tiempo, el abuso se hizo más retorcido y violento, la delación más tortuosa y la confusión sobre mi sexualidad más inconfundible.

Me sentía atrapado. Intenté dejar el empleo en la casa parroquial, pero mis padres no me lo permitieron; me daba demasiada vergüenza contarles lo que pasaba. De hecho, no podía contárselo a nadie, porque el cura era un

“hombre de Dios”, una autoridad protegida y venerada por la comunidad, mientras que yo era apenas un muchacho. ¿Por qué alguien habría de creerme? No tenía a quién recurrir, y ni siquiera podía acudir a la confesión.

En la Nochebuena del año en que yo tenía quince, mi madre y yo asistimos a la misa de medianoche; mi hermano mayor estaba en Vietnam en ese tiempo. Tras la ceremonia, mi madre me condujo a la capilla con el sacerdote que abusaba de mí y sollozó a su lado por el peligro en que se hallaba mi hermano. Le pidió al padre que rezara por él.

Yo sentí ganas de gritarle a mamá: “¿Esto es una burla? ¡Ese hombre es un farsante, un monstruo! No puede ayudar a tu hijo a sobrevivir; ¡prácticamente me está matando a mí!” Pero lo único que pude hacer fue mantenerme inmóvil mientras mi abusador consolaba a mi madre en su papel sacerdotal. Aunque su hipocresía me apabulló, a tan temprana edad yo era incapaz de actuar en mi defensa.

Pese a que los acólitos hacíamos referencia a lo que ocurría, ninguno hablaba francamente de ello. Después me enteré de que ese sacerdote también había abusado con regularidad de otros chicos que confiaban en él. Todos temíamos su poder y padecíamos dificultades en otros aspectos de nuestra vida que nos hacían sentir débiles y aislados. Él atrapaba a víctimas indefensas.

El abuso sexual continuó varios años. Yo le tenía pavor a los domingos. Como otras víctimas de abuso, aprendí a vivir una mentira, escondí muy bien mi secreto y pretendí que no existía, cargué con la vergüenza. Me volví experto en mantener los aspectos sombríos de mi ser muy ocultos de mi conciencia, me sentía cada vez más disociado de mi cuerpo, en un estado casi constante de desorientación. Iba por la vida como un sonámbulo, carente de emociones. Otras veces, sentía deseos de matar a ese cura. Lo odiaba, y en ocasiones proyectaba ese odio sobre todos y todo lo que se cruzaba en mi camino. Me sentía sucio, como si hubiera algo malo en mí. Estaba deshecho, en condiciones irremediables. Intenté reprimir mis recuerdos, negar lo que había ocurrido; no quería que eso me definiera.

Durante años tuve horribles pesadillas y *flashbacks*, de los que nunca hablaba. Este hábito de no hacer frente a mis heridas podría haberme vuelto susceptible a más abusos sexuales por otras personas durante mi adolescencia. Produjo más distorsiones en mi mente. En forma inconsciente e ignorante, confundía la pedofilia con la homosexualidad y el abuso de

menores, aunque ahora sabemos que este abuso no implica una justificación psicológica o motivo peculiar por parte del perpetrador. No todos los incidentes de abuso sexual de menores son cometidos por pedófilos y las personas que abusan de los chicos no son necesariamente homosexuales. No existe, de hecho, ningún dato confiable que indique una asociación entre homosexualidad y abuso de menores.[5]

Sin embargo, nada de esto tenía sentido para mi atormentada mente adolescente. Estaba asustado y confundido y sólo quería ser amado. Me alejé de la religión formal. Juzgaba hipócritas a todos los clérigos y no confiaba en ningún maestro espiritual, cualquiera que fuese su tradición.

Cuando estaba cerca de cumplir treinta años, y luego de haber entrado en contacto con el budismo y la meditación durante un viaje a Asia, regresé al norte de California y comencé a estudiar con Stephen Levine, pionero del campo de la muerte consciente y el primer maestro espiritual en el que confié. Mi confianza en él me permitió referirle mi historia de abuso. Stephen me escuchó con atención, sin emitir juicios ni hacer comentarios. Narrar el caso completo consumió mucho tiempo; cuando hay vergüenza, los detalles cobran nueva vida al ser relatados. Sin embargo, eso enmienda la sensación de disociación con nuestra experiencia y da sustento a la integración de las heridas.

Stephen era muy intuitivo y percibió mi profundo compromiso con la verdad y el deseo de mi corazón de sanar a toda costa, así que me dijo:

—Creo que deberías trabajar con personas con sida. —Esta enfermedad acababa de declararse en ese entonces y afectaba sobre todo a los homosexuales. Stephen añadió—: Deberías servir a esta población, yo te ayudaré.

Lo tomé de la camisa, lo empujé contra la pared y le grité:

—¿Estás loco?

Mi herido adolescente interior explotó de esta manera. En ese momento, lo único que podía experimentar eran objeciones contra esa idea y una inmensa cólera contenida. ¡Qué noción tan ridícula, tan absurda —pensé—, que yo debiera servir justo al tipo de personas que, en mi confundida mente, me habían hecho tanto daño!

Pero al mismo tiempo que la palabra ¡No! salía de mi boca, supe que Stephen tenía razón. Aquél fue un momento de conciencia súbita en el que percibí el significado de mi sufrimiento. Debía afrontarlo. Stephen me

mandaba directo al infierno para encarar a mis demonios. En un instante resultó claro que la víctima, el sanador y el perpetrador vivían en mí. Yo era ahora quien permitía que mis puntos de vista me alejaran de personas que no tenían nada que ver con mis heridas. Fue evidente para mí que esas tres figuras debían ser aceptadas, conocidas y abrazadas con amor. Había evitado este dolor durante una docena de años y apartado la mirada de mis experiencias pasadas, justificado en mi aversión. Ser un cuidador transparente y compasivo sería un antídoto indispensable.

Poco después me afilié como asistente doméstico de salud al servicio de homosexuales con sida. Trabajaba el turno nocturno, durante las horas solitarias entre la medianoche y el amanecer, cuando mis profundas, oscuras y vergonzosas experiencias solían salir a la superficie. Atender a otros se volvió una manera de cuidar de mí mismo. No fue un remedio inmediato, sino lo que Stephen llamaría un “despertar gradual”; fue una senda de curación que tardaría en recorrer otros veinte años.

A lo largo del camino descubrí que, igual que cuando me corté la mano, podía reunir valor suficiente para mirar cara a cara el daño que había padecido, por horroroso que fuera. Tomar conciencia de nuestras heridas y nuestras creencias no es un proceso pasivo. Mirar de frente con total aceptación nos permite actuar; obtenemos perspicacia, y podemos hacer algo al respecto. Al paso del tiempo, una vez que el dolor y la vergüenza ocultos vieron la luz del día, el chico abusado logró recuperarse y el sanador empezó a emerger.

Sé lo que es sentir dolor, huir de él, esconderlo. Y sé lo que es tener heridas que creemos que no sanarán nunca. Aunque esas penosas experiencias dejaron cicatrices y desafiaron mi fe en Dios y mi confianza en los demás, algo básico en mí no resintió los efectos de la destrucción. Fui afortunado; no todos tenemos el apoyo de amigos sabios capaces de recordarnos que somos algo más que nuestro sufrimiento.

Mi creencia infantil en un Dios personalizado y en una Iglesia que me protegería ya no era útil. Hallé una fe más profunda en un amor esencial que se manifiesta en los demás seres humanos y en nuestro propio cuerpo, mente y corazón: en nuestra capacidad humana para aceptar incluso lo que parece imposible.

La disposición a confrontar nuestro sufrimiento da origen a una aptitud interior que podemos trasladar a todas las áreas de la vida. Aprenderemos

que todo lo que alojamos puede desalojarse; que nuestros sentimientos de molestia o ansiedad, frustración o enojo pueden abrirse, desplegarse y revelar sus causas verdaderas. Cuando permitimos que nuestro dolor emerja, a menudo descubrimos un punto de quietud, incluso de paz, justo en medio de nuestro sufrir.

Mirar de frente el sufrimiento es un factor decisivo para aceptar todo y no rechazar nada. Esta invitación significa que no podemos dejar fuera ninguna parte de nosotros ni de nuestra experiencia: ni la alegría o la sorpresa ni la angustia o el dolor. Todas ellas están entretejidas en la trama de nuestra existencia. Cuando abrazamos esa verdad, nos entregamos más plenamente a la vida.

7. El amor cura

La vida comienza con amor, se mantiene con amor y termina con amor.

TSOKNYI RINPOCHE[1]

Al final de mi adolescencia, ejercí mi título de rescatista de la Cruz Roja enseñando a nadar a menores de edad con discapacidades severas. Jasmine era una hermosa chica de dieciséis años que habría sido la reina de su preparatoria de no haber sido porque padecía espina bífida. La forma en que esa enfermedad había contraído su cuerpo la inhibía demasiado como para ponerse un traje de baño y lanzarse con nosotros a la alberca. Pero le encantaba observar, hacer bromas y coquetear.

Varios meses traté de alentarla a que probara la natación. Todos los días, intentaba ser un reflejo gracioso de la fortaleza, valor, arrojo y hermosura que veía irradiar de su interior. Cuando alguien no se siente digno de ser amado, no puedes convencerlo de que se ame, pero sí puedes demostrarle que se le ama. Como escribió el poeta Galway Kinnell: “A veces es necesario volver a enseñarle a algo su amabilidad”.[2]

Jasmine abandonó un día su silla de ruedas y se acercó al borde de mármol de la piscina. Semanas después dejó sus pesados aparatos ortopédicos para meter los pies al agua. Y seis meses más tarde apareció enfundada en un traje de baño azul turquesa. Sin que la incitáramos, colocó trabajosamente sus delgadas y torcidas piernas hasta la orilla de la alberca, me pidió que me acercara y, con una enorme sonrisa, se arrojó a mis brazos como si fuera una niña de siete años.

En el horror de mi sufrimiento, siempre había tenido la esperanza de que alguien me rescatara un día. Imaginaba que el amor que llegara a mí me salvaría. Pero fue al revés; lo que me rescató fue el amor que llegó *a través de* mí. Descubrí el amor en actos de bondad; no en los que se *me* ofrecían, sino en los que procedían *de mí* Pienso en las palabras del ya desaparecido John O'Donohue, quien escribió: "No hace falta que salgamos en busca del amor; lo que debemos hacer es quedarnos quietos y permitir que él nos descubra a nosotros".[3]

La experiencia con Jasmine y los demás chicos discapacitados liberó en mí una compasión que estaba oculta en la médula de mi sufrimiento. Descubrí un amor esencial, confiable, inmenso e ileso que se convirtió en una fuente de apoyo, en mi guía segura a lo largo de copiosos años de experiencias impresionantes, a veces difíciles, en el cuidado de pacientes en el hospicio.

El amor ha sido mi mentor. El propio amor me ha enseñado a amar.

Lo ilimitado del amor salta a la vista cuando los velos entre este mundo y el mundo invisible se adelgazan al máximo. En el nacimiento y la muerte, el amor anula toda división. Esto nos permite llegar más lejos de lo que creímos, hacer cosas que nunca imaginamos. He conocido a mujeres que, habiendo pasado por las fuertes e intensas contracciones del trabajo de parto, y por la fatiga, el dolor y, a veces, el temor consecuente, descubren al final de ese camino una profunda efusión de amor, de un amor diferente al que conocían hasta entonces. Abundan las historias de descubrimientos semejantes a la hora de morir, como la de una chica que creyó que no podría vivir sin su padre pero, por amor, se desprendió de él y le dijo: "Está bien, papá. Te amo… Puedes irte".

En momentos así, vislumbramos un amor sin limitaciones, diferente al intercambio lucrativo que caracteriza a muchas relaciones sentimentales (como cuando alguien expresa amor por nosotros y nos sentimos obligados a corresponderle). Este otro es un orden de amor completamente distinto, que mana de la fuente misma de nuestro ser. Es un amor que reconoce y responde a la bondad intrínseca del corazón humano. Es altamente receptivo y dinámicamente expresivo.

Esta faceta del amor representa la aspiración universal de que todos los seres, nosotros incluidos, encontremos la felicidad y sus causas. Es una faceta que existe antes y más allá de toda condición. No es algo que pueda alcanzar nuestra personalidad. No es un amor idealista ni el producto de un estado espiritual especial al que se pueda acceder. Está presente siempre. En cierto sentido, es el fundamento de toda experiencia, la esencia misma de nuestro ser.

Como este amor vive en nosotros, está a nuestra disposición en todo momento, para ayudarnos a enfrentar los aspectos estancados, lastimados y rechazados de nosotros mismos y para vencer los retos venideros. Puesto que disuelve nuestras defensas, nos permite lidiar con nuestros demonios y conceptos negativos de nosotros mismos, la vergüenza, la confusión y la pérdida, en lugar de persistir en evitarlos. Gracias a eso podemos sanar.

Damos por supuesto que la tensión y el control con que hemos forjado la armadura de nuestro corazón repelerán el dolor y nos volverán invulnerables. Lo cierto es que esa armadura nos aparta del amor, entorpece nuestra sensibilidad, nos vuelve duros ante nuestras experiencias y aleja de nosotros el afecto, el consuelo, la piedad y la alegría que necesitamos. Es común que permanezcamos aterrados detrás de ese escudo y que nos alejemos cada vez más de los demás y de nosotros mismos.

A medida que exploramos y relajamos las estrategias que antes nos encerraban y que nos damos más espacio, vemos poco a poco que ni siquiera nuestra armadura estaba separada del amor. Así como el sol sale y derrite el hielo para convertirlo en agua y gas y absorberlo de nuevo en la atmósfera, no hay nada que nos separe de ese ilimitado amor de nuestro ser, ni siquiera los aspectos más horribles y menos amados de nosotros mismos.

Este amor es la fuente que nos permite aceptar todo y no rechazar nada. La apertura temeraria que requerimos para poder mirar de frente nuestro sufrimiento sólo es posible en el marco de la espaciosa receptividad del amor.

Carl era un filósofo empírico. Una conversación con él podía derivar fácilmente en un torrente de preguntas. Yo apreciaba la agudeza de su inteligencia y el rigor lógico de su mente, pero amaba su corazón. Veía con qué delicadeza recibía a la gente en su habitación; parecía un abuelo por la forma en que les daba su lugar a los demás. Una vez recibió en el hospicio a dos voluntarios adolescentes y escuchó durante casi una hora su versión,

escena por escena, de su película preferida. Los escuchó con generosidad, interés y mucha atención hacia ellos como seres humanos.

Con tantos voluntarios budistas a su alrededor, era inevitable que su curiosidad lo llevara a indagar sobre la meditación. Aunque combatía su cáncer estomacal con una bomba de morfina y analgésicos, este remedio lo ofuscaba a veces. Él creía que podía reemplazar la morfina por la conciencia plena para controlar su dolor abdominal, de modo que me pidió enseñarle a meditar y yo accedí a intentarlo.

En la meditación, se considera al dolor un gran maestro, así que hay muchas técnicas para trabajar con esa experiencia. Yo comencé por la más común y alenté a Carl a percibir su dolor dirigiendo primeramente su atención al área afectada de su cuerpo y experimentando después, con toda exactitud, su tensión, su intensidad y sus sensaciones a veces calcinantes y siempre nuevas. Alternábamos esta conciencia plena concentrada y específica con la respiración de fines estabilizadores y de recuperación, para que su mente no se agotara demasiado.

Él era muy decidido. Vi que fruncía el ceño y acumulaba tensión en torno a sus ojos. Estaba en guerra con su dolor, que evitaba en lugar de permitir la experiencia y relajarse ante ella. Quería usar la conciencia plena para *vencer* su dolor, y la ausencia de resultados inmediatos hacía que se sintiera frustrado. El dolor era tan fuerte que comenzaba a gritar.

Era obvio que debíamos buscar otro método.

Puse mis manos en su vientre. Esta vez lo alenté a sentir el espacio entre el centro del dolor y el calor de mis manos.

—Todavía me duele mucho —se quejó.

Separé un poco mis manos de su abdomen.

—¿Qué tal así? —pregunté.

—Un poco mejor.

Alejé mis manos un poco más y lo exhorté a ablandar los músculos alrededor de su estómago, relajar la frente y permitir que el dolor flotara en el espacio que él estaba descubriendo.

—Así está mejor —dijo.

—Ahora un poco más —sugerí. Mis manos estaban ya a sesenta centímetros de su cuerpo.

—¡Magnífico! —susurró.

Yo no hacía labor de sanación por energía; aquello no tenía nada de mágico. Todo se reducía a que Carl abriera un espacio para su dolor. Respiraba ya con más facilidad. Los músculos de su mandíbula se relajaron. Él se recostó en su almohada y cerró los ojos.

—¿Puedes descansar así? —le pregunté.

—Descansar en el amor… —murmuró.

Yo no le había proporcionado estas palabras; procedían de un sitio innato y profundo de sí mismo. Su conciencia se había llenado de amor. Carl había descubierto un recurso confiable del que podía echar mano siempre que lo necesitara. No tenía que generar amor ni hacer nada especial para volverse digno de él; el amor ya estaba presente y abundaba en su interior.

En adelante, cada vez que el dolor lo agobiaba, apretaba su bomba de morfina y se decía: “Descansa en el amor, descansa en el amor”.

Su esposa lo visitó unos días después. Era una mujer nerviosa, y la afección de Carl le preocupaba más que a él mismo. Se sentó junto a su cama sin dejar de mover las piernas y los dedos. Él sacó la mano por el barandal, la tocó levemente y le dijo:

—Descansa en el amor, querida. Descansa en el amor.

Días más tarde, compartí esta historia con mi buen amigo Ram Dass, un querido maestro espiritual, célebre por su libro *Be Here Now* (Estar aquí ahora), el primero en dar a conocer la filosofía oriental en Occidente, en 1971, y que ha sido un faro para tres generaciones. A fines de 1997 sufrió un derrame cerebral casi funesto que lo dejó paralizado del lado derecho y que, entre otras cosas, le provocó afasia expresiva, afección que limita su facultad del habla. Sus enseñanzas se derivan, en parte, de su experiencia personal ante el dolor.

Ram Dass sugirió que Carl había gozado de los frutos de la “conciencia amorosa”. Explicó que conocer la conciencia amorosa requiere un viaje corto “del ego al corazón espiritual”. Ilustró esto con un gesto simple de su mano izquierda desde su cabeza al pecho, mientras repetía:

—Soy la conciencia amorosa —y añadió—: Cuando soy la conciencia amorosa, estoy consciente de todo lo exterior y lo interior. Estoy consciente de las olas del mar, las flores del hibisco en el jardín, mis pensamientos de temor y mis sentimientos oscuros. La conciencia amorosa atestigua todo eso sin identificarse con nada. Cuando me fusiono con el amor, no hay nada que temer. El amor neutraliza al temor.

Se refería con esto a un amor abierto que lo abarca todo. Claro que todos estamos atrapados por nuestros gustos y aversiones. Amar no significa que debamos tolerar malas conductas o decir “sí” cuando debemos decir “no”. Caemos presa de la duda, la indignidad, el aburrimiento, los deseos y el rencor. A veces nos dominan nuestras creencias y estilos de vida, así como nuestro temperamento. El amor no elimina nada de esto; más bien, nos brinda un medio para acercarnos a la vida que atenúa la individualización, impidiendo de este modo que hábitos ineficaces formen parte de nuestro carácter.

El amor es lo que nos ayuda a aceptarnos tal como somos y a aceptar también nuestra vida y a los demás *tal como son* Cuando se aproxima algo indeseable —como la muerte, la enfermedad o la pérdida de un empleo o relación—, es natural que el miedo aumente. En momentos así debemos buscar una parte de nosotros que no tema.

Cuando tienes miedo, ¿sabes que lo tienes? Esto quiere decir que una parte de ti, la que atestigua tu miedo, no tiene miedo. No está atrapada por el temor. Así pues, podemos aprender a relacionarnos con pensamientos difíciles, emociones fuertes o circunstancias desafiantes desde el punto de vista del testigo, de la conciencia amorosa. Cuando lo hacemos, todo se vuelve mucho más manejable.

Amamos las experiencias positivas de nuestra vida; aceptarlas sin cuestionar su origen es relativamente fácil. Pero una de las capacidades más exquisitas del amor es la de aceptar todo aquello con lo que hace contacto, aun si a primera vista la situación, experiencia o persona de que se trate no parece digna de ser amada. El amor posee su propia libertad. Cuando lo sentimos, no importa a quién o qué deberíamos amar. La conciencia amorosa nos ayuda a admitir nuestra tristeza, soledad, temor, depresión y dolor físico; y brilla en la oscuridad revelando las verdaderas fuentes de nuestro sufrimiento.

El amor es una comunidad sin puertas. Todas y cada una de cualidades y defectos son bienvenidas. “Sin excluir nada”, se dice en el zen. Ésta es la función receptiva del amor.

Una vez que hemos descubierto este tesoro, es absurdo que lo guardemos para nosotros. El terreno del amor es ilimitado. Nada nos obliga a ser

egoístas con él. En ciertos momentos padecemos su escasez, pero no es una mercancía de intercambio. Sus reservas son infinitas, así que podemos darlo infinitamente. Una forma de aprovechar esta abundante cosecha de amor expresivo es la práctica budista de la *metta*.

En la *metta* experimentamos conscientemente una ilimitada sensación de cordialidad. Mediante la repetición de frases como “Que todos los seres sean libres y felices en todas partes”, establecemos gradualmente en nuestro corazón una sensación de benevolencia, amabilidad y amor, con lo cual extendemos el deseo de bienestar y felicidad a todos los seres en todas direcciones. La *metta* expresa un intenso deseo de paz y bienestar para los demás. Reconoce que el amor no puede ser poseído, pero que nuestro contacto con él puede cultivarse con la práctica. Estoy convencido de que la bondad amorosa es la cualidad humana esencial más beneficiosa en la vida de los moribundos y sus cuidadores.

Tuve la suerte de trabajar con un hombre llamado Michael, quien era un artista y tiempo atrás fue un budista practicante, ordenado sacerdote zen. Michael había vivido veinticinco años con párkinson, y en ese entonces se hallaba en las etapas finales.

Aunque su esposa me invitó a hablar con él acerca de la muerte, Michael no estaba muy interesado en ese tema. En cambio, hablábamos de sus cuadros, de cómo había tenido que renunciar a su pasión por el detalle ahora que sus manos le temblaban sin control y de que gracias a esto emergía algo nuevo. Hablábamos de la belleza del ciruelo que se alzaba frente a su ventana.

Le hice varias visitas, cada una de ellas con un tema distinto, a su elección. Una de nuestras conversaciones trató de los instrumentos de trabajo, en especial de las herramientas para pintar y de los pinceles, así como de la necesidad de seleccionar cuidadosamente el instrumento adecuado para cada labor. En otras ocasiones recordaba sus primeros años, o permanecíamos en silencio en el jardín, mientras escuchábamos el canto de las aves.

A veces hablábamos de nuestras respectivas esposas, como solemos hacerlo los hombres, más de lo que imaginan las mujeres. El matrimonio de Michael era inusual; aunque había mucho amor, también había tensión y

distanciamiento. Él dijo que su necedad y hábitos de control le habían impuesto un alto precio. Vivía con su esposa en la misma casa, pero cada cual por separado. En el contexto de un compromiso y matrimonio, se disgustaban con mucha frecuencia.

Desde luego que también hablamos del zen, el poder del silencio y las enseñanzas paradójicas que hacían que la cabeza nos diera vueltas. Finalmente, nos referimos a la sencillez de la renuncia, al total abandono del cuerpo y la mente.

Le pregunté qué opinaba de la *metta*, o práctica de la bondad amorosa.

—Es basura —dijo. En su opinión, esa práctica carecía de la claridad y concisión que juzgaba tan satisfactorias en su práctica zen. Y agregó—: pero en este momento no me vendría nada mal un poco de amor.

La *metta* por lo general se practica en una forma muy estructurada y específica. En Asia se acostumbra iniciarla pensando primero en ti, tu madre o tu maestro más querido, pero los occidentales solemos tener relaciones muy complejas con esas personas y muchos tropezamos cuando tratamos de iniciar de esa forma nuestra práctica de la bondad amorosa. Así que le pedí a Michael que mencionara a la persona que le fuera más fácil amar o que lo hubiera amado sin reservas.

Se tomó su tiempo y por fin dijo:

—Mi perro Jonesy —quien, según me explicó, había sido su amigo de la infancia.

—Tu perro, ¡vaya!… ¿Por qué? —pregunté.

—Porque —contestó— yo podía hacer lo que fuera y él me quería siempre. Si me ausentaba todo el día, o más tiempo, me recibía en la puerta a mi llegada y movía la cola mientras me dirigía una gran sonrisa de perro. Estaba lleno de amor por mí, pese a que yo estuviera de mal humor o muy contento. Nunca me juzgaba, nada más me amaba.

Así pues, comenzamos con Jonesy. Michael se acostó en su cama y repetía frases tradicionales y de su invención acerca de su amor por su perro: “Que seas feliz”, “Que seas libre”, “Que tengas todos los huesos para perro que quieras”, “Que te sepas amado”.

Mientras repetía estas frases, en su rostro se dibujó una sonrisa radiante, que luego se convirtió en lágrimas de gratitud. Él mantuvo esta práctica durante un mes y siempre empezaba con Jonesy. Su amor se volvió en forma paulatina una copa rebosante. Cuando practicaba la *metta*, sentía ya

tanto amor que terminó por incluir naturalmente a sus maestros, a su madre y, con el tiempo, a su esposa, en demostración de la función expresiva del amor, el cual se orienta al contacto.

Cuando Michael murió, su esposa estaba acostada a su lado y lo abrazaba. Se habían reconciliado a su modo, sin palabras, con el redescubrimiento de un amor que siempre había estado ahí, escondido detrás de la costumbre.

Si el amor es abundante e infinito, ¿por qué somos presa de la escasez y sentimos que debemos aferrarnos a nuestros seres queridos? Esto se debe en parte a que confundimos el amor con el apego.

Al apego le gusta disfrazarse de amor. Dice: “Te amaré si me das lo que necesito”. El amor se centra en la generosidad; al apego le obsesiona satisfacer sus necesidades. El amor es una expresión de nuestra naturaleza esencial; el apego, una expresión de la personalidad. El amor engendra fidelidad, armonía con nuestros valores, con un propósito; el apego se aferra al temor y se adhiere a un resultado particular. El amor es desinteresado y alienta la libertad; el apego es egocéntrico y engendra posesividad. El apego deja cicatrices, el amor nos inclina a la grandeza.

Considera la experiencia del apego insano: es tenso, irritado, cerrado, fijo y a menudo compulsivo; produce una dependencia perniciosa. Terminamos creyendo que nuestra capacidad para sentir placer y felicidad, para satisfacer nuestras necesidades, depende de las palabras y actos de algo o alguien externo a nosotros. En cambio, el amor lo abarca todo. Podemos amar a alguien, aun si no estamos de acuerdo con él y si ninguno de sus hábitos nos agrada. Mi esposa me ama, pero se enoja conmigo cuando olvido cerrar la alacena. El amor no es ciego a los retos humanos de todos los días, simplemente no se deja limitar por ellos.

El apego sano es esencial para formar y sostener relaciones humanas, como la de madre e hijo. En cambio, el amor es posible en ausencia de un apego insano, en el que nos aferramos al punto de no reconocer o permitir la inevitable verdad de la temporalidad.

Cuenta una antigua historia budista que el amor de una familia era un modelo para toda la aldea. Los miembros de esa familia vivían en armonía y se apreciaban entre sí. Un día, el hijo mayor murió. Los aldeanos fueron a consolar a la familia, pero cuando llegaron a su casa descubrieron que estaba feliz. Sus miembros les explicaron que el secreto de su amor y

armonía era que sabían que algún día tendrían que partir. Era incierto cuándo y cómo sucedería, así que vivían como si fuera a ocurrir en cualquier instante. Ahora que había llegado el momento para el hijo mayor, estaban preparados.

Una historia didáctica como ésta no exige una reacción idealizada a la muerte. Todos sufrimos, aun las personas más conscientes. Relatos como éste nos retan más bien a replantear nuestras acciones presentes, a considerar qué puede contribuir a un resultado beneficioso. Nos ayudan a pensar conscientemente cómo amamos a las personas con las que compartimos la vida.

Yo he descubierto que, cuando la gente está cerca de la muerte, le importan sólo dos cuestiones: “¿Soy amado?” y “¿Amé bien?”

Cuando el infarto y operación a corazón abierto que padecí me pusieron cerca de la muerte, empecé a comprender la profundidad de esas preguntas. Ahora permito que me guíen para vivir bien.

Recuperarme de esa operación fue muy difícil. Me sentí sacudido hasta mis cimientos. Caí presa del dolor, me identifiqué con mi padecimiento y experimenté mucho miedo. Cuestioné mi valor y mi autoestima, me sentí indefenso y sin capacidad. Me preocupaba que me olvidaran, me sentí perdido.

Al principio no podía ir al baño ni tomar una ducha sin ayuda. Me sentía frágil, débil, molesto y dependiente, y mi cuerpo estaba cubierto de cicatrices horribles. A veces divagaba; otras, era como un perro bravo. Me sentía detestable, poco atractivo e indigno de amor. Un verdadero desastre.

Por fortuna, estaba rodeado de personas que, muy a mi pesar, me amaban. Mi nombre fue colocado en altares de centros budistas en varios lugares, y amigos y alumnos lo recitaban en sus oraciones y prácticas.

Yo no sabía que era tan querido. El amor de los demás me abrió al amor a mí mismo y, más profundamente aún, al reconocimiento del amor ilimitado que hemos explorado aquí. Ésta no fue una mera reacción emocional; era palpable, cordial, agradable e incluía una sensación de satisfacción enorme. Me sentí apreciado y esto me recordó que había una bondad básica en mí. Una fusión, una apreciación íntima me hizo ver que, en efecto, la esencia de mi ser era el amor.

Durante varios meses no hice más que llorar, mientras agradecía una y otra vez la gran bendición de conocer, en vida, ese amor. Les decía a mis amigos: “Los médicos me dijeron que no debía mojar mis heridas, pero me he bañado de amor todos los días”.

Esta experiencia del amor me abrió a la confianza, no en las acciones de otros y ni siquiera en mis experiencias pasadas, sino en una inteligencia dentro de mí que era una guía sabia y amorosa en territorio desconocido. Se trataba de una confianza en el proceso, en que lo que ocurría era lo óptimo y en que, pasara lo que pasara, al final yo estaría bien. Un optimismo natural me invadió; no era una creencia, era una confianza implícita —no conceptual— en la que podía apoyarme de nuevo, como si me sostuviera. Había atestiguado muchas veces esto en otras personas al borde de la muerte.

Este amor y confianza dio origen a una gran serenidad. Experimenté una intensa sensación de alivio, como si por mis venas corriera una miel dorada y tibia que me apaciguara y consolara. Esto me libró de mi obsesión de que las cosas fueran de otro modo. No había necesidad de resistencia ni aferramiento. Me apoyé sencillamente en las cosas tal como aparecían, cambiaban o desaparecían. Mi cuerpo descansó. Mi corazón descansó. Mi mente descansó.

“Descansa en el amor”, pensé. “Descansa en el amor”.

Cuando la gente esté enferma o lastimada, sólo ámala. Ámala hasta que pueda amarse a sí misma de nuevo. Esto me ha dado resultado. Me lleva a preguntarme si el amor no será en verdad la mejor medicina.

El amor es la cualidad humana que nos permite aceptarlo todo, no sólo lo que nos gusta. Es lo que nos permite mirar de frente el temor, no para vencerlo sino para incluirlo y que podamos aprender de él. En el amor no hay separación. Cuidar de todas las cosas es por tanto una acción natural de amor. Nada está fuera de su cuidado.

¿Por qué el amor es la cualidad que nos permite aceptar todo? Cuando vemos la realidad desde la perspectiva de nuestra personalidad —de un yo reducido y aislado—, buscamos sin tregua aquello que nos distingue de los demás. Cuando, en cambio, vivimos desde la perspectiva del amor ilimitado, vemos todos los puntos que nos unen.

El amor engendra amor.

La tercera invitación

Pon todo tu ser en la experiencia

Cuando vi la luna
al amanecer,
sola en mitad del cielo,
me conocí completo:
sin excluir nada

IZUMI SHIKIBU[1]

Imagina que tuvieras una fotografía tuya impresa en una cartulina gruesa y firme. Ahora imagina que la foto no fuera nada más de tu cara, y ni siquiera de tu cuerpo, sino una imagen multidimensional de todo tu ser que incluyera todos los aspectos de tu personalidad. Supón que pones esa cartulina en una cortadora láser para convertirla en un rompecabezas. Visualiza ahora un millar de piezas dispersas que te dispones juntar para armar el rompecabezas.

Podrías comenzar por las esquinas o con una parte fácil de reconocer como tu oreja o tu mano, o con tus ojos porque bien se dice que son la ventana del alma. Pero al proseguir podrías encontrar una pieza que no te gusta, como tu miedo, y pensar: “Creo que dejaré fuera esta pieza”. O podrías dar con tu apetito sexual y decir: “No, mi maestro espiritual me dijo que esta pieza no es buena, no puedo incluirla”.

Continuarías así, considerando ciertos aspectos de ti como aceptables y otros como totalmente inaceptables. Un rato después, no te reconocerías en el rompecabezas, porque verías una imagen demasiado fragmentada, no la imagen completa.

A todos nos gusta dar una buena impresión. Anhelamos que se nos considere capaces, fuertes, inteligentes y sensibles, o al menos bien

adaptados. Proyectamos un concepto positivo de nosotros mismos. Pocos quisiéramos que se nos conociera por nuestra indefensión, temor, enojo o ignorancia, o que los demás supieran que a veces somos un caos, en mayor medida de lo que nos gustaría admitir.

No obstante, más de una vez he descubierto que un aspecto “indeseable” de mí, que antes me avergonzaba y escondía, es justo la cualidad que me permite tratar el sufrimiento de los demás con compasión, no con miedo ni lástima. Mi experiencia de abuso me permitió empatizar tanto con las víctimas como con los abusadores, para ayudar a cada quien a hallar perdón por su enojo y a abrirse a su temor. No es nuestra experiencia sino la sabiduría que obtenemos de nuestro sufrimiento, vulnerabilidad y curación lo que hace posible que ayudemos de verdad a los demás. La exploración de nuestro interior nos facilita tender un puente de empatía entre nuestra experiencia y la suya.

Para ser íntegros, debemos incluir, aceptar y unir todos los aspectos que nos componen. Debemos aceptar nuestras contradicciones y la aparente incongruencia de nuestros mundos interior y exterior.

Integración no significa perfección. Significa no excluir nada.

8. No eres un rol, eres un alma

No vendas tu alma para comprar cacahuates para los monos.

DOROTHY SALISBURY DAVIS[1]

Cuando estoy junto al lecho mortal de una persona, siento mi temor, entro en contacto con mi dolor. Para recuperaría me recurro a mi indefensión tanto como a mi fortaleza, a mis heridas lo mismo que a mi pasión. Es así como hallamos un auténtico lugar de encuentro con los demás: por medio de la vulnerable y valiente exploración de nuestra experiencia.

Hace unos años, en 1989, cuidé a mi querido amigo John, quien padecía sida. Lo quería mucho y siempre deseaba ofrecerle los mejores cuidados posibles. Varios asistentes formábamos su grupo de apoyo; nos rotábamos para acompañarlo en turnos de veinticuatro horas.

A mí me tocaba el lunes. Ese lunes inolvidable, una extraña complicación neurológica postró a John y le provocó confusión extrema y pérdida de la memoria, un cambio súbito en sus facultades mentales y del habla, así como pérdida de la sensibilidad en manos y piernas. Él perdió, de golpe, su capacidad para sostener una cuchara, ponerse de pie o comunicarse de manera inteligente. Cuando llegué a su departamento, lo hallé cubierto con una capa escocesa, sentado en la mesa de la cocina y enfocado en un tazón de Choco Krispis de Kellogg's con el cabello revuelto y la mirada ausente. No reconocí a mi amigo. ¿A dónde se había marchado? Unas noches antes habíamos reído mientras veíamos juntos a Johnny Carson, pero él ya era otro y, la verdad, eso me dio mucho miedo.

Conforme el día avanzó y la mañana dio paso a la tarde y a la noche, una evidente oscuridad se estableció entre nosotros. Me avergüenza decir que a

veces, en afán de controlar esta desconocida conducta de John, yo adoptaba una actitud manipuladora y abusiva; otras, lo trataba como si fuera un niño. No sabía qué hacer; estaba desorientado y confundido.

Cuidar a John en esas circunstancias fue un trabajo muy arduo. Él padecía tumores anales y diarrea permanente. Tuve que moverlo del excusado a la bañera docenas de veces durante la noche.

Cuando, por fin, la luz del amanecer empezó a proyectar sombras sobre los azulejos del baño, yo estaba exhausto. Lo único que quería era irme a dormir. Ansiaba que John se durmiera y despertara como la persona que antes era. Quería que esta pesadilla terminara.

Durante uno de esos desplazamientos mientras me aseaba las manos en el lavabo, miré a través del espejo y vi que John estaba sentado detrás de mí con la pijama hasta los tobillos, y escuché que murmuraba algo. Volteé.

De su embrollada mente salió un susurro:

—Haces un gran esfuerzo.

Me detuve, me senté junto a él y rompí a llorar.

Ese momento resultó ser el más íntimo de toda nuestra amistad, ahí, a un lado del excusado, con materia fecal por todos lados. En ese instante nada nos separaba, los dos estábamos indefensos. Después de llorar, reímos por lo absurdo de nuestras circunstancias.

Hasta entonces yo había temido entrar al territorio de indefensión donde John vivía, porque tenía miedo de perderme en él. Me ocupaba en cambio de ser útil, reafirmar el control y ocultarme tras mi papel claramente definido: el Señor Hospicio.

Cuando el temor se apodera de nosotros, es común y completamente natural que nos pongamos a la defensiva, queramos controlarlo todo, nos sintamos emocionalmente inaccesibles e irritables y perdamos la paciencia con nosotros y los demás. Queremos sentirnos a salvo, así que nos aferramos a papeles con reglas establecidas y conductas prescriptivas.

Sin embargo, para entenderme con John y servirle de verdad, yo tuve que ver que mi temor me causaba una sensación de impotencia. Fue preciso que avanzara más lento, me ablandara y me abriera al presente en lugar de insistir en que la situación se ajustara a mis preferencias.

Después de todo, no siempre estaríamos indefensos. La situación nos enseñaría qué hacer después. Pero no pudimos saberlo hasta que yo relajé

mi identificación con el rol de cuidador y permití que mi indefensión entrara al departamento.

Somos animales sociales y, por tanto, cada uno de nosotros tiene múltiples papeles que desempeñar en la sociedad. Yo soy esposo, padre y abuelo en casa, peatón cuando camino por mi calle, cliente cuando entro a una cafetería, maestro en mi comunidad espiritual y paciente en manos de mi cardiólogo.

Estos roles no son buenos ni malos. Sirven sobre todo para ejercer funciones y darle a nuestra vida un carácter necesario y predecible, en especial cuando se trata de relaciones interpersonales.

Desde el punto de vista del desarrollo, nuestros papeles cambian a medida que avanzamos por la vida. Durante la juventud es común que nos concentremos en el éxito, la creación de nuestras identidades, la rebelión, el desarrollo de una carrera profesional, la formación de una familia y forjar las estructuras que necesitamos para prosperar en el mundo. Cuando tenemos el valor de cambiar, en la edad adulta, solemos enfocarnos en nuestro interior. Las habilidades que desarrollamos para realizar las tareas de la juventud no son suficientes o adecuadas para sostenernos en la edad adulta, la etapa siguiente de nuestro viaje. En este periodo solemos explorar el significado de la vida, aceptar el misterio, cultivar sabiduría y relajar la tensión. Éste es el comportamiento propio de dicha edad.

Cada rol consta de una serie esperada de conductas, funciones y responsabilidades (baterías no incluidas). Las cosas se complican cuando un papel entra en conflicto con otro. Las madres solteras que tienen dificultades para equilibrar su trabajo de tiempo completo con su maternidad suelen padecer agotamiento físico y emocional debido a ese conflicto de roles. La noche del gran terremoto de 1989 en San Francisco, yo me sentí dividido entre mi papel como padre, a cargo de las necesidades de mi familia, y como director del hospicio, obligado a garantizar la seguridad de los pacientes y el personal. Las cosas se ponen aún más difíciles cuando nuestras creencias personales entran en conflicto con nuestros roles profesionales. Aunque a veces sabemos qué es lo correcto, no estamos en condiciones de actuar basándonos en nuestro buen juicio.

Los roles se eligen. Cuando decidimos asumir uno de ellos, decidimos también no atribuirnos otro. Si yo fuera una jovencita y me comprometiera a la rigurosa y estricta vida de ser bailarina profesional de ballet, podría renunciar a una educación tradicional o a ciertos aspectos de mi vida social. Si mi rol fuera el de abogado, sería importante proyectar una imagen de hombre enérgico y conocedor, capaz de conservar la calma en una crisis, de modo que se me dificultaría revelar mis debilidades o aceptar mis cualidades asistenciales.

Cuando censuramos algunos de nuestros aspectos, tendemos a juzgar a quienes exhiben esas cualidades. Exigimos superioridad moral. En consecuencia, aferrarse a un rol puede generar entre las personas un abismo difícil de salvar.

La vida nos pide adaptarnos en todo momento. Como casi todo, también los roles son fluidos. Cuando los padres envejecen, los papeles se invierten y los hijos suelen volverse cuidadores. Si en mi familia yo soy el que cuida y de repente me enfermo, alguien tiene que hacerse cargo de mí. Si soy quien decide y me da alzhéimer, alguien debe tomar ciertas resoluciones. O supongamos que soy alcohólico y me someto a un tratamiento de recuperación; de pronto dejo de ser la oveja negra de la familia y se me permite participar en la toma de decisiones.

Cuando nos identificamos en exceso con un rol, esto nos define, nos confina y reduce nuestra capacidad de elección consciente. Impone una expectativa de cómo debe proceder la vida. Esto significa más fragmentación, más posiciones fijas y creencias arraigadas y menos acceso a nuestra sabiduría innata. A menudo —en especial en nuestros roles públicos y profesionales—, no nos permitimos revelar todo nuestro yo.

Cuando voy a una fiesta, es inevitable que alguien me pregunte: “¿A qué te dedicas?” Pero si me defino únicamente por lo que hago, ¿quién soy cuando no lo hago? Lo cierto es que no somos lo que hacemos, lo que pensamos, lo que sentimos, lo que decimos o lo que tenemos; somos más que todo eso.

Ram Dass dice: “No eres un rol, eres un alma”.

No somos nuestros roles y no somos nuestras condiciones. Tú puedes tener cáncer o trastorno bipolar, pero no eres tu enfermedad. Puedes haber nacido en la riqueza o la pobreza, pero no eres rico o pobre. Puedes sentirte

feliz o triste, viejo o joven, en condiciones sólidas o desesperadas, pero no eres ninguna de esas cosas.

Somos antes que nada seres humanos, con toda la complejidad, fragilidad y maravilla que la vida comprende. Cuando sólo vemos a través del cristal de un rol, reducimos nuestra visión del mundo. No vemos las cosas y a las personas como realmente son, sino que proyectamos en ellas nuestra versión de los hechos. Esto suele provocar que atribuyamos a una experiencia un sentido particular sin advertir el verdadero significado que trata de emerger de ella.

En la atención de enfermos y ancianos y otras carreras asistenciales, a menudo nos vemos en la situación de no percibir lo que necesitan los demás, sino de confirmar nuestra identidad socialmente aprobada. Queremos ser alguien que ayuda. Decimos, por ejemplo: “Trabajo con los moribundos”, con el énfasis puesto en el implícito “yo”. Así, invertimos en el papel más que en la función. Yo llamo a esto “la enfermedad del ayudante” y, en mi opinión, es una epidemia más extendida que el cáncer y el alzhéimer juntos.

A lo que me refiero es a la forma en que tratamos de distanciarnos del sufrimiento ajeno. Lo hacemos con nuestra lástima, nuestro temor, nuestra cordialidad profesional, incluso con nuestros actos caritativos. Esto afecta nuestra toma de decisiones.

A una mujer en el Zen Hospice le quedaban unos cuantos días de vida. Al reflexionar en su existencia, lamentó muchas de sus decisiones. Eso la puso muy triste y algo deprimida, aunque no a extremos clínicos.

Una enfermera visitante me llevó aparte después de una reunión con la paciente y me sugirió que le diéramos antidepresivos, los cuales tardan de cuatro a seis semanas en tener efecto en la modificación del ánimo.

—¿Por qué quiere prescribir esa medicina? —le pregunté.

—Porque la paciente es muy molesta —respondió— y es difícil manejarla así.

Yo dije, con tono sarcástico:

—Quizás entonces es usted quien deba tomarla.

Ayudamos a causa de una motivación egoísta o altruista. El psicólogo social Daniel Batson identificó dos emociones que mueven a las personas a

ayudar. La primera es lo que él llamó “interés empático”, el cual puede considerarse altruista porque se centra en el otro. Se trata del aprecio y conciencia que surge en nosotros cuando vemos sufrir a otra persona.

Llamó a la segunda motivación “angustia personal”, que puede considerarse egoísta porque se centra en uno mismo. En este caso, la motivación para ayudar procede del deseo de un beneficio personal: mayor autoestima, evitar la culpa, la autocrítica u otros sentimientos incómodos. Esto es lo opuesto a la empatía, ya que en lugar de fomentar la vinculación conduce a la autoprotección, al retraimiento o a hacer más cosas de las indispensables, sin tomar en cuenta si las intervenciones extra son deseables o si tienen verdadero valor.

En la atención a la salud, es frecuente que los médicos protejan sus sentimientos de temor, futilidad o indefensión prescribiendo un tratamiento, medicamento o procedimiento innecesario, ineficaz o indeseable.

Jackson trabajaba en una fábrica de ganchos de metal. Tenía en su habitación tres televisiones y le gustaba verlas al mismo tiempo. Cada una de ellas tenía su propia antena de conejo de factura casera, porque, desde luego, Jackson disponía de una reserva ilimitada de ganchos metálicos. Sus películas preferidas en las noches eran las de terror y los *thriller*, y a menudo veía tres en forma simultánea. Cada mañana despertaba con una sensación de aturdimiento y se quejaba de terribles pesadillas. Le sugerí que apagara las televisiones antes de acostarse.

Me miró como si yo estuviera loco y me dijo:

—¡No, señor! La televisión me ayuda a dormir.

Me di cuenta entonces de que, para él, la televisión representaba compañía y de que su relación con ella era quizá la más larga que había sostenido en su vida; la soledad lo aterraba. Su cáncer terminal le asustaba por razones similares; temía que provocara que los otros lo abandonaran, porque una amistad con él no tenía futuro.

Jackson no quería defraudar a nadie, en especial a su doctora, en cuyas manos creía que estaba su porvenir. Era muy firme en lo relativo a cumplir sus compromisos con ella, aun si esto no lo beneficiaba directamente. “Nadie te ayudará si ni siquiera permites que lo haga”, decía, así que insistió en que debía llegar al consultorio de su oncóloga para hacerse una

revisión programada un mes antes. Fue un martirio para él hacer ese viaje al hospital; había dejado de comer una semana antes, sentía náuseas casi todo el tiempo, estaba muy débil y ya no podía caminar.

La doctora se alteró visiblemente cuando vio ese drástico cambio en la afección de Jackson: su cuerpo encogido, ojos saltones y cambios anímicos causados por el glioblastoma. Con todo, apenas hizo contacto visual con él durante la consulta, que duró quince minutos. Mantuvo perfectamente oculto su temor detrás de su bata blanca. De pronto sugirió una nueva ronda de radiación intensiva para contraer el tumor cerebral.

Jackson respondió que sentía náuseas, estaba muy fatigado y quería descansar. La oncóloga garabateó una receta contra la náusea y programó para el día siguiente el inicio del tratamiento de radiación.

Regresé con Jackson al hospicio, donde esa misma noche murió.

Fue muy difícil presenciar esa fría, indiferente y casi robótica interacción de la doctora con Jackson. Ella habría podido hacer una pausa, esperar un momento y escuchar cuando él le dijo: “Estoy fatigado, necesito descansar”. En cambio, sencillamente lo dominó; no podía permitir que el dolor se manifestara. Perdió así una oportunidad de curación, no para Jackson sino para ella misma. Adherida a la seguridad y el privilegio de su rol médico, ese día sacrificó un poco de su condición humana.

En el entorno crecientemente tecnológico de los centros médicos, donde los protocolos de tratamiento cambian muy rápido, los doctores suelen estar presionados a hacer más con menos. En consecuencia, es fácil que se concentren exclusivamente en sus tareas. Pero los seres humanos no somos sistemas de cumplimiento de tareas. Para cuidar unos de otros, debemos atender tanto la tarea como la relación. Sin una relación de reciprocidad y la comprensión de los valores intrínsecos de propósito, significado y desarrollo espiritual, el alma se pierde. Separamos lo secular de lo sagrado. Todos hemos conocido a un médico o profesional de la salud que cumple su papel y ejecuta su trabajo, pero que en realidad no nos pone atención. Y el alma no es otra cosa que atención. Cuando nos aferramos a nuestros roles, dejamos de interesarnos en los demás. Los pacientes se sienten ignorados y cosificados y su autonomía se reduce. Es común que el tratamiento que reciben los haga sufrir más, y que deban soportar su sufrimiento sin quejarse mientras toleran todo tipo de indeseables efectos secundarios.

Las enfermeras y los médicos, todos ellos individuos de buen corazón, suelen cerrarse a su propio dolor. Movidos implacablemente por las poco realistas expectativas de los sistemas en los que trabajan y educados en el uso de estrategias de afrontamiento que los hacen ignorar lo que más duele, pierden contacto con su corazón compasivo. A menudo enfrentan su molestia y alienación con rechazo, no con amor. Como la oncóloga que trataba a Jackson, cuando tienen demasiado trabajo se cierran; moldeados por su formación, sólo ven síntomas, no a la persona que tienen frente a ellos. Lo único que pueden ofrecer son conocimientos.

La mayoría de nosotros tenemos una inclinación natural a ayudar, queremos reducir el sufrimiento de otros. Pero algunos llegamos demasiado pronto a prescribir y soltamos a diestra y siniestra consejos no solicitados. Usualmente, nuestra primera reacción al oír las dificultades de alguien es tratar de resolverlas. Aunque quizá nuestras intenciones sean genuinas, es probable que seamos absolutamente insensibles al impacto que ejercemos en los demás. Todos hemos pasado por ahí. Encuentras a un amigo en Starbucks y mencionas, de pasada, que no dormiste bien la noche anterior. Tu servicial y bienintencionado amigo te asesta entonces un largo discurso sobre el riesgo de consumir café, algunas sugerencias de dieta y hasta comentarios sobre la importancia de un régimen de ejercicios.

Nuestras opiniones nos gustan. Poseer un punto de vista no tiene nada de malo, el problema es querer imponérselo a los demás. Dar consejos que otros no pueden usar ni necesitan no te hará sentir menos indefenso. Si te sientes así, trata de reconocer tu indefensión, al menos para ti, antes de hablar o actuar. Si no se te ha pedido expresamente una sugerencia, es probable que no se necesite ni se aprecie. Yo prefiero preguntar antes de ofrecer una orientación. Respeta un “No, gracias” y sigue adelante.

El apego al rol de ayudante cala profundamente en la mayoría de nosotros. Si no tenemos cuidado, si nos casamos con ese rol, nos sofocaremos a nosotros mismos y también a quienes servimos. Admitámoslo: para que podamos ser ayudantes, alguien tiene que necesitar ayuda.

Esto me quedó muy claro cuando estuve en el hospital mientras me recuperaba de mi operación del corazón. Las personas que llegaban a verme —médicos, enfermeras, asistentes— solían enfrascarse tanto en sus tareas que en realidad no me veían. Me tocaban todo el tiempo, pero rara vez

producían en mí una sensación curativa. Antes que nada, yo era “monitoreado”. Lamento decir que mis prestadores de servicios de salud se relacionaban con sus máquinas y aparatos más que conmigo. Intentaban controlar su ansiedad siguiendo sus guiones profesionales sesudamente elaborados y estrategias de resolución destinadas a erigir una defensa, con lo que mantenían mi sufrimiento a prudente distancia. Era excepcional que esto diera resultado. El verdadero efecto era que ellos me transmitían su ansiedad.

En lugar de preguntarme cómo me sentía, me preguntaban dónde se ubicaba mi dolor, en una escala del uno al diez, si todavía evacuaba y si hacía mis ejercicios de respiración. Yo era una fuente de información para graficar.

En algún momento durante mi hospitalización, perdí mi estabilidad, no podía concentrarme, caí presa del temor, el dolor y la dependencia, empecé a sumergirme en una sensación de ansiedad, de que mi mundo estaba contrayéndose, y me sentía cada vez más pequeño.

Los hospitales poseen una mentalidad de “repáralo”. Son entornos de expectativas. Hay un protocolo para todo y un plan para conducirte por el proceso previsto. Una parte de eso es necesaria y útil para la recuperación; yo no estaría vivo en este momento si no fuera por los acertados procedimientos médicos; pero todo el énfasis está en el futuro.

En esas condiciones, a mí me resultaba muy difícil mantenerme en el presente. Los profesionales de la salud que llegaban a mi habitación me preguntaban: “¿Cómo está hoy?” Pero cuando yo les respondía: “No muy bien”, replicaban inevitablemente con el sonsonete de “Mañana se sentirá mucho mejor”. También la mayoría de los amigos que me visitaban —entre ellos amables budistas de alma hermosa y que durante años se habían sumergido en la meditación y la conciencia— dirigían mi atención al futuro. “Mañana será un día mejor”, me decían para tranquilizarme.

Poco a poco, perdí contacto conmigo mismo. Me dejé llevar por la conciencia de las soluciones y me sumé a la mentalidad predominante de emplear sólo medidas externas para evaluar el estado de mi ser. Atado a mi papel de paciente, no fui más que un problema por resolver. Aquello era un infierno.

Días después, por fin me harté. Dije: “No quiero hablar con nadie, no quiero visitas, lo único que quiero es salir a dar una vuelta y oír a los Blind

Boys de Alabama”. Me puse entonces unos audífonos como si fuera un adolescente enfurruñado echado en el asiento trasero del coche de sus padres y les di portazo a todos: a mis amigos, a los trabajadores de salud, a todos.

Los Blind Boys de Alabama me gustan por su espíritu y fe contagiosos. Son un grupo de gospel que se dio a conocer en 1939 y que tiene una confianza enorme en la benevolencia divina. Yo recorrí el pasillo escuchando su música hasta que me impregné de su fe. Esto no quiere decir que creyera en lo que ellos creen, pero necesitaba sentirme en compañía de personas que confiaran en la bondad básica de la vida, y ellos eran lo necesario para mí en ese momento. Tomé prestada su seguridad hasta que la mía pudo reaparecer.

Sentí entonces que mi capacidad para estar con mi experiencia regresaba lentamente. Volví a mi habitación, me metí al baño, cerré la puerta y me eché a llorar. Ésa era la primera vez desde mi operación que podía llorar, así que dejé que las lágrimas fluyeran. Permití que mi cuerpo se sacudiera y suspirara. Al fin podía estar en comunicación con lo incómodo, incluso con lo triste. Me sentí muy aliviado porque, igual que todos los que me rodeaban, había dedicado muchos días a repeler lo difícil y ahora tenía acceso a ello. Sentí la indefensión, el miedo, el dolor y el “¿Qué va a ser de mí el resto de mi vida?”, el “¿Tengo algún valor aún?” y el “¿Qué podré *hacer* después de esto?”, todas las grandes interrogantes que se habían desprendido del trauma físico y emocional de mi infarto.

Una enfermera entró a mi habitación.

—¿Está usted bien? —preguntó mientras golpeaba ruidosamente la puerta del baño—. Está llorando, ¿se encuentra bien? No se preocupe, no pasa nada. Estamos aquí para apoyarlo.

—Déjeme solo, por favor —le dije.

Se negó a hacerlo. Atada a su rol de ayudante, persistió en su propósito.

—No se preocupe, no pasa nada. ¡Todo va a estar bien! Mañana se sentirá mejor. Salga y llamaré a una trabajadora social.

—¡No! —le dije, con más firmeza esta vez—. Déjeme solo, déjeme en paz. Llevo muchos días tratando de tener acceso a mis sentimientos y por fin lo logré. Déjeme estar conmigo mismo.

Sólo entonces se marchó y me dejó en paz.

Yo había confiado en que si entraba en contacto con mi sufrimiento, mi compasión innata emergería como una respuesta amorosa, y así fue.

Con frecuencia, los cuidadores tienden a magnificar el temor del paciente o a exacerbar su confusión enfocándose nada más en resolver los problemas, con lo que logran agudizar la contracción. Pronto, como me pasó a mí, el paciente pierde contacto con su sensibilidad innata.

En medio del caos de una enfermedad, una persona serena en la habitación puede hacer toda la diferencia. Cuando cuidamos a un enfermo, usamos la fuerza de nuestros brazos y nuestra espalda para pasarlo de la cama al cómodo. Le prestamos nuestro cuerpo, y también podemos prestarle la concentración de nuestra mente y la osadía de nuestro corazón. Podemos servirle de recordatorio de estabilidad y confianza, y ensanchar nuestro corazón de tal forma que le inspiremos a hacer lo mismo. Nos convertimos de este modo en un refugio compasivo. Nuestra presencia restaura en el paciente la confianza en su capacidad para sanar.

No me curo porque mis problemas se resuelven; me curo porque hago contacto otra vez con lo que creía haber perdido a causa del temor y la contracción. Me curo gracias a que contacto con mi capacidad innata para sanar. Siento esto como una amorosa aceptación de mí mismo, una cualidad de apertura a mi condición que se amplía y fortalece con la compañía dinámica de la compasión. Esto engendra valentía y nos permite mirar de frente el sufrimiento y aprender de él. Cuando reflejamos en otros esta integridad intrínseca, podemos ser un portal hacia aún más posibilidades. Como cuidadores, como amigos, nuestra labor consiste en ser portales, no sólo solucionadores de problemas.

Yo prefiero el antiguo término *servicio* al de *cuidado*. El servicio habla de una profunda intención del corazón, de una cristalización de valores desinteresados y de la acción que mana de la sabiduría. Ocurre siempre en beneficio mutuo. El cuidado suele derivar en ayuda y reparación.

Mi amiga Rachel Naomi Remen dice esto mejor que nadie cuando escribe: “Ayudar, reparar y servir representan tres maneras distintas de ver la vida. Cuando ayudas, ves la vida como algo débil; cuando reparas, la ves como algo descompuesto; cuando sirves, la ves como un todo. Reparar y ayudar son obra del ego, el servicio es obra del alma”.[2]

Reparar y ayudar son actividades extenuantes; con el paso del tiempo, podríamos reventar. En cambio, el servicio es renovador. Cuando servimos,

nuestra labor nos renueva. Al ayudar quizás hallemos una sensación de satisfacción, pero al servir encontramos una sensación de gratitud.

Prueba esto: siéntate en compañía de una persona sin una solución a su problema, sin desempeñar ningún papel. No analices, no repares, no intervengas, no enmiendes. Escucha con generosidad, como si ella tuviera ya todos los recursos que necesita. Limítate a respetar y a recibir lo que se te brinda. Ni siquiera es importante que comprendas. Imagina que basta con tu presencia oyente, que eso es justo lo que se necesita. Un silencio receptivo suele ser más sanador que todas las palabras bienintencionadas.

Esto no significa que esos roles no posean valor, sino que no son suficientes para nuestro bienestar. Por eso necesitamos valentía para ser auténticamente íntegros.

¿Qué es la autenticidad? Decir lo que es necesario en el momento necesario. Hacer acto de presencia, cumplir lo que decimos que haremos, recordar nuestros compromisos y honrar nuestros acuerdos. La autenticidad implica a la voluntad y se enfoca en lo que tiene esencia y significado mientras disminuye la reactividad. Significa asumir la responsabilidad personal sobre las tareas inmediatas y sobre las relaciones que establecemos cuando realizamos dichas tareas. Actuar con autenticidad hace que la confianza aumente.

Sarah tomó uno de nuestros cursos sobre el cuidado compasivo. Blanca, tímida y delgada y de alrededor de veinticinco años, trabajaba como asistente en un hospicio popular, la Joseph’s House, de Washington, DC, donde atendía sobre todo a afroamericanos al borde de la muerte. Ella y yo sostuvimos una conversación sustancial sobre la “enfermedad del ayudante” y la necesidad de mostrarse auténticamente como uno mismo, en lugar de ocultarse detrás de roles. Semanas más tarde, me escribió la siguiente carta.

> Hay una cita de John O’Donohue que me gusta mucho. Él pregunta: “¿Qué has hecho con tu salvajismo?” La experiencia de este curso fue salvaje para mí, radical. Aprender a aceptar la realidad de lo que surge en mi interior ha requerido valentía en mi corazón. Me he visto entrar a sitios aterradores, oscuros, agrestes, abrumadores. Por increíble que me parezca a mí misma, ha

habido momentos en los que me he arrojado de cabeza a la boca de Mara* en lugar de huir de ella. Claro que es difícil y no lo hago siempre, pero una semilla ha sido sembrada en mi cuerpo. Y aún cultivo esa semilla de comprensión: entrar a aquellos sitios aterradores en vez de huir de ellos es justo el acto valiente que permite existir a mi humanidad, mi sensibilidad, mi fuerza, mi autenticidad y mi emocionante e impredecible salvajismo.

En el trabajo he notado que los buenos residentes intuyen cuando estoy en ese espacio salvaje. Es en esos momentos cuando más confían en mí. Correré riesgos para estar a su lado, pensaré cosas poco convencionales, me negaré a acatar concepciones limitadas de roles y reglamentos, seré desvergonzadamente yo misma, confiaré en mi intuición al cuidar. No sólo presto la atención que realmente se necesita, sino que además creo espacios de curación —no de debilidad— para mí misma.

Fue esa confiada intuición lo que me impulsó a subirme a la cama de la señorita Helen y a permanecer sentada una hora con la mano sobre su pierna sin volver a pedirle que, por favor, tome sus medicinas. Por eso les dije a todos que estaba ocupada y no podía asistirlos, aunque parecía que estaba sentada sin hacer nada. Fue lo que me impulsó a responder al insulto de Helen, a mover el trasero y decirle “¿Vieras lo bueno que es, Helen?”, cuando ella me dijo que “tenía el culo gordo” (y trató de no sonreír). Cuando me llamó “estúpida perra blanca”, la intuición salvaje me permitió elevarme sobre mis dos estúpidas piernas blancas mientras abría mi corazón y le permitía entrar en él, igual que mi inseguridad y aversión por mí misma a causa de mi identidad racial y privilegios, con lo que logré amarnos a las dos, pese a todo el drama interno.

Resulta ahora que la señorita Helen es una de las personas a las que más he querido en la vida. Sin tu curso, yo no habría tenido el valor de recibir el don de esta relación. No habría tenido el valor de ver, con toda la claridad de que soy capaz, que esto no es personal, que el amor está ahí y que el camino hacia él consiste real y verdaderamente en estar presente, con ella sostenida en mi cuerpo y todo mi ser.

La autenticidad requiere confiar en una profunda sabiduría interior y estar dispuesto a poner esa sabiduría en práctica consciente. La sabiduría no es cuestión de edad o pericia, instrumentos o roles. Yo he reunido muchas herramientas al paso de los años, pero cuando sirvo no me dejo guiar por ellas. He descubierto que si las uso y las pongo entre mi paciente y yo, cualquiera de los dos tropezará y caerá por culpa de ellas. Así que, en lugar de eso, me dejo llevar por mi humanidad.

En el Zen Hospice tratábamos de simplificarlo todo. Cuando llegaba un nuevo residente, yo lo recibía en la puerta y lo acompañaba a su habitación.

Rara vez le revelaba mi cargo, prefería presentarme con mi nombre propio; los roles podían esperar. Al principio, lo más importante era encontrar un lugar común entre nosotros.

Antes de llevarlo a la enfermería o de iniciar cualquier evaluación o procedimiento médico con él, yo le contaba al nuevo residente de nuestro vecindario. Le hablaba de la señora Mahilia Kennedy, que vivía a dos puertas de la nuestra con su nieta, y de Jeffery y Francis, quienes vivían justo a la izquierda. Mencionaba el jardín de niños calle abajo y que era probable que él oyera las risas de los niños de camino al parque contiguo. Determinar el lugar que uno ocupa es importante. En algunas culturas, ésa es la manera de presentarse con los demás. En nuestro primer encuentro, una paciente me dijo: “Soy hija de Hannah y mi familia es originaria de Tensas Parish, en el noreste de Luisiana. Tengo siete hermanos, me dicen Jerline y me da mucho gusto conocerte”.

Antes de referirnos a enfermedades, hablábamos de comida. Platicar sobre los alimentos acerca a dos personas. Cuando alguien habla de lo que más le gusta comer, aprendes mucho de su rostro, de la forma en que abre los ojos, se moja los labios o apaga la voz. Cuando conversamos sobre comida, compartimos detalles de nuestra familia, del modo en que crecimos y cómo fuimos amados o no. Lo que a la gente le gustaba comer, pero ya no puede, dice mucho sobre su relación con sus condiciones de salud.

Aprendí a verme en cada individuo al que servía, y trataba de verlo en mí. Ésta es una práctica bella y desafiante, en especial cuando se trabaja en las comunidades multiculturales de San Francisco. De primera intención, era fácil subrayar nuestras diferencias: ellos eran negros, latinos o vietnamitas, yo soy blanco; se inyectaban heroína y tenían sida, yo no; no tenían hogar y estaban solos, yo pagaba una cantidad ridícula de renta y educaba a cuatro adolescentes. Quizás alguna vez nos habíamos cruzado en la calle y no nos vimos. Pero ahora estábamos juntos en el hospicio, de la más íntima de las maneras.

En medio de las actividades de servicio —cambiar pañales a los residentes, llamar a familiares de los cuales se habían separado mucho tiempo atrás o abogar por los servicios que necesitaban—, hallábamos un punto de encuentro. No era la semejanza; no necesitábamos este vínculo. Era una pertenencia derivada del hecho de que todos los aspectos deben ser respetados. Para ser francos, quienes laborábamos en el hospicio

fracasábamos miserablemente en muchos de nuestros intentos de vinculación, por estar cegados por nuestra vista privilegiada. Pero persistíamos en nuestro esfuerzo, y las personas con las que trabajábamos tenían la gentileza de enseñarnos, cada día un poco más, sobre el respeto a las diferencias mientras se persigue la inclusividad.

Yo me guiaba con frecuencia por el buen consejo de George Washington Carver, el autor afroamericano nacido esclavo y que llegó a ser un connotado científico, botánico y educador. Él dijo: “Si lo amas, todo te entregará sus secretos. Lo he comprobado no sólo cuando hablo con la menuda flor o el pequeño cacahuate, sino también cuando entro en silenciosa comunión con personas que entregan por igual sus secretos… si las amas”.[3]

Aunque servir es algo natural y hasta instintivo, no siempre es fácil. En ocasiones nos alejamos de lo que amamos cuando nos encerramos en un rol. El cansancio nos vence. Para recuperar nuestra intención original, debemos recordar qué fue lo que llamó a nuestra alma a servir. Tenemos que aprender a amar lo que hacemos, aun si no siempre hacemos lo que amamos.

La joven doctora Athena, quien tomó uno de mis talleres, trabajaba en el turno de la noche de un gran centro médico. Una parte de su trabajo como residente consistía en declarar muertos a pacientes a los que no conocía. Esta tarea no era difícil desde el punto de vista técnico, pero sí triste, sobre todo en horas de la madrugada. Athena se quejó de que se había vuelto indiferente a su labor. Se sentía exhausta, descorazonada y desesperada porque la práctica de la medicina había perdido todo significado para ella. Me pidió que le propusiera un ritual o práctica budista que le ayudara a recuperar su propósito, el amor que la había inspirado a ser doctora.

Le dije que era improbable que una práctica budista le ayudara; ella tenía que buscar en su propio campo la curación que requería. Le hice ver que la práctica de la medicina podía concebirse como una senda espiritual. Le recordé que era depositaria de una magnífica tradición, que el fundamento de su práctica se remontaba a los griegos y más allá; después de todo, al concluir sus estudios ella había hecho el juramento de Hipócrates. Le planteé la posibilidad de que, cuando se pusiera su bata blanca, la imaginara como el manto ceremonial de Asclepio, impregnado de sabiduría y poderes curativos. Al parecer, estas sugerencias le agradaron.

No volví a verla después, pero un año más tarde impartí otro taller junto con la doctora Rachel Naomi Remen, quien la mencionó, diciendo que había participado en un grupo de apoyo médico organizado por Athena, cuya historia le había impresionado. Athena se había sentido revitalizada en su práctica médica luego de su conversación conmigo. Cuando le dije que buscara en su campo la curación que necesitaba, algo resonó en su interior. Procedía de una familia de médicos; su padre y su abuelo habían sido doctores y fallecido en fecha reciente. Con su ayuda, Athena descubrió su propio ritual de curación. Su abuelo era médico rural y ella heredó su viejo, negro y ruinoso maletín de doctor. Athena metió en él el estetoscopio de su padre, una vela pequeña y una esencia de aceite de rosas que le gustaba a su abuela y guardó todo ese instrumental en su casillero de trabajo.

Cuando se le llamaba a declarar muerto a un enfermo, tomaba su maletín y lo llevaba a la habitación del paciente; en el umbral hacía una pausa para recobrar el aliento e invocar a sus antepasados. En la habitación encontraba a veces a una enfermera, quien retiraba las líneas intravenosas y las cintas adhesivas que se habían empleado para rastrear el ritmo cardiaco. Ponía la vela votiva en la mesita de noche, la encendía y sacaba del maletín de su abuelo el estetoscopio de su padre. Examinaba en silencio al paciente en busca de un latido y observaba con atención para comprobar que ya no respiraba. Sentía intimidad en estas simples acciones. Después tomaba el frasquito de aceite de rosas, vertía unas gotas en sus dedos y las untaba en la frente del difunto mientras recitaba una breve oración improvisada: “Que estés en paz, que encuentres descanso, que tu sufrimiento llegue a su fin”.

Athena sentía que ya no podía desempeñar el papel de doctora tal como se le había enseñado: negándose a sí misma y sacrificando su humanidad a cambio de pericia. El hallazgo de este ritual personal restauró su amor por la medicina y la inspiró a persistir en su empeño de ser la sanadora que siempre había querido ser.

Cuando escuchó el llamado de su alma, descubrió el valor que necesitaba para trascender su rol y llegar a su auténtico ser. Al tiempo que se ocupaba de los demás, ahí encontraba paz, satisfacción, renovada inspiración y acceso a su bondad innata.

---

* Mara es la figura budista de la tentación.

9. Controla a tu crítico interno

La forma en que les hablamos a nuestros hijos se convierte en su voz interior.

PEGGY O'MARA[1]

Por más que lo intentes, jamás podrás complacer a tu crítico interno.

No te engañes. Ese crítico conoce cada una de tus acciones, cada uno de tus trucos bajo la manga, cada parte de tu pasado. Ha estado contigo toda tu vida. Te bañas con él, lo llevas al trabajo, se sienta junto a ti en cada comida e incluso se queda hasta el postre. Está ahí durante y después del sexo. Y sí, está definitivamente ahí cuando mueres.

Él compara, elogia, devalúa, minimiza, invalida, culpa, aprueba, condena y ataca tu apariencia, desempeño laboral, el modo en que te relacionas con la gente, tus amigos, tu salud, tu dieta, tus sueños y esperanzas, tus pensamientos y tu desarrollo espiritual. Escoge algo, cualquier cosa, y estará ahí. Admitámoslo: a ojos de tu crítico interno, nada de lo que haces es suficiente.

Ese crítico es la ley y te exige cumplir una serie adquirida de normas y códigos morales. Es la voz que te dice: "A mi manera o nada". Además, empuña brutalmente sus mejores armas de temor, vergüenza y culpa para que hagas lo que él quiere.

En nuestros momentos más vulnerables, cuando nos beneficiaríamos de un poco de afecto, solemos atormentarnos juzgándonos. Incluso, cerca del fin de la vida, es común que la gente vuelva la vista atrás con pesar, se obsesione en conversaciones de "Si hubiera…" o se diga que no está muriendo como debería. Amigos y parientes contribuyen a la carga de la culpa proyectando en el moribundo la voz de su propio crítico interno,

cuando le sugieren que *debería* luchar más o desprenderse del mundo con mayor dignidad.

El crítico interno es ambivalente en lo relativo al cambio, las modificaciones de identidad, la creatividad y la operación interior, y totalmente opuesto a cualquier cosa que brote del inconsciente. Es un juez que prefiere el orden imperante, lo conocido, lo predecible. Insiste en la homeostasis. “No hagas olas”, recomienda. “No es seguro”.

A eso se debe que concentrarse en la superación personal o en hacer todo lo posible por resolver lo que el crítico considera “el problema” nunca dé resultado. Cuando buscamos la aprobación de los demás, nos sometemos a un estándar externo, intentamos complacer, o perseguimos amor en los lugares equivocados. El elogio y la culpa son síntomas de una enfermedad infecciosa. Y como con cualquier otra enfermedad, debemos hacer algo más que tratar los síntomas: atacar las causas de fondo. Debemos ir al meollo del asunto. Tenemos que admitir que el hábito de juzgarnos reduce nuestra fuerza vital, nos quita paz interior y sofoca nuestra alma.

La búsqueda de la perfección se aprende pronto, y en la mayoría de los casos se convierte en una adicción para toda la vida. Es una búsqueda basada en el ego que puede eclipsar fácilmente el trayecto del alma a la integridad. Por eso, *para poner todo nuestro ser en la experiencia* debemos combatir la inconsciente y corrosiva voz de nuestro crítico interno. Ése es el primer obstáculo contra la aceptación de nosotros mismos, la confianza y la expansión de nuestro potencial dinámico. Impide todo crecimiento, detiene el desarrollo interior, nos despoja de nuestra capacidad y convierte en norma el monólogo interior negativo. Además, ese juez obstruye nuestra aptitud para vincularnos y empatizar con los demás. Es probable que si eres demasiado crítico contigo mismo, lo seas también con los demás. A lo mejor no lo dices, pero lo piensas.

Cuando ponemos en juego todo nuestro ser, incluimos también nuestras debilidades. Damos cabida a las imperfecciones tanto como a la pureza, a la fuerza tanto como a la vulnerabilidad, al éxito tanto como a los tropiezos. El juicio se centra en lo que está mal; se alimenta de una mentalidad de “debe ser así”. Abrazar la integridad es un acto amoroso de reivindicación, una manera de enfrentar la vida que dice: “puede ser así, pero también puede ser de otra forma”.

Para deshacernos de nuestro crítico interno debemos conocer sus orígenes, saber qué impacto ejerce en nosotros y entender cómo librarnos de su influencia negativa. En suma, nuestro plan de tratamiento incluye la aplicación de sabiduría, fortaleza y amor.

Cuando mi hijo tenía siete años, levantó un pequeño fuerte tras el escritorio de su recámara. A menudo se arrastraba a ese lugar privado cuando estaba molesto, y desaparecía una hora o más, después de un desacuerdo entre nosotros o cuando yo lo había regañado.

Años más tarde nos mudamos de casa. Cuando yo aparté el escritorio de la pared para desmantelar el pequeño fuerte de mi hijo, me llevé una gran sorpresa: el tablero de atrás estaba totalmente cubierto de maldiciones, ofensas y groserías contra su querido papá.

Es natural que un niño experimente una energía agresiva así contra alguno de sus padres. Pero usualmente nos parece demasiado riesgoso expresarla, así que la reprimimos. Una vez que yo me recuperé de mi impacto inicial y del golpe contra mi ego, me reí. Me alivió saber que Gabe había hallado una forma de ventilar su enojo en mi contra.

Cuando éramos niños, nuestros padres y abuelos, hermanos mayores, maestros, directores espirituales y otros adultos con quienes compartíamos la vida hicieron lo posible por enseñarnos a distinguir el bien del mal. Por lo común tenían buenas intenciones; su meta era promover nuestro desarrollo y protegernos. Es indudable, además, que necesitábamos un poco de orientación, o de lo contrario no habríamos llegado sanos y salvos a la edad adulta ni habríamos podido incorporarnos a una sociedad que se basa en ciertos códigos de conducta.

Así pues, esos adultos nos inculcaron sus normas y valores. Nos enseñaron las reglas básicas que necesitaríamos para afrontar el mundo. Este proceso natural de socialización se vuelve problemático cuando se convierte en un intento forzado de ajustar la conducta de un niño a la visión de la vida de un adulto. Los mayores no suelen ser ogros, pero es inevitable que transmitan a las nuevas generaciones las suposiciones inconscientes, estrategias ineficaces, sesgos y prejuicios de su irreflexiva vida. Quizá tus padres se avergonzaban de tus impulsos sexuales, o se fatigaban de tu incontenible energía. Tal vez tus maestros y líderes espirituales se valieron

de advertencias y reprimendas para controlar tu conducta, manejar tus emociones e impedir que hicieras cosas que no eran de su agrado. Quizá tu madre o tu padre deseaban que hicieras cosas que no querías, como mandarte a dormir incluso si no estabas cansado, vestirte de cierta manera, tener otro tipo de amigos o comer lo que había, te gustara o no.

Cuando éramos chicos, los adultos tenían todo el poder. Dependíamos por completo de ellos para nuestra naciente autopercepción, y sobre todo para nuestra sobrevivencia. Para un niño, la aprobación o reprobación de los adultos suele parecer una cuestión de vida o muerte.

Nuestra preservación nos enseña a obtener y mantener la aprobación y a evitar la vergüenza y el castigo cumpliendo los deseos de los adultos. Entre tanto, interiorizamos las voces de autoridad y nos adaptamos a sus valores o nos rebelamos contra ellos. Este condicionamiento —“lo que se debe y no se debe hacer”, el mensaje de que algo estaba “mal” en nosotros— sentó las bases de nuestro crítico interno.

Cuando llegamos a la edad adulta, la áspera y coercitiva voz del juez deja de ser útil, pese a lo cual subsiste en nosotros como una poderosa estructura psicológica que desea protegernos controlando nuestra vida. Es un poco como las muelas del juicio: en el pasado, cuando los seres humanos sobrevivían con base en una dieta de carne cruda, nueces y raíces, esas muelas eran indispensables para la subsistencia. Pero cuando los hombres evolucionaron y aprendieron a usar herramientas, a cortar y cocinar los alimentos que consumían, dejaron de necesitar dichas muelas. De igual forma, cuando maduramos tenemos acceso a una sabiduría menos reactiva y más sagaz, la cual es objetiva y positiva, y puede operar como una guía confiable y creativa en nuestra vida. Ya no precisamos de la constante evaluación y ataques del crítico, sus humillaciones, represiones y rechazos ni del sufrimiento que genera.

Sin embargo, en la mayoría de los casos creemos que los necesitamos todavía.

Recientemente, el tema del crítico interno salió a colación en una conversación con una amiga y vecina; Beth, de mi edad, sana y de buena condición física, a quien la mayoría consideraría muy exitosa, ya que lleva una vida equilibrada, está felizmente casada, tiene cerca a sus hijos y disfruta de su retiro.

Cuando le comenté que considero importante que controlemos a nuestro crítico interno conforme avanzamos por la vida, ella objetó:

—¿Qué habría sido de mí sin la voz de mi crítico interno? ¿Quién sería yo? ¿Una holgazana y miserable que jamás habría perseguido sus sueños? Sin él no habría hecho nada. Él me dice la verdad sobre lo que hago bien y mal. Es la razón de que quiera ser mejor. Me motiva a hacer cambios productivos.

—¿De verdad? —le pregunté—. A mí mi crítico interno me reprende más de lo que me motiva. No es una conciencia ni una guía moral confiable, no es la voz de la sabiduría, aunque puede haber algo de verdad en sus comentarios, un poco de información útil. Pero es un hecho que yo no necesito su sistema de validación. Su muy particular tono de voz suele ser mezquino, desdeñoso y manipulador. Yo he tratado a muchos y muy sabios maestros espirituales a lo largo de los años y ninguno de ellos me ha transmitido jamás su sabiduría con un tono tan enfadoso.

—Mi crítico interno me elogia a veces —replicó Beth—. Me felicita por haber hecho un esfuerzo y terminado un trabajo.

—Cierto —asentí—, puede hacer elogios y ese tono es mucho más seductor para nosotros porque nos gusta; ansiamos la aprobación. Pero no todos los elogios son iguales. Deberíamos cuestionar los motivos del crítico. Después de un examen atento, descubrimos que sólo nos elogia por obtener una reducida serie de resultados o por exhibir las escasas cualidades que él aprueba.

—Es cierto… —dijo ella—. Yo sé que mi crítico me ha agobiado durante cincuenta años. Me he obstinado en obtener sus elogios y demostrar mi valía tratando de ser más lista, más joven, más fuerte y más exitosa. He puesto en marcha tres compañías muy rentables y aun así me siento una impostora.

Algunos de nosotros, como Beth, profesamos a nuestro crítico interno una lealtad equivocada. Creemos que nos mantiene alertas y nos brinda una dosis de pensamiento crítico mayor de la que necesitamos en el trabajo o para entender el mundo. Pero cuando analizamos más de cerca el asunto, vemos que el mecanismo del crítico es muy simple y poco sofisticado; después de todo, se formó cuando éramos niños.

La gente suele creer que la voz chirriante y negativa que oye en su cabeza le es de utilidad, pero no es cierto. El crítico no cree en nuestra

bondad humana básica, sólo en reglas y códigos morales. Psicológicamente, es el protector de nuestro ego, pero niega todo lo demás, no conoce nuestra alma, no confía en que nuestro corazón sabe cómo nos sentimos ni en que sea empático y compasivo en las relaciones, no tiene fe en que nuestra intuición pueda guiarnos en situaciones que enfrentamos por primera vez. Lo único que quiere es que sigamos sus consejos. No confía en nuestra capacidad para razonar y evaluar como una forma de lidiar con los dilemas de la vida.

Hay una alternativa al crítico, y consiste en pasar del juicio al discernimiento. El juicio es el hábito brusco y agresivo que pone fin a una conversación, nos ata al pasado y a nuestras antiguas conductas y nos impide tener acceso a otras capacidades. El discernimiento abre espacios, nos ayuda a tener perspectiva y permite la aparición de un aspecto más grande de nuestra condición humana. El discernimiento ayuda a que la sabiduría emerja y permite que elijamos un futuro más beneficioso. Nuestra innata sabiduría es una voz amable y más objetiva a disposición de todos. Puede diferenciar, discernir y guiarnos con inteligencia.

El crítico puede haber tenido utilidad en el jardín de niños, pero ya es hora de que cambiemos nuestro viejo modelo.

Cuando, hace tiempo, impartí un taller en el centro de Italia, sostuve un intercambio muy esclarecedor con una de las participantes, Stella. Ella era doctora, una mujer cordial y atractiva y se hallaba a la mitad de su treintena. Al término de mi charla sobre el crítico interno, se acercó a mí y me dijo muy seria:

—Yo no tengo crítico interno.

—¿De verdad? —le pregunté.

—Sí, no lo encuentro por ningún lado —contestó.

Me contó entonces que le iba muy bien en su trabajo, había alcanzado a temprana edad su meta de ser doctora y sus padres estaban muy orgullosos de ella.

En Italia existe aún un fuerte sesgo (o “crítico”) cultural que ejerce enorme presión sobre las mujeres en edad de procrear para que tengan hijos. A las italianas, por lo general, les es muy difícil equilibrar su trabajo con las altas expectativas de ser madres. Muchas de ellas optan, cada vez más, por

no tener hijos. Sin embargo, el condicionamiento y las creencias calan hondo, y a menudo son la causa de considerables conflictos interiores.

Le dije:

—¿De verdad quieres que te ayude a identificar la voz de tu crítico? Podría ser un poco traumático.

—Sí, sí, por favor —insistió ella—. Quiero comprender.

Hice entonces una conjetura. Con voz muy tranquila, le pregunté:

—¿Por qué no tienes hijos todavía?

Stella rompió a llorar de inmediato. No tuve que añadir nada a esa pregunta ni hablar con dureza. Sabía que mis palabras pasarían por su crítico interno y que éste haría sonar mi pregunta como una acusación.

—¡Tienes razón! —exclamó—. Oigo esa voz todo el tiempo… y no sólo en mi cabeza. Viene de mis padres, mis vecinos, mis compañeros de trabajo y hasta los taxistas… y siempre me molesta.

Identificar a su crítico sacudió a Stella en lo más profundo. Lloró mientras yo la abrazaba, pese a lo cual quería seguir indagando en su experiencia para que su crítico saliera por completo a la luz. Le sugerí que explorara este tema con un buen terapeuta.

De hecho, este incidente la inspiró a iniciar una psicoterapia para trabajar sobre ese asunto. Volvió al taller un año después y anunció que estaba felizmente embarazada. Aunque se había hecho creer a sí misma que proscribía a los hijos por haberse involucrado demasiado en su carrera, la verdad era que su crítico le decía que no sería una buena madre y que nunca encontraría una pareja con la cual procrear.

Gracias a la terapia, Stella enfrentó a su crítico. Identificó una profunda parte de sí que siempre había deseado ser madre. Si la desdeñosa y desagradable voz que la llamaba “fracasada” por ser soltera a los treinta y siete años e “incapaz” de tener hijos se hubiera salido con la suya, ella no habría discernido nunca el camino a seguir. Era necesario que se pusiera en sintonía con la serena voz de su alma. Entonces, sólo entonces, pudo hacer un plan sobre cómo tener una exitosa carrera médica y ser madre.

Nuestra naturaleza esencial posee ciertos atributos innatos, lo cual quiere decir que ya existen en cada uno de nosotros y que todos tenemos acceso a ellos. Una de estas cualidades humanas es la sabiduría. La gente no suele concebir la sabiduría como algo innato, cree que es algo que debe adquirirse a lo largo de la vida, por medio de la experiencia. Es cierto que existe una

sabiduría analítica que debe ser instruida y desarrollada en el transcurso del tiempo, pero también tenemos una sabiduría innata. En el budismo se hace alusión a una *sabiduría esencial* que se revela por sí sola y con la que podemos sintonizar a través de la meditación. Como en el caso de Stella, todos tenemos acceso a esta sabiduría interior si escuchamos con atención lo que puede ofrecernos.

Conforme avanzamos por las vicisitudes de la vida diaria, nuestra naturaleza esencial pasa por un condicionamiento cultural, familiar y social. Esas cualidades innatas chocan con nuestra personalidad, nuestro sistema de creencias y los obstáculos de nuestra muy humana mente. Cuando ese contacto ocurre, las cualidades de nuestra naturaleza esencial son sometidas a un proceso de constricción; se deforman. En lugar de expresarse de modo libre, abierto y natural, se distorsionan. La fortaleza se complica por medio de deseos o expectativas y se expresa como frustración, cólera y destructividad. La compasión se transforma en temor y se manifiesta como lástima o una necesidad obsesiva de reparar a los demás y protegernos del dolor.

El crítico es particularmente afecto a distorsionar la sabiduría. De hecho, le gusta sustituir la suave y bondadosa guía de nuestro sabio interior por su propia voz. Dice: “Confía en mí, te conozco muy bien, yo ya pasé por esto”. La sabiduría dice en cambio: “Relájate en tu experiencia. Puedes confiar en que sabrás qué hacer”. En vez de decirnos algo que *parece* ser cierto, como lo hace el crítico, la sabiduría esencial nos enseña a descubrir qué es lo realmente cierto.

Es importante darse cuenta de que el efluvio de nuestra sabiduría esencial permanece incluso en sus expresiones retorcidas. Tendemos a ver las distorsiones como obstáculos en nuestro camino. Nos sentimos derrotados y nos damos por vencidos o libramos una guerra contra nuestra cólera, temor o crítico interno tratando de vencerlos o de deshacernos de ellos. Pero es posible ver los obstáculos como puertas, podemos acercarnos a ellos lenta y persistentemente para saber en qué consisten.

En una ocasión, un líder de una organización espiritual me usó como chivo expiatorio para imponer un plan, sin considerar la disposición de la comunidad. En consecuencia, me vi obligado a dejar esa comunidad y a apartarme de personas que eran entonces muy importantes en mi vida.

Años después reflexioné en ese incidente y me invadió el odio contra mi acusador. No cesaba de reproducir en mi mente mi versión de los hechos acerca de la ofensa que me había hecho, versión que imaginaba completamente cierta. Cuando hacía esto, mi mano derecha hacía un movimiento de corte sobre la izquierda. El odio aumentó. Deseoso de comprender este obstáculo, me permití imaginar mis pensamientos más oscuros y amargos, permití que el odio se desbordara y experimenté todo un repertorio de emociones mientras fantaseaba en cómo podía sacar de mi vida a ese sujeto. Mi odio parecía frío, calculador, indiferente y temporalmente intenso. Mi mano derecha era como un cuchillo que rebanaba y destruía.

Justo entonces recordé la estatua de Manjushri, modalidad icónica y arquetípica de Buda que suele hallarse en las salas de meditación zen y que empuña una espada en la mano derecha, a la que se le conoce como la espada de la sabiduría. Se dice que esa espada es capaz de traspasar la ignorancia y los engaños de las visiones ilusorias.

En ese momento comprendí que la sabiduría era el verdadero poder. En el odio que yo experimentaba había un dejo, un vaho de esa sabiduría, pero estaba distorsionada. Cuando pude ver las cosas con más claridad, entendí que mi odio no era otra cosa que una representación, una versión falsa de él.

La sabiduría que emergió en mí me permitió descubrir que aunque mi cólera por el rechazo de que había sido objeto parecía concentrarse en el exterior, me había corroído por dentro durante muchos años, bajo la forma de un obsesivo odio a mí mismo. Yo no dejaba de repetirme qué debía haber hecho hacía años. Mi crítico me había asediado a lo largo de más de dos décadas, con la intención de que alterara lo que había ocurrido o de que lo superara y dejara de ser tan infantil. Quedó claro entonces que mi inclinación a la superación personal, como la de muchas otras personas en la senda espiritual, tenía un celo religioso. Nunca me dejaba en paz a mí mismo; me comparaba sin cesar con los demás; lo que hacía nunca era suficiente.

Pensé en la monja budista y exitosa escritora estadunidense Pema Chodron, quien escribió: “El problema es que tu deseo de cambiar es en esencia una forma de agresión contra ti”.[2] Esto no significa que debamos aprobar fechorías, abandonar planes y metas o resignarnos a permanecer en nuestra situación de siempre. Significa que debemos hacer todo lo posible

por abrazar con bondad nuestras imperfecciones, promover nuestra aceptación de nosotros mismos, ser nuestros amigos y desarrollar curiosidad por los giros de nuestras cualidades innatas en lugar de tratar de someterlas.

A fin de detener el patrón de traición a nosotros mismos que ocurre cuando estamos a merced de un desenfrenado crítico interno, debemos salir en nuestra defensa. Tenemos que actuar en nuestro propio beneficio. Yo encuentro útil que recuerdes cómo reaccionabas de niño cuando tus padres no te aprobaban o cuando una figura de autoridad te imponía reglas que no te parecían justas. ¿Cuál era tu respuesta automática?

Karen Horney, la psicoanalista alemana a la que se atribuye la fundación de la psicología feminista, escribió acerca de tres estrategias humanas para lidiar con la ansiedad básica.[3] Éstas pueden aplicarse a cómo reaccionábamos de niños ante la crítica y cómo reaccionamos hoy a nuestro crítico interno:

- Algunos de nosotros nos *alejamos* y retraemos, nos escondemos y derrumbamos, guardamos secretos y nos silenciamos. Evitamos el conflicto. Tal vez tú te ibas a tu habitación o veías tranquilamente la tele mientras tratabas de asimilar o soportar el juicio.
- Otros nos *acercamos* y buscamos complacer y adaptarnos, negociar, persuadir y explicar. Quizá tú hacías tareas escolares extra, tratabas de ser útil en casa o siempre te portabas bien a fin de obtener aprobación.
- Otros más nos *oponemos* e intentamos conseguir poder sobre los demás. Nos rebelamos o nos defendemos. A lo mejor tú reclamabas, gritabas, actuabas con hostilidad, azotabas puertas o te salías por la ventana y hacías lo que querías.

He aquí el problema de todas estas estrategias: aún conceden todo el poder al crítico interno. Seguimos atrapados en reaccionar a la autoridad en vez de elegir creativamente nuestro camino. Para abandonar este antiguo hábito necesitamos fortaleza.

La fortaleza procede de repetidos encuentros con nuestra naturaleza esencial, mediante los cuales desarrollamos seguridad y sabia orientación. Todo esto se convierte en los cimientos sobre los que nos levantamos, la fuerza esencial que ponemos en acción. Cuando nuestra fortaleza se distorsiona, por hipocresía o rencor por ejemplo, se vuelve enojo. Aun así podemos utilizar la energía de la fortaleza que reside en nuestra ira, podemos aprovechar su vitalidad, intensidad y brío.

Supongamos que cobras conciencia de una reacción negativa cuando emerge por primera vez en ti. Como hice yo cuando examiné mi odio por el líder espiritual que creí que me había ofendido, podrías contener la expresión hiriente de tu enojo antes de actuar y concentrarte en la experiencia visceral de tu cuerpo. Quizá de este modo puedas canalizar honestamente esa energía para protegerte del ataque.

Una docena de libros ofrecen múltiples estrategias para defenderse del crítico. Para mí, todo se reduce a esto: debes reunir el valor necesario para atacar de frente a una poderosa fuerza coercitiva. Coincido a este respecto con el poeta e. e. Cummings, quien escribió: “Hace falta valor para crecer y convertirte en quien realmente eres”.[4]

Una vez en que yo instruía sobre el crítico interno, una mujer levantó la mano y pidió hablar. Su frustración era palpable; se había sonrojado y le temblaba todo el cuerpo.

—¡Nunca puedo derrotar a mi crítico interno! —dijo—. Siempre me vence él. ¿Por qué soy tan débil?

Jalé una silla a su lado y me subí a ella para aventajarla en altura poco más de un metro. Apunté con el dedo y le dije con tono firme y sonoro:

—¡Eres mala!

—¡Así es como lo veo! —dijo entre risas—. Mi crítico es así cuando me vence; no es de sorprender que me sienta débil. Cuando era niña, no podía defenderme contra esa voz adulta; era demasiado grande y poderosa.

Le pedí que se subiera a la silla para que fuera una cabeza más alta que yo. La guie para que respirara profundo, abriera su cuerpo, se centrara en su conciencia y pensara en su bondad innata.

—¿Qué le responderías ahora a tu crítico interno cuando te dice que eres mala y débil? —pregunté.

—¡No me hables así! —respondió con voz fuerte y segura—. Me lastima que lo hagas y no me ayuda a mejorar.

Decir la verdad emocional, expresar desinterés en los consejos del crítico, servirse del humor, mantenerse en contacto con el centro físico propio, hacer uso de la fortaleza personal: todas estas estrategias apuntan a restablecer contacto con la generosidad dinámica que posee nuestra naturaleza esencial. Cuando nos defendemos de un ataque del crítico y nos libramos de él, sentimos un cambio en energía física, quizá relajamiento, el libre flujo de la respiración. En términos emocionales, sentimos más seguridad y más compasión por nuestro dolor. En términos mentales, tenemos más claridad y menos confusión. No obstante, debes estar preparado para enfrentar sentimientos y sensaciones residuales, dudas y preguntas durante cierto tiempo. En otras palabras, no creas que vas a sentirte bien y reanimado de inmediato.

Defendernos del crítico interno es una labor difícil que requiere práctica.

Matthew fue un budista practicante de tiempo atrás. Era homosexual y fue hospitalizado a causa de una pulmonía derivada de su diagnóstico de VIH, tenía una fiebre muy alta, en ocasiones gritaba, y se retorcía constantemente en su cama como si quisiera arrastrarse fuera de su piel. Luchaba por igual con su crítico interno, que en su caso vestía los ropajes de una autoridad espiritual. Lo invadía la ansiedad, temeroso de la condenación eterna, tanto como la vergüenza por la forma en que había vivido.

Fue educado en una familia cristiana fundamentalista. Los mandamientos de un dios castigador le habían sido literalmente impuestos por un padre imperioso. Creyéndose cerca de la muerte, estaba seguro de que Dios lo condenaría al infierno para toda la eternidad debido a su orientación sexual.

Es frecuente que usos y costumbres culturales escondidos durante mucho tiempo y una temprana formación religiosa salgan de súbito a la superficie al momento de la muerte, aun si la persona en cuestión ha dejado atrás esas creencias en forma deliberada. Yo intenté apoyar a Matthew orientándolo hacia las prácticas de conciencia plena y compasión que él había estudiado y apreciado durante muchos años. Hicimos un altar junto a su lecho, con su amada estatua de Buda y un *thangka*, o pintura tibetana tradicional, de sanación. Como esto no lo tranquilizó, lo tomé de la mano, masajeé sus pies y le puse su música coral favorita, aunque esto tampoco produjo cambio

alguno. Por último, el médico ordenó un sedante; pero ni siquiera eso funcionó. Matthew se debatía en un mundo de confusión, vergüenza y terror.

Para las dos de la mañana yo estaba exhausto y me sentía ineficaz y sin recursos, así que decidí irme a casa a dormir un poco. De camino, y por alguna razón extraña, pensé en mi primera comunión, el ritual católico que conduce a jóvenes inocentes al amoroso regazo de Dios. Cuando llegué a casa busqué en mi armario mi caja de recuerdos, una pequeña colección de objetos que aprecio en particular. Ahí encontré una figurilla, de plástico y doce centímetros de alto, de Jesús rodeado de niños y corderos.

En lugar de acostarme, regresé al hospital. Mientras Matthew proseguía con sus quejas, gritos y vueltas de agonía, quité el *thangka* y reemplacé la estatua de Buda por el pequeño Jesús de plástico.

Justo mientras alisaba el mantel del altar, la empleada de limpieza, Deana, entró a la habitación y vio la figurilla. Dejó el trapeador a un lado y dijo con asombro:

—¡Jesús bendito! Cuando su bondad está con nosotros, todo marcha bien.

Matthew fijó la vista en Deana. Una sonrisa angelical cruzó su rostro cuando volteó al altar para ver la estatua de Jesús, tras lo cual se volvió nuevamente hacia Deana. Todo su cuerpo se relajó. En ese instante, el Dios castigador de su infancia, aquel cuya ira había sido enseñado a temer y cuyo juicio lo había hecho sentirse una persona terrible, se transformó en el Dios misericordioso que él también conocía y amaba, aquel que adora a todos sus hijos pese a sus supuestas faltas y defectos. Un Dios bueno, indulgente, benévolo y que lo acepta todo.

La fe de Deana en el amor de Dios era tan firme que le concedió a Matthew justo la fuerza que necesitaba para derrotar a su crítico interno. Los dejé solos; no me necesitaban.

Cuando volví al hospital esa tarde, Matthew se había incorporado en la cama, sonreía y comía un tazón de Jell-O.

Casi todos tenemos nociones, fruto de nuestras experiencias religiosas infantiles, acerca de cómo debe operar en el mundo una “persona buena y espiritual”. Yo soy budista, así que se supone que no debo enojarme. A Matthew se le había educado como cristiano evangélico, así que se supone que no debía ser homosexual. Estas ideas son en realidad nuestro crítico

interno que se proyecta en cada dimensión de nuestra vida. La voz de la figura de autoridad que vive en nuestra cabeza procede de convenciones culturales o cánones religiosos, así como de padres o maestros.

Matthew fue capaz de liberar su superyó espiritual. En sus últimos días de vida, pudo aceptarse de verdad como el hombre bueno, generoso y bello en que se había convertido. Pudo ver claramente que el sistema de creencias de su juventud (el fuego del infierno, el apocalipsis y los juicios) era la causa de su rechazo de sí mismo. En cierto nivel, siempre había sentido que era “malo” por ser homosexual. Al final, tras deshacerse de su crítico interno, se dio cuenta de que era muy bueno.

¿A qué se debió esto?

Al amor. Éste es lo que nos ayuda a liberarnos. El amor es el aliado que hace posible la aceptación.

Pese a ello, a menudo confundimos aceptación con aprobación. La aceptación es un acto amoroso de un corazón abierto; la aprobación se asocia por lo general con el juicio. Nuestra sed de aprobación es en parte el motivo de que nos dejemos enganchar tan fácil por nuestro crítico. Intentamos defendernos de la indignidad buscando nuestra valía en autoridades externas cuya voz hemos interiorizado desde tiempo atrás. Tratamos de satisfacer nuestra necesidad mediante la acumulación. Confiamos en que si obtenemos lo suficiente, hacemos lo suficiente y cambiamos lo suficiente, algún día seremos lo suficientemente buenos.

Nos preocupa que la aceptación signifique conformismo y mediocridad. Nos preguntamos si eso no nos expone a convertirnos en un tapete para los demás. Pero he aquí la verdad: no podemos cambiar algo que no hemos admitido previamente, así que primero tenemos que aceptarlo. Esto no quiere decir que no debamos cambiar de conducta ni intervenir con eficacia, en caso necesario. La aceptación nos da la oportunidad de conocernos a nosotros mismos y a nuestra voz interior, de examinar nuestra relación con ella. Después podemos usar nuestra sabiduría para determinar qué es útil y qué no. Entonces podemos decidir nuestro curso de acción.

Con la aceptación, lo que emerge es una profunda confianza en lo que somos. Nos liberamos completamente de la comparación, evaluación y rechazo de nuestro crítico interno; dejamos de culparnos por tener deseos y necesidades; y aceptamos esos deseos como una muestra de un amor que

expresa el más profundo anhelo de nuestro corazón por lo que es cierto y es real.

La verdadera aceptación pone en marcha un proceso alquímico. Lo indeseable puede convertirse en deseable mediante la admisión consciente de nuestros defectos, deficiencias, imperfecciones y todos nuestros aspectos rechazados, dolorosos y alarmantes. Aun los aspectos aparentemente indignos de amor son amados, porque se les ve como parte de un todo. Exponemos nuestras presuntas imperfecciones al ardiente fuego de la sabiduría, la fortaleza y el amor y así aprendemos a convertir el plomo en oro. La confusión se disipa y da paso a la claridad, descubrimos valentía en nuestra vulnerabilidad, nos deshacemos de nuestros enemigos internos y los transformamos en amigos. Este proceso pone al descubierto el verdadero tesoro: el potencial puro que existe en todo, las deslumbrantes propiedades de nuestra naturaleza esencial.

10. El río impetuoso

Lo que debe dar luz
ha de soportar arder.
VIKTOR FRANKL[1]

¿Cómo podemos cultivar nuestra naturaleza esencial sin esquivar nuestra naturaleza humana? Ésta es la médula de *Pon todo tu ser en la experiencia*.

Ser humano es lo más hermoso y lo más difícil que existe.

El despertar no es fácil en esta experiencia humana. La práctica espiritual auténtica no consiste en mantener altos estados alterados, trascender el cuerpo, eludir las emociones difíciles o remediar todo lo irresuelto en nosotros. Es algo más terrenal, real y vivo que eso. La práctica espiritual nos ayuda a adaptarnos a la suprema sencillez de ser nosotros mismos. La curación que esto engendra ocurre cuando tomamos conciencia de lo que se ha endurecido en nosotros a causa de los hábitos condicionados del apego, la resistencia y la evasión.

La conciencia aleja cualquier condicionamiento. Cultiva una presencia de ánimo, despierta y misericordiosa, que ya no bloquea al corazón. Las cosas pueden ser entonces como son. Toleramos lo difícil, oscuro y denso. Intimamos más con nuestro dolor y dificultades, nuestra dicha y belleza, porque asumimos nuestra plena humanidad y descubrimos una más profunda y vasta sensación de integridad.

A veces lo que *está allá* parece más valioso que lo que *está aquí* Pero ser quien eres sólo puede ser resultado de que aceptes el lugar donde te encuentras.

Mi hija, Gina, y yo paseábamos un día en una muy angosta playa de una isla situada en el norte de Tailandia. Ella era muy joven entonces, e inclinada por tanto a sacudidas emocionales. Esta vez la avasallaba su interés no correspondido por un chico en nuestro país. Mientras caminábamos me explicó que debía conseguir un teléfono para hablar con él. Le pregunté si estaba segura de que debía dedicar su estancia en un paraíso a indagar cómo localizar a ese muchacho.

Sabiamente, en ese momento se dio cuenta de que ni siquiera veía el agua azul turquesa que nos rodeaba, así que contestó:

—No, pero ¿qué más puedo hacer? ¿Cómo me quito de encima este sentimiento?

Yo podría haber restado importancia a esto por considerarlo un drama adolescente, pero percibí una pequeña rendija. Le sugerí a Gina que sintiera su cuerpo, en particular el área de su pecho; dijo que sentía tensión y calor, y respiró varias veces. Le pregunté si podía identificar el sentimiento que experimentaba.

—Tristeza y miedo de ser rechazada —respondió de inmediato.

Mientras hablaba, se percató de que esos sentimientos se abrían a una profunda reserva de dolor no reconocido. Con todo el amor de mi corazón, le dije:

—No te subestimes, cariño. No eres tus pensamientos y emociones. Pasan por ti, pero no son tú.

Ella se paralizó un instante, como Moisés cuando vio la zarza ardiendo. Su mente se detuvo un segundo. Esa simple verdad tuvo para ella el poder de una revelación sagrada.

Después nos tendimos en la arena a contemplar el firmamento. Le dije:

—Eres tan maravillosa como este cielo azul. Tus emociones son como las nubes que pasan por él. Este episodio de amor no correspondido no es más que otra nube pasajera. Como las nubes, las emociones pueden ser intensas y dolorosas. A veces parecen tan grandes que tapan el sol, pero eso es temporal, no te engañes.

Le pregunté si alguna parte de ella podía estar con su tristeza. Buscó hasta dar con una parte más despejada de sí misma. Le sugerí en seguida que se fijara en la relación entre su tristeza y esa parte de sí misma que acababa de descubrir.

—La relación entre ellas es algo más —dijo.

—¡Magnífico! —exclamé—. Permite que se combinen para que se conozcan bien.

Su enamoramiento por ese chico desapareció gradualmente, y su relación consigo misma se volvió mucho más interesante.

La capacidad para observar nuestros dramas internos sin perdernos en juicios ni en la reactividad es básica para el desarrollo espiritual. Cuando queremos hacer a un lado las emociones difíciles o las sensaciones físicas y estados anímicos que las acompañan, no hacemos sino afianzarlas. Y si nos aferramos a ellas, no les concedemos el espacio que necesitan para desplegarse y revelarse, para mostrarnos lo que nos pueden enseñar.

La resistencia no es útil para nuestro funcionamiento interior. A. H. Almaas lo resume de manera magistral en *The Unfolding Now*:

> Cuando te resistes, básicamente te resistes a ti mismo, en una especie de autorresistencia. En lugar de estar contigo mismo, te resistes a estar contigo mismo. En lugar de ser tú, te resistes a ser tú. […] La resistencia implica cierto tipo de división. Indica que no advertimos que lo que emerge es una manifestación de nuestra conciencia. Cuando en nosotros emerge odio o miedo, por ejemplo, es nuestra alma, nuestra conciencia, la que adopta esa forma en ese momento por una razón que quizá no entendamos aún. Si podemos tolerar ese miedo u odio, aceptarlo, abrazarlo y sentirlo por completo y en su totalidad —en toda su textura, color y viveza—, le ofrecemos el espacio que necesita para ser.[2]

Por lo común sentimos que tenemos dos opciones ante las emociones difíciles: *reprimirlas* o *expresarlas*.

Las reprimimos cuando una experiencia nos parece amenazante, perturbadora o inadecuada. La represión puede ser una opción defensiva, como cuando experimentamos una sensación o experiencia y la escondemos bajo la superficie de nuestra conciencia. O bien, puede ser tan fuerte que anule por completo la experiencia, con lo que le impediremos salir siquiera a la luz del día.

Cuando reprimimos una experiencia, ésta no se va. Acecha bajo la superficie, encapsulada en su forma original con toda su energía asociada. Si ocultamos o evitamos ciertos sentimientos, éstos no están a nuestra disposición, no podemos comprenderlos, no podemos usarlos de modo constructivo. La cólera reprimida se convierte con facilidad en depresión, rencor o miedo. La represión genera reactividad mental y deforma nuestras

percepciones. Lleva a lo que en el budismo llamamos la *mente papanca*, una proliferación de pensamientos y reacciones. Escenificamos la obra tal como la escribimos, pulimos nuestra respuesta y adoptamos conductas compulsivas y mecánicas. En términos físicos, la represión puede manifestarse en síntomas como tensión, entorpecimiento y desánimo, incluso transformarse en un factor de una enfermedad grave.

Expresar emociones puede ser sano y positivo. Compartir nuestras historias tiende a ser la forma en que descubrimos el significado y valor de una experiencia particular. Expresar aflicción por la muerte de nuestra madre y permitir que las lágrimas fluyan nos ayuda a metabolizar la pérdida. Por otro lado, la reactividad emocional suele significar que nuestra respuesta a un estímulo dado es desproporcionada. Los sentimientos inconscientes o irresueltos se activan y hacen erupción con una intensidad que nos apabulla, y con mucha frecuencia los volcamos sobre los demás. Pateamos al gato, nos enfurecemos durante un embotellamiento o nos servimos de algún otro medio para desplazar esos sentimientos incómodos, motivados por el deseo de librarnos de ellos.

Existe una tercera opción: *contener* la emoción. Ésta es una respuesta más equilibrada y creativa. Retenemos, por consideración a los demás, nuestras emociones y la carga asociada a ellas. Aceptamos la realidad de su presencia, nos gusten o no. Las exponemos con un interés respetuoso. Desarrollamos curiosidad por nuestra experiencia. Quizás exploramos la tensión de nuestro pecho o sentimos el peso de nuestros brazos o cierta añoranza sin atribuir nada de eso a una situación específica. Nos recordamos, en cambio, que debemos tomar en cuenta, con firmeza y serenidad, experiencias y perspectivas aparentemente distintas.

La ecuanimidad nos permite regular, reflexionar y reevaluar. Respirar, sentir y tomar conciencia de la experiencia física estabiliza nuestra atención y hace posible que el cuerpo se convierta en un recipiente inofensivo en el que las emociones pueden ser incorporadas y reguladas. Podemos reflexionar entonces en las posibles consecuencias de manifestar la emoción o de entretenernos innecesariamente en ella, con el potencial impacto de perjudicarnos o perjudicar a otros. Podemos reevaluar la respuesta negativa automática y hasta reinterpretar nuestras percepciones de ciertos sucesos para descubrir un nuevo significado que nos ayude a relacionarnos con nuestras emociones de manera constructiva. Comprendemos que tenemos la

opción de seguir una dirección sana, o al menos de aplicar paciencia y bondad a nuestra reactividad.

El duelo es una respuesta normal y natural a una pérdida. También es natural querer evitarla por completo.

A una muy conocida doctrina budista se le conoce como la parábola de la semilla de mostaza. El hijo de Kisa Gotami, el cual tenía ocho años de edad, murió de repente y ella enloqueció de dolor. Cargó el cadáver y atravesó la aldea rogando a la población que la ayudara y le diera una medicina para su pequeño.

Alguien la envió al lugar donde estaba Buda, a quien se acercó en busca de socorro.

—¡Salva a mi hijo, por favor! —suplicó.

—Puedo ayudarte —respondió Buda—, pero antes deberás hacer algo —siempre hay una tarea en estas historias mitológicas—: tráeme una semilla de mostaza de una familia que no haya sido tocada por la muerte.

La semilla de mostaza era en ese tiempo una especia muy común. Buda comprendió que Kisa Gotami creía que su hijo volvería a vivir, pues no podía admitir su muerte aún. Así, no se propuso sacarla de su negación ni rechazar parte alguna de su experiencia; por el contrario, la guio hábilmente al descubrimiento de una contundente verdad.

Kisa Gotami volvió a la aldea con la esperanza de encontrar la semilla. Pero, aunque fue de casa en casa, no halló un solo hogar que no hubiera sido tocado por la muerte, de tal forma que nadie pudo darle una semilla de mostaza. Cuando reconoció que la muerte nos llega a todos, se libró de su aislamiento. Esto le permitió dejar descansar a su hijo y sepultarlo. La verdad no la frustró; la consoló.

El problema de historias como ésta es que en ocasiones se nos dificulta aceptar la sabiduría que encierran y las mantenemos a prudente distancia. Nos decimos: “Sí, pero eso ocurrió hace dos mil quinientos años” o “Sí, pero sólo es un cuento”. Por eso a mí me gusta imaginar qué pasaría si los hechos relatados tuvieran lugar en el aquí y ahora.

Supongamos que esa mujer doliente cruzara tu barrio hasta tu casa y tocara a tu puerta cargando a un niño muerto. Imagínala ahí. ¿Qué harías

cuando abrieras la puerta? Reflexiona un momento. ¿Qué harías en verdad? Imagina tu reacción.

Algunos la invitaríamos a pasar, la abrazaríamos, quizás hasta tomaríamos al niño en nuestros brazos. Haríamos de comer, ofreceríamos una taza de té o intentaríamos consolar a esa doliente madre por algún otro medio. Otros nos sentaríamos con ella en el sofá, la escucharíamos, lloraríamos con ella y, de creerlo apropiado, le contaríamos de nuestras pérdidas. No es de sorprender, sin embargo, que la mayoría no sabríamos qué hacer o decir. En medio de nuestra confusión, podríamos valernos de lugares comunes sin importancia como “Él ya está en un lugar mejor”, “Está con Dios ahora” o “Hay una razón para todo”. Si somos honestos, admitiremos que tal vez nos asustaríamos tanto que ni siquiera abriríamos la puerta; llamaríamos a los profesionales y marcaríamos el 911.

Quizá tales cosas efectivamente sucedieron en la aldea de Kisa Gotami, aunque sospecho que su historia no fue tan pulcra como se cuenta. La muerte es desordenada, y el duelo es más desordenado todavía. Imagino que, mientras tocaba de casa en casa, ella encontró tristeza, rechazo, soledad y compasión. Así, no sólo se dio cuenta de que la muerte nos llega a todos, sino también de que el dolor es nuestro territorio común, un tejido conectivo que nos une.

La mayoría no seríamos capaces de aportar una semilla de mostaza, y ciertamente nadie está exento de una pérdida; cada quien tiene su pena. Nuestra tendencia a protegernos nos lleva a confinar esas experiencias difíciles, y a veces vergonzosas, en un rincón oscuro y apretujado de nuestra mente. Pero cada nueva pérdida desencadena el recuerdo de otra. En medio de la intensa aflicción de la pérdida de alguien que amamos, redescubrimos la reserva de dolor que hemos llevado siempre con nosotros, el pesar ordinario que habita nuestra vida.

Hace tiempo atendimos en el Zen Hospice a Cindy, quien padecía cáncer de mama. Sus papás vivían en Iowa, donde su padre, Clyde, había trabajado en los últimos cuarenta años en una empacadora de carne, durante el turno de la noche.

A sabiendas de que la muerte de Cindy estaba cerca, le llamé a Clyde para decirle que si quería ver a su hija antes de que falleciera, debía venir a San Francisco de inmediato.

—Está bien —dijo—. Tomaré el tren; estaré ahí en un par de días.

Cuando le pregunté por qué no tomaba un avión, reveló que nunca se había subido a uno. Le dije:

—Clyde, creo que no puede dejar pasar tanto tiempo.

Replicó que llegaría en avión esa misma noche, a las diez.

Yo me acerqué a la cama de Cindy y le susurré al oído:

—Ya viene tu papá, estará aquí a las diez.

Ella empezó a balbucear:

—Las diez, las diez, las diez…

Murió a las diez de la noche, justo cuando el avión que transportaba a su padre aterrizaba en el aeropuerto de San Francisco. En honor a sus raíces indígenas, bañamos su cuerpo con un brebaje de hierba santa y la cubrimos con una capa de plantas y flores de nuestros jardines: pétalos de salvia, lavanda, toronjil, laurel, geranio aromático y rosas.

Una hora más tarde, a mí me tocó recibir en la puerta al padre de Cindy para decirle que su hija, de treinta años de edad, ya había muerto. Impactado en un principio, Clyde se limitó a dar vueltas en los pasillos. Uno de los voluntarios permaneció con él y uno de nosotros con Cindy; aquél para acompañar a un hombre en su dolor, éste para dar fe de la muerte.

Clyde se sintió al fin en condiciones de entrar a la habitación de su hija. Transcurrieron varias horas, algunas en silencio, otras en las que él contaba anécdotas de Cindy mientras los voluntarios escuchaban con gran generosidad. En esencia, nos mantuvimos cerca sin interferir, para demostrar que era posible aceptar el duelo.

A las tres de la mañana dije:

—Estoy cansado, Clyde. Debo irme a acostar para despachar a mis hijos mañana a la escuela.

—Está bien —dijo—. Yo me quedaré con Cindy.

Cuando volví, a las ocho de la mañana, vi a Clyde sentado a la orilla de la cama de su hija. Había deslizado su mano derecha bajo la capa de flores y tocaba el pie de la joven; llevaba un bollo en la otra mano y sostenía el teléfono entre la cabeza y el hombro, disponiendo todo lo necesario para el sepelio de su hija.

Era obvio que hubo un gran cambio en él; ya estaba dispuesto a aceptar su pena. Le pregunté qué había pasado y añadí:

—Como padre, me imagino lo que experimentas; ha de ser muy extraño que tu hija muera antes que tú.

Él era un hombre franco y dijo:

—Me di cuenta de algo: ya he sentido esto muchas veces.

Con frecuencia concebimos la aflicción como una respuesta arrolladora a un suceso singular, en especial la muerte de alguien que amamos. Pero cuando lo analizamos más a fondo, vemos que la aflicción nos ha acompañado durante buena parte de nuestra vida. Clyde hacía alusión a la pena de todos los días, la respuesta a las múltiples pérdidas y pequeñas muertes que suceden casi a diario: la pérdida de una joya muy preciada, un despido laboral, la inesperada ruptura de una relación, la infecundidad, las crisis financieras, las suspensiones escolares, la pérdida de nuestra vitalidad o de una capacidad física o mental, la pérdida de control, la pérdida de nuestros sueños. El dolor hace acto de presencia todos los días cuando recordamos que nuestros actos desconsiderados han perjudicado a otros. Ocurre en los momentos en que no somos reconocidos o en que nuestras expectativas no se cumplen. A veces, nuestro pesar se debe a lo que hemos tenido y perdido, y otras a lo que no tuvimos nunca.

La tristeza es sólo una de las muchas caras del dolor. Yo estimo útil concebir el dolor como una constelación de respuestas, un proceso en cambio permanente. El autor C. S. Lewis escribió tras el fallecimiento de su esposa: “Nadie me advirtió jamás que la sensación del duelo era muy parecida a la del temor”.[3] Nuestro dolor se manifiesta como enojo, juicio a nosotros mismos, pesadumbre y culpa. Experimentamos soledad y alivio, culpa y vergüenza, y periodos de aturdimiento cuando sentimos que caminamos con la lentitud de una tortuga. Es raro que estemos preparados para los sentimientos intensos que nos sobrecogen cuando muere alguien que amamos.

Karen, antigua practicante de la meditación budista, jardinera consumada y amante de la naturaleza, experimentó la muerte de sus padres en un periodo de un año. El suicidio de su padre fue inesperado y particularmente penoso para ella; describió su dolor como una furia que lo consumía todo. Poco después, un grupo ecologista la invitó a hablar sobre la protección de

las viejas secuoyas. Ella gritó en el teléfono: “¡Mi padre acaba de morir! ¡Para mí ya no hay árboles!”

En el manejo de la pena propia o ajena, solemos ser asustadizos e impacientes. Nuestro inexplorado miedo al dolor puede inducirnos a apresurar a otros en el camino de la curación, cuando la aflicción tiene un ritmo y textura únicos para cada persona. Es un lento y profundo proceso del alma que no se puede precipitar.

El hijo de Dotty murió de sida. Años más tarde, ella me contó que una voluntaria del duelo demasiado celosa de su deber, perteneciente a una importante agencia de hospicios, le preguntaba continuamente:

—¿Cómo se siente por la muerte de su hijo?

Dotty es una persona reservada y contestaba sin más:

—Mal. ¿De qué otro modo podría sentirse una madre cuando ha perdido a un hijo?

Alentada por el grupo de apoyo de Dotty, esa voluntaria insistía en ayudarle a “entrar en contacto con sus sentimientos”. Dotty me dijo:

—Sentí mucha culpa y confusión en esos días, pero no por la muerte de mi hijo, sino por mi incapacidad para darle a esa voluntaria lo que obviamente necesitaba.

Debemos permitir todo el espectro de expresiones del dolor, desde el aturdimiento y la ausencia de expresión hasta los descontrolados y desenfrenados despliegues de emociones. Es raro que en los grupos convencionales de apoyo al duelo se permitan las desquiciadas explosiones de congoja, pero el dolor es impredecible e incontrolable. Puedes tener un magnífico día y de pronto un recuerdo te abruma de tristeza. Las emociones más agudas aparecen cuando menos te lo esperas. Una amiga mía vio morir a su madre en el pasillo de cereales del supermercado. “La perdí justo entre los Cheerios y el Raisin Bran”.

Nuestro miedo a esa falta de control nos lleva a ciertas ideas sobre el manejo o superación de nuestra pena. A mí me intriga mucho que nunca se hable de cómo “manejar” la alegría o “superar” la felicidad. El duelo es como un río que pasa por nuestra existencia, y es importante comprender que la pérdida no desaparece, dura toda la vida; lo que cambia es nuestra relación con una pérdida particular, no siempre tendrá la misma intensidad

para nosotros ni adoptará la misma expresión. No obstante, el duelo permanece, siendo una natural respuesta humana a la pérdida, y nuestra resistencia a él no hará sino acentuarlo.

Puesto que desafía nuestras nociones de control, la congoja rompe nuestra armadura de invulnerabilidad. Expone las formas en que nos escondemos de la verdad y nos pide reconocer lo que siempre ha estado ahí pero que antes no se admitía: nuestra fragilidad humana.

El duelo es tan pronunciado en ocasiones que, en lugar de rendirnos a su fuerza, buscamos información y modelos que describan sus predecibles etapas con la esperanza de que nos faciliten atravesarlo, aunque con esto corremos el riesgo de confundir el mapa con el territorio. Atravesar el dolor contribuye en realidad a familiarizarse con el terreno y conocer algo acerca de sus patrones. Pero no existe un modo "correcto" de sufrir; para esto no hay horarios ni un camino único, como tampoco atajos, desde luego; la única ruta posible es cruzar justo por en medio.

La pena no pasa. Hay que pasar por ella para que nos transforme.

En el Zen Hospice Project, nuestro coordinador de voluntarios Eric Poché ideó una sencilla fórmula que solíamos usar para describir el duelo: *perder*, *perderse* y *soltarse*. Éstas no son etapas ni pretenden ser un mapa; no existe una progresión lineal a través del duelo. Perder, perderse y soltarse son simplemente experiencias comunes que quizá repetimos mientras sufrimos o que pueden explotar repentinamente en la superficie de nuestra conciencia.

La experiencia inicial de la pérdida suele ser visceral. Aun si la defunción era de suponer, nuestro cuerpo y nuestra mente no la aceptan de inmediato. No queremos creer que esa persona que amábamos ha fallecido. Igual que cuando recibes un golpe bajo, el duelo puede dejarte sin aliento. Una reacción común es el shock y la incertidumbre. Te sientes desconectado de otros sentimientos o personas, parece que caminas dormido o que vives dentro de un sueño, se te dificulta hallar tu equilibrio.

Cuando su hermana, Piper, exhaló su último suspiro tras una larga temporada con cáncer, Linda estaba en el pasillo. Al regresar a la habitación, lanzó una queja y su cuerpo se dobló de dolor. Rodeó a su hermana con sus brazos y, aunque lloraba, de ella no salía sonido alguno. Se sentó junto a la cama mientras sostenía la mano de Piper, miraba al vacío, sacudía la cabeza y repetía una y otra vez:

—¡Era tan joven! Esto no es posible. ¡Esto no puede haber pasado! ¡Esto no puede haber pasado!

En momentos así no hay explicaciones que dar, sólo compañía. Siguiendo nuestra costumbre, una hora después invité a Linda a que se sumara a nosotros en un baño ritual del cuerpo de su hermana. Ella exclamó convencida:

—¡Pero si todavía no se muere!

Era evidente que Piper había muerto; ya no tenía respiración ni pulso y sus ojos habían empezado a saltársele. Racionalmente, es difícil entender cómo podía Linda negar esas verdades. Pero en ese momento su mente no podía permitir que la realidad se impusiera. La intuición me llevó a preguntarle:

—¿Cuándo estuvo más viva tu hermana?

—¡Ay! —contestó—, de niña era muy traviesa; siempre se metía en problemas con mis papás. De adolescente se volvió más maliciosa todavía. Después de la preparatoria se convirtió en una aventurera, hacía espeleología, escalaba montañas y más tarde fue directora de una revista política de izquierda. ¡Era un torbellino de energía!

Poco a poco fueron surgiendo más detalles de la historia de Piper. Linda contó:

—Se enfermó hace unos años. Al principio no sabíamos qué era. Luego inició su quimioterapia y tuvo dificultades para caminar. ¿Recuerdas, Frank, que poco después de que llegó al hospicio se cayó y se rompió el brazo y tú la llevaste a urgencias? ¡Era tan obstinada! No aceptaba que nadie le ayudara.

”Todo fue muy rápido. En los últimos días dejó de comer, y más tarde de hablar y hasta de beber. Hoy cambió su respiración, ¿verdad? Se hizo cada vez más lenta y con largas pausas. Yo salí unos minutos para ir al baño; cuando regresé, ella ya se había ido… —y tras una breve pausa agregó—: Ya podemos bañarla.

Lo hicimos. Posteriormente vestimos a Piper con un hermoso kimono blanco y la rodeamos de flores. Contar la vida de su hermana ayudó a Linda a aceptar la realidad de su desaparición y a volver al momento. Luego me dijo que haber bañado el cuerpo de Piper con tanto cuidado, tocando directamente la muerte, fue un refugio para ella. Regresaba a esa

experiencia cuando la confusión o la negación volvían a la superficie para obstruir la verdad.

El shock y la incredulidad suelen dar paso a la culpa y la pesadumbre. Nos juzgamos sin piedad. Comúnmente oigo afirmaciones como “Debí haberla llevado más pronto al hospital”, “Pudimos haber probado otros tratamientos”, “Ojalá hubiera pasado más tiempo con ella” o “Habría querido estar presente en el momento en que murió”. Nuestra crueldad hacia nosotros mismos nunca ha dejado de asombrarme. Si nos detuviéramos un momento y escucháramos nuestra voz, sin duda nuestro corazón se abriría para abrazar nuestro dolor.

Sin percatarse de ello, es fácil dejarnos llevar por las poderosas e incontrolables emociones que emergen de la congoja, con frecuencia en forma inesperada. Después de meses de una atención agotadora y de presenciar en todo momento el sufrimiento de alguien que amamos, podría avergonzarnos sentir alivio cuando fallece. Otras veces nos enojamos en grados increíbles; quisiéramos culpar a alguien o a todos: “¡Los malditos médicos dijeron que todavía le quedaban seis meses de vida!”, o “¿Qué clase de Dios se lleva a una persona en su mejor momento?” La confusión es aún mayor cuando nuestra cólera se vuelve contra el difunto, aunque bien podríamos estar enfadados con él por habernos dejado con todo este dolor, desconcierto y soledad.

No hay forma de evitar estos penosos estados de ánimo. Si apoyas a un sobreviviente o tú lo eres, es importante que admitas esos sentimientos y comprendas que son perfectamente normales. Algunos lloran a mares, otros se abstraen; los hombres sufren distinto a las mujeres. No existe una manera correcta de vivir esto, sólo la tuya.

El duelo es desorientador. Olvidamos las llaves, no recordamos por qué fuimos al lugar donde estamos. Ésta es la etapa del duelo que en el Zen Hospice Project llamamos *perderse*. No nos podemos concentrar, vivimos una realidad confusa, y esto dura un tiempo tras la muerte de alguien que amamos.

Meses después del fallecimiento de su madre, una mujer contó que en una ocasión se detuvo frente a un aparador en el que vio una lámpara que a su madre le habría encantado; cuando llegó a casa, tomó el teléfono para llamarle y contárselo. Entonces pensó: “¡Estoy enloqueciendo!” Experiencias de este tipo son una reacción normal en el periodo de duelo.

Antes la gente se ponía bandas negras en el brazo para hacer saber que estaba de luto, porque el dolor es una especie de estado alterado y en consecuencia se daba a los dolientes un trato especial, se les cuidaba. No supongas que podrás llevar una vida normal en los primeros días o las semanas posteriores a la muerte de tu ser querido. Pide ayuda: permite que alguien te haga de comer y lave tu ropa, cancela tus citas, date tiempo, camina si puedes hacerlo. Tu cuerpo se rebelará en toda clase de formas extrañas: sentirás una fatiga increíble, las piernas como plomo, una inquietud constante; quizá no quieras dormir ni comer o debas dormir todo el día. Busca alguien que te abrace, o prenda con el aroma de tu ser querido y estréchala. La distracción no hace otra cosa que posponer la experiencia; no la desaparece.

Perderse puede durar semanas, meses, incluso años. Cuando muere alguien que amamos, no dejamos de perderlo, sobre todo en festividades, cuando hay que tomar decisiones difíciles o en esos pequeños momentos personales que querríamos compartir.

En este periodo percibimos más claramente que nunca el papel que esa persona desempeñaba en nuestra vida, y también lamentamos esta otra pérdida. Cuando una esposa muere, no sólo la perdemos a ella. Si quien libraba todas las batallas con los hijos era ella, o si ganaba dinero, o si tocaba nuestro cuerpo con amor y ternura, perdemos por igual todas esas experiencias. Un señor me contó que su esposa se encargaba de los trámites bancarios y que, ahora, siempre que él iba a hacer un depósito lloraba. “Cada vez que voy al banco siento que la pierdo otra vez”, dijo. Si fallecen nuestros padres, podríamos sentirnos muy frágiles; eran ellos quienes nos resguardaban de la muerte y de pronto tomamos mayor conciencia de nuestra mortalidad.

Ésta es la fase del duelo en la que nos sentimos más solos. Algunos amigos se alejan, otros nos dan consejos no solicitados. Una señora me refirió que, al morir su esposo, sus amigos le sugirieron que comprara un perro para que la acompañara. Otros nos dicen que nos mantengamos ocupados o que sigamos adelante con nuestra vida. Los mueve a hacerlo su miedo al dolor, así como la predisposición cultural a evitar todo lo que sea desagradable. Por desgracia, sus consejos no nos sirven.

Mi amiga Caroline me contó que lo que más le ayudó tras la muerte de su esposo fue que una amiga le llamara cada semana para invitarla a cenar a un

restaurante. La amiga le decía: “Sé que quizá no quieras ir y aceptaré que te niegues. Pero quiero que sepas que estoy a tu disposición cuando me necesites. Volveré a llamar el próximo lunes”.

Perderse es el momento en el que debes estar con las personas en las que más confías, las que se han ganado el derecho a escucharte. Esto reduce la sensación de estar desconectado de la vida. Quienes han pasado conscientemente por una pérdida conocen la importancia de escuchar sin juzgar ni sugerir.

En este periodo es crucial que nos permitamos sentir nuestro dolor. Dicen que el tiempo cura todo; ésta es una peligrosa verdad a medias. El tiempo por sí solo no cura; lo que cura es el tiempo que va acompañado de la conciencia plena amorosa.

Algunos inician este proceso escribiendo cartas al difunto, hablando de lo que quedó sin decirse o repitiendo lo que creen que debe repetirse; otros hacen álbumes de recortes o fotografías. Los rituales pueden ser útiles. Yo recomiendo elegir un lugar de la casa para hacer un altar. Pon en él una foto y algunos objetos especiales de la persona que murió. Pasa ahí algo de tiempo cada día. Habla con ella, dile cómo te sientes, si quieres dedica un poco de tiempo a meditar u orar. Aprovecha este lapso para desearle a esa persona que esté libre de sufrimiento, que sea tocada por la compasión.

Un maestro zen organiza encuentros de mujeres que perdieron a un bebé. Ellas se reúnen un fin de semana a tejer un *rakusu*, versión en miniatura de las túnicas monásticas budistas. Parecida a un babero, esta túnica se compone de dieciséis o más tramos de tela que se unen siguiendo un patrón de ladrillos. Mientras las mujeres cosen, hablan de sus bebés y comparten el sufrimiento de su cuerpo y de su corazón.

Ese fin de semana concluye con un ritual que implica vestir con el *rakusu* a una estatua de Jizo, encarnación del bodhisattva Vow, la aspiración a librar del sufrimiento a todos los seres. En Japón, Jizo es el protector de los viajeros y los niños, en especial del *mizuko*, o “niño de agua”, término que se refiere a las almas de los bebés que fueron objeto de un aborto inducido o natural o que nacieron muertos. A los nonatos, a quienes no se les puso nombre se les pone ahora. Éste suele ser el primer y único momento en que se reconoce y honra ritualmente la pérdida de esas mujeres, lo que para ellas tiene grandes propiedades curativas.

Durante muchos años, dirigí un retiro anual para personas que vivían con VIH. Una noche nos congregábamos alrededor de una fogata y nos presentábamos relatando alguna pérdida que habíamos padecido en nuestra vida. Para algunos, era la pérdida de esperanza o de fe; para otros, la pérdida de identidades; para muchos, la insensibilización, las múltiples muertes que habían experimentado por la muerte de sus diez, veinte o treinta mejores amigos a causa del VIH.

Mientras escuchábamos, atestiguábamos el dolor ajeno. Descubríamos que es posible abrirse a esa aflicción devastadora e incluso sanar a través de ella. Descubríamos que nuestro duelo era manejable.

No es el dolor lo que nos despierta; es nuestra conciencia plena del dolor. La disposición a experimentar e inquirir en nuestro sufrimiento da origen a la compasión y la bondad. Una conciencia plena amorosa sistemática derriba nuestras firmes defensas y nos libera de antiguos apegos. De este modo, invitamos al dolor a entrar a nuestro corazón. Los pensamientos, las sensaciones físicas, la turbulencia emocional que hemos rechazado durante tanto tiempo y a los que hemos concedido tan poco espacio comienzan a tener cabida en la apacibilidad de nuestra conciencia.

Soltarse es el periodo en el que se desata el nudo de nuestro duelo. Es un momento de renovación. No puedes volver a vivir como antes porque ya eres una persona distinta, transformada por el duelo. Pero abrazas la vida otra vez, vuelves a sentirte vivo. La intensidad de tus emociones disminuye un tanto. Recuerdas la pérdida sin caer bajo el poder de la congoja. Puedes seguir adelante sin abandonar a ese ser querido.

Una anciana lo explicó así: su esposo y ella habían tomado juntos todas sus decisiones importantes. En los meses posteriores a la muerte de él, ella siguió poniendo su lugar en la mesa. Se sentaba a hablar con él y le pedía consejo como si estuviera sentado frente a ella.

Aunque poco a poco dejó este hábito, aún oía la voz de su esposo en su cabeza. Y cuando llegaba el momento de tomar decisiones, ella todavía basaba sus planes en lo que él habría dicho o hecho. Luego de un año de atención amorosa para él y de duelo de ella, notó que las respuestas a sus preguntas llegaban con su propia voz, ya no con la de su esposo.

“Ahora conduzco mi vida”, dijo. “Él viaja conmigo a todas partes, ¡pero soy yo quien decide adónde iremos de vacaciones!”

Cuando muere alguien cercano a nosotros, experimentamos una sensación de pérdida inmensa. Al principio es como si quisiéramos tomar una mano que siempre ha estado ahí, sólo para descubrir que ya no está disponible. Tiempo después, advertimos que la relación continúa. Hemos interiorizado de algún modo a esa persona y la llevamos con nosotros a dondequiera. Aun así, la aparición de un recuerdo cuando menos lo esperamos podría sorprendernos. Podemos hablar con ella, ella puede hablar con nosotros; podemos estar con ella y ella puede estar con nosotros. No estamos locos por sentir la presencia de nuestro ser querido en el corazón.

El proceso de duelo es como un espacio de transición en tu relación. La presencia física del otro solía ocupar el centro de la relación; pero ahora que esa presencia física ya no existe, el centro de la relación es la sensibilidad y el amor que viven en ti.

Llorar la muerte de alguien que amamos es como ser arrojados a un río impetuoso de intensas y conflictivas emociones. Este río nos conduce a aguas oscuras en las que no podemos respirar. Hacemos todo lo posible por escapar del torbellino de este viaje interior. Pero si, al contrario, nos dejamos llevar por él, nos sentiremos impulsados por suaves corrientes hacia un nuevo destino. Cuando salgamos del agua pisaremos tierra con nuevos ojos y entraremos al mundo de otra manera.

Acompañar a un moribundo y vivir el duelo son quizá los mayores desafíos que enfrentamos en la vida. Pero no debemos rehuirles. Pon todo tu ser en la experiencia. Cuando cuidamos a alguien que amamos y lo hacemos en forma íntegra e impecable; cuando sentimos que nos hemos entregado por completo a nuestro dolor sin contener nada, experimentamos sin duda un gran pesar. Pero también sentimos gratitud y la posibilidad de abrirnos a una reserva de alegría y amor que quizá no hayamos conocido nunca antes. Yo llamo a esto amor imperecedero.

En el duelo tenemos acceso a aspectos que en cierto modo no estaban a nuestro alcance en el pasado. Con la conciencia, el viaje a través del dolor se convierte en un camino a la integridad. El duelo puede llevarnos a una profunda comprensión que trascienda nuestras pérdidas individuales. Cada vez que resentimos una pérdida, tenemos una nueva oportunidad de experimentar la vida con mayor profundidad. Esto nos abre a las verdades esenciales de la existencia: lo inevitable de la temporalidad, las causas del

sufrimiento y la ilusión de que estamos separados de todo y todos. Apreciamos así que somos algo más que el duelo: somos el cauce por el que pasa el duelo.

Al final, quizás aún le temamos a la muerte, pero mucho menos a la vida. Gracias a que nos hemos rendido a nuestro dolor aprendimos a entregarnos por completo a la vida.

11. Oír el llanto del mundo

Si quieres que los demás sean felices, practica la compasión
Si quieres ser feliz, practica la compasión.

Su Santidad el DALÁI LAMA[1]

Los cóndores de California son unos animales magníficos, son las aves más grandes de América del Norte; estos seres espectaculares, casi mitológicos, pueden alcanzar una envergadura de cerca de tres metros y remontarse como dioses sobre la costa sur. En otro tiempo cientos de ellos se posaban sobre las altas secuoyas de las montañas costeras a lo largo del océano Pacífico. Sin embargo, los últimos cóndores fueron puestos en cautiverio en 1987, para proteger a su especie contra la extinción.

A fines de los años noventa, algunos cóndores de California criados en cautiverio fueron devueltos a la naturaleza para restaurar su especie. Por desgracia, no se adaptaron a su medio luego de su liberación. Insuficientemente preparados para vivir en la naturaleza, se les hallaba a menudo en lugares impropios para ellos, volando en círculos alrededor de edificios y cerca de la gente, demasiado temerosos de aventurarse en el bosque.

Los expertos en vida silvestre aprendieron pronto de su error. En liberaciones subsecuentes se encargaron de que las aves convivieran desde muy temprana edad con cóndores adultos y, por tanto, que estuvieran menos determinadas por los seres humanos. Esta nueva generación de ejemplares jóvenes criados en cautiverio sí se adaptó a la naturaleza. Hoy en día, la población de cóndores de California prospera de nuevo.

En el budismo se habla metafóricamente de la sabiduría y la compasión como de las dos grandes alas de nuestra práctica. Si el equilibrio entre ellas

es insuficiente o inmaduro, no podremos alzar el vuelo ni encontrar la libertad. Al igual que esos primeros jóvenes cóndores criados en cautiverio, no tomaremos decisiones inteligentes y podríamos acabar volando en círculos. Los intentos de compasión sin sabiduría derivan con frecuencia en el sentimentalismo y la sensiblería; los de sabiduría sin compasión pueden parecer fríos, indiferentes y cerebrales.

La sabiduría que da origen a la compasión es la clara comprensión de nuestra interdependencia, la apreciación de que no estamos separados unos de otros. Podría parecer que lo estamos, pero ésta es una percepción falsa, un juicio condicionado que determina la forma en que nos vemos y nos tratamos unos a otros.

Yo tengo varios amigos surfistas que siempre han intentado instruirme acerca de las olas. Me hablan de las fuerzas elementales que dan origen al oleaje a miles de kilómetros de la playa, de cómo el viento genera una energía motriz en el océano y del modo en que las marejadas se convierten en olas. Señalan los efectos de las mareas y las corrientes, la forma del fondo del mar, la longitud de un arrecife, la altura de las olas, las crestas y valles del oleaje y cómo se disponen en series. Pasan horas interminables estudiando las olas. Francamente, no siempre veo lo que ellos ven.

Yo veo que cada ola es única; no hay dos olas iguales. Cobran forma dependiendo de numerosas condiciones, viven un instante y expresan una distintiva belleza antes de desaparecer, lanzadas a la playa antes de regresar al mar. Cada ola es diferente, pero no está separada de las demás; todas forman parte del mismo océano. El océano es un gran cuerpo y las olas su expresión individual.

Los seres humanos somos así: exquisitamente particulares y diferenciados, pero no aislados. Pese a la totalidad de nuestras extraordinarias diferencias, compartimos la misma naturaleza básica: formamos parte del mismo y vasto océano.

Cuando nos deshacemos de una estrecha sensación de aislamiento, nos abrimos a una amplia visión del mundo. Esta visión aprecia sabiamente que no estamos solos ni podemos manejar esta vida solos. Reconocemos que estamos entrelazados y que somos totalmente interdependientes de todo lo demás, lo cual incluye la tierra, el cielo y el mar, los animales que habitan esos espacios y las fuerzas visibles e invisibles que tienen impacto en nuestra vida.

Esta comprensión no requiere religión ni esotéricas creencias espirituales; se basa en la observación ordinaria. Compartimos la necesidad de agua, alimentos, techo y amor. Tenemos también deseos similares de atención y afecto, de ser vistos y ser felices. Por grandes que sean nuestras diferencias, en realidad los seres humanos somos iguales en formas muy comunes y esenciales.

Una simple pero eficaz práctica de meditación enfatiza esta verdad y sirve para suscitar la compasión integrada a nuestro sistema nervioso. Piensa en el anciano que viaja en el autobús junto a ti o en el individuo que vivió la desgarradora noticia que acabas de leer, o incluso en el ciclo de ofensiva y retirada cuando discutes con tu pareja, o bien prueba esto cuando conoces a alguien. Repite en silencio las frases siguientes para enfatizar el terreno común que compartes con la otra persona y para sentir la vinculación de la simple bondad humana:

Esta persona tiene cuerpo, corazón y mente, igual que yo.
Esta persona se preocupa y se atemoriza, igual que yo.
Esta persona hace todo lo posible por lidiar con la vida, igual que yo.
Esta persona es un ser humano, igual que yo.

Luego permite que surjan en ti benévolos deseos de bienestar:

Que esta persona tenga la fuerza y el apoyo que necesita para enfrentar las dificultades de la vida.
Que esta persona esté libre del sufrimiento y sus causas.
Que esta persona esté en paz y sea feliz.
Que esta persona sea amada.

Una vez que nos vemos en los demás y a ellos en nosotros, nuestra manera de vivir en el mundo es objeto de una transformación fundamental. Este cambio de percepción provoca un cambio en el corazón. Ya no podemos seguir haciéndonos creer que faltar intencionalmente el respeto a los demás, situarnos por encima o por debajo de ellos o actuar siempre de manera egoísta puede hacernos felices. Como dice el poeta, “Lo único que tiene sentido es la bondad”.[2]

A mí me agrada mucho la forma en que Su Santidad el Dalái Lama explica conceptos complejos con palabras sencillas:

> Es innegable que nuestra felicidad está firmemente ligada con la de los demás. Es innegable que si la sociedad sufre, nosotros sufrimos. Y es innegable que cuanto mayor sea el rencor que aqueje a nuestro corazón y nuestra mente, más desdichados seremos. Así pues, podemos rechazar todo lo demás: la religión, la ideología, la ortodoxia. Pero no podemos escapar a la necesidad de amor y compasión.[3]

Comprendemos entonces que querer a alguien no se diferencia de querernos a nosotros mismos. El altruismo es una expresión natural de esa sabia comprensión: el acto que surge de reconocer nuestra condición humana común.

Si me hago una cortada en la mano izquierda, la derecha se ofrece espontáneamente a cuidarla. No pregunta si merece su atención, si es un miembro de su misma iglesia o si comparte sus opiniones políticas. Tampoco le preocupa involucrarse demasiado y hundirse en el sufrimiento. Una mano abraza a la otra con amor y compasión. Lo mismo ocurre cuando se actúa de manera altruista en beneficio de otra persona.

Los niños poseen una noción natural del altruismo y la compasión, quizá debido a que no experimentan límites tan rígidos entre ellos y los demás.

Cuando mi hijo Gabe era pequeño, con frecuencia salíamos juntos a las calles de San Francisco. Él sufría siempre que veía a personas sin hogar, así que adoptamos la costumbre de llevar con nosotros una bolsa de monedas para que les diera dinero.

Cuando tenía cuatro años, un día pasamos junto a un anciano andrajoso con una enmarañada barba blanca; la verdad es que tenía un aspecto espeluznante. Pero la reacción inmediata de Gabe fue:

—Papá, ¿podemos llevar a casa a este señor?

—No —le dije—, no podemos —y continuamos nuestro camino.

Una cuadra más adelante, sin embargo, se detuvo y arrugó la frente.

—Alguien debería ser bueno con él.

—¿Y si lo llevamos a cenar? —sugerí.

Eso hicimos. Volvimos con ese señor y lo invitamos a cenar a un restaurante justo al otro lado de la calle, donde le preguntamos sobre su vida. Como suele suceder cuando uno se da tiempo para oír la historia de

alguien, resultó que este hombre, Joseph, era una persona común y corriente. Había trabajado en el ramo de la construcción, pero la crisis de la vivienda lo dejó sin empleo; él consumió sus escasos ahorros y terminó en la calle.

Nuestra capacidad para compartir sentimientos con los demás puede ser tanto gratificante como problemática. Podemos experimentar un deleite vicario cuando un amigo anuncia que ha vuelto a enamorarse, emoción cuando escuchamos historias de viaje o el suspiro de alivio de un miembro de nuestra familia que informa de los resultados positivos de un reciente examen de salud. La experiencia se multiplica cuando se comparte.

De igual forma, cuando vemos que alguien que amamos sufre, se desencadenan emociones compartidas. Cuando alguien llora de dolor es posible que compartamos esa tristeza y lloremos también. Ver una imagen de un desvalido niño refugiado, arrastrado por la corriente hasta una playa extranjera puede provocar en nosotros una sensación de impotencia.

Es útil hacer una distinción entre empatía y compasión. La empatía es la capacidad de sentir como otra persona. Es, así, un pegamento indispensable para formar relaciones y redes sociales.

Sin embargo, debemos equilibrar y regular nuestra reacción empática inicial para no confundirnos con el otro. Esto es muy importante para quienes están continuamente expuestos al sufrimiento, como enfermeras, maestros, psicólogos, terapeutas y socorristas de emergencia. De lo contrario, la preocupación empática puede convertirse con facilidad en sobrecarga empática, la que podría tener un impacto negativo en nuestra salud y bienestar y derivar en agotamiento, aislamiento, extenuación e incluso conductas egoístas, como volcar en los demás nuestra angustia empática.

Carl Rogers describió inmejorablemente la empatía sana y bien fundada cuando escribió:

> Significa entrar al mundo de las percepciones privadas del otro y sentirse a gusto en él. Implica ser sensible, momento a momento, a los tornadizos significados atribuidos que fluyen en esa persona; al temor, furia, ternura, confusión o cualquier otra cosa que experimente. Significa vivir temporalmente en la vida del otro y desplazarse por ella con delicadeza y sin hacer juicios; quiere decir sentir significados de los que ella apenas está consciente, aunque sin tratar de develar por completo los sentimientos inconscientes, lo cual sería demasiado amenazante.

> Incluye comunicar tus sensaciones del mundo de esa persona cuando miras con ojos nuevos y sin temor los elementos a los que teme.
>
> Estar con otro de esta manera significa dejar, por lo pronto, de lado tus opiniones y valores para entrar sin prejuicios a su mundo. Significa, en cierto sentido, dejar de lado tu yo, algo que sólo pueden hacer personas tan seguras de sí que saben que no se perderán en el que podría resultar un raro o extraño mundo del otro y que sean capaces de regresar holgadamente a su propio mundo cuando lo deseen.[4]

Aunque la empatía puede conducir a la compasión, es posible que nos preocupemos por el sufrimiento del otro y nos sintamos motivados a ayudarlo sin que necesariamente compartamos sus sentimientos. Así pues, una distinción útil es que la empatía nos hace *sentir con* la otra persona y la compasión nos hace *sentir por* ella.

La compasión se diferencia además de la empatía por una intensa motivación a reducir el sufrimiento y promover el bienestar del otro. Sin la presencia de la compasión no podemos estar abiertos al sufrimiento. La compasión es una especie de guía interna que nos ayuda a responder justo a la faz de ese sufrimiento.

A mí me gustan las historias de amor, lo mismo que a Catherine. Una noche en que veíamos *Pretty Woman* (Mujer bonita) en la tele del hospicio, ella hizo un anuncio. Tal vez ya sólo le quedaban seis semanas de vida, pero quería casarse con su novio y me preguntó si yo podría hacerme cargo de la ceremonia.

—¡Claro, sería un honor para mí! —le dije—. Aunque lo que realmente necesitas es un coordinador de bodas, y para tu fortuna yo soy muy bueno en eso. Hay muchos detalles que planear en una boda.

Todos los días iba a su habitación para que habláramos de la boda. Le hacía preguntas sobre cada aspecto de su matrimonio: ¿por qué amaba al hombre con quien iba a casarse? ¿Le preocupaba su compatibilidad? ¿Escribirían sus propios votos o no? ¿Qué clase de pastel quería? ¿Durante la ceremonia quería estar en una silla de ruedas o en una cama? ¿Qué vestido se pondría? Yo estaba consciente, entre tanto, de que estas conversaciones giraban en torno a algo más que los detalles de una boda.

Un día en que se decidía cómo resolver lo del pastel, Catherine rompió a llorar y dijo:

—¡Cómo me gustaría que mi madre estuviera aquí!

Su madre había muerto seis años antes, pero eso era lo que más le importaba a ella en ese momento; no su cáncer, y ni siquiera la proximidad de la muerte, sino que su madre no presenciaría su boda. Ésta era la faz de su sufrimiento. Yo podría haber pasado eso por alto o haberle ofrecido un lugar común como “Sí, sería maravilloso”. En cambio, ambos fuimos al grano y exploramos ideas para lograr que su madre estuviera presente en su boda.

—Podríamos poner algunas fotografías suyas —propuso ella.

—Es buena idea —dije—. Y si estuviera aquí, ¿qué te habría gustado que dijera el día de tu boda?

Lo pensó y respondió tímidamente:

—Me habría encantado que leyera el poema que me escribió antes de morir. ¿Tú lo leerías?

—De todo corazón —contesté.

Cuando nuestra conciencia, libre de juicios, responde justo al dolor del otro, su corazón se abre; se siente estimado y protegido. La compasión está al tanto de todo el espectro de consideraciones, pero sintoniza con lo que más importa en ese instante. En ocasiones esa sintonía es tan íntima que podríamos sentirnos en un encuentro de “alma con alma” con el otro.

Steven y Rick vivían a unas habitaciones de distancia entre sí en el Zen Hospice Project. Además de su diagnóstico de VIH, Rick había sufrido un derrame cerebral que le paralizó el costado derecho y lo dejó con una afasia que le dificultaba hablar. Estaba muy enojado con su afección y molesto con la mayoría de la gente. Eso, sumado a su dificultad para comunicarse, lo aislaba en extremo.

Steven, por su lado, poseía una actitud abierta y radiante; cuando llegabas a su habitación sentías que entrabas a un santuario. Había hecho su tarea, el viaje interior para enfrentar sus demonios. En él privaba ya una espléndida sensación de paz y gratitud.

Un día le expliqué a Rick que el final de Steven se acercaba y decidió despedirse. Le ayudé a recorrer el pasillo cojeando hasta la habitación de Steven, a la orilla de cuya cama se sentó. Yo me acomodé en la esquina para no interferir.

En los veinte minutos posteriores vi desarrollarse algo increíble: la forma en que esos dos hombres entablaban un profundo intercambio en silencio.

Aunque no se dijeron una sola palabra, sus ojos no abandonaron jamás la cara del otro. Al final Rick asintió y Steven dijo:

—Gracias, fue estupendo.

Después de que se abrazaron, Rick volvió a su habitación. Steven murió esa noche.

Rick había hecho acto de presencia a pesar de su temor y oscuridad. Sabía que veía su destino. También él moriría en cuestión de un par de semanas y eso lo asustaba. Pero como Steven se había abierto a su propio sufrimiento, podía convivir con el temor de Rick sin generar más miedo. Miró a éste con indecible amor y compasión. La unión de sus almas brindó a Rick, al menos en ese momento, un bálsamo curativo.

Una idea falsa de muchas personas sobre la compasión es que debemos ayudar al otro a sentir que no hay peligro, que está a salvo. Esto es bueno si puedes hacerlo, por supuesto; pero yo trabajo con moribundos, y a muchos de ellos morir no los hace sentirse a salvo.

He descubierto que cuando estoy realmente presente, bien plantado en mi asiento —por así decirlo— y fundado en la compasión, el otro lo siente y empieza a confiar y abrirse, no porque no haya peligro sino porque no se siente solo. La genuina comprensión y compañía compasiva le brinda el apoyo y aliento que requiere para mirar de frente lo que considera peligroso.

Aun si dedicamos nuestra vida a la acción compasiva, en ocasiones nos sentiremos abrumados por el sufrimiento. En esas circunstancias debemos retroceder temporalmente y comprometer los recursos indispensables para remediar la situación. Quizá yo deba recordar experiencias de compasión, que me dieron a mí o que yo di, o estabilizar mi conciencia, venciendo el agobio emocional, o sumergiéndome en una actividad de afirmación de la vida.

En lo más álgido de mi labor en el hospicio, en el curso de una semana fallecían muchas personas. A veces, cuando la aflicción era arrolladora, yo hacía tres cosas: me empeñaba en obtener cierto desempeño físico, y a menudo dedicaba la mayor parte de una sesión a la plataforma de masajes; usaba con frecuencia mi cojín de meditación y recurría a las prácticas de conciencia plena que regulaban mis estados emocionales y cultivaban

cualidades como la bondad amorosa; también visitaba a mis amigas enfermeras de la unidad de atención a bebés de madres adictas. Me sentaba en una mecedora, cargaba a esos niños y los arrullaba. Había algo en su inocencia y en la satisfacción de tranquilizarlos que me permitía reencontrarme con mi compasión y hacer frente al sufrimiento diario que formaba parte de la experiencia del hospicio.

Cuando hablo sobre la compasión, siempre siento la necesidad de poner una etiqueta de advertencia en el frasco. Es importante que los cuidadores o quienes trabajan con personas que sufren comprendan algo acerca de la compasión: cuando está presente en verdad, es probable que, como respuesta, aparezca un dolor y sufrimiento enorme. Esto se debe a que el dolor desea exponerse al agente curativo de la bondad amorosa.

Hace unos años fui invitado por el maestro zen Bernie Glassman Roshi a codirigir un retiro de "testificación" de múltiples credos en los antiguos campos de exterminio nazi de Auschwitz-Birkenau. La idea era sumergirnos en un ambiente tan perturbador que no tuviéramos otra alternativa que abandonar nuestras formas de pensar habituales. Bernie escribió:

> Cuando se da fe de Auschwitz, en ese momento no hay separación alguna entre nosotros y las personas que mataban. Desaparecemos como individuos, junto con nuestra identidad y la estructura de ego, y nos convertimos en las personas que bajaban aterradas de los trenes, los guardias indiferentes o brutales, los perros que gruñían, el médico que apuntaba a derecha o izquierda, el humo y las cenizas que salían de las chimeneas. Cuando damos fe de Auschwitz, no somos otra cosa que todos los elementos de Auschwitz. Éste no es un acto de voluntad sino de desprendimiento; nos desprendemos del concepto de la persona que creemos ser.[5]

Todos los días nos sentábamos en las vías del tren de Birkenau a meditar, orar y recitar los nombres de los muertos. Nos reuníamos asimismo en pequeños grupos para hablar de lo que experimentábamos. El grupo que yo dirigí incluía a una señora que, de niña, había estado en esos campos, junto con los hijos e hijas de otros prisioneros y soldados nazis.

Una noche en que me sentía inquieto, decidí entrar al campo de Birkenau y meditar en uno de los cuarteles de los niños. Era un edificio largo y sombrío que antes había sido una caballeriza. Poco después de que me senté, oí que alguien entraba por el otro extremo del edificio; era la mujer

que de niña había estado en ese sitio, quien comenzó a llorar y gritar en la oscuridad.

Me levanté para ir a sentarme junto a ella, quien no paraba de sollozar. Yo no había oído nunca ruidos como ésos; eran primitivos, casi animales. El lamento prosiguió casi toda la noche. No dijimos una sola palabra. No hay nada que pueda decirse cuando alguien experimenta tanta angustia. Lo único que se puede hacer es observar. Al romper el alba, regresamos al albergue y nos despedimos con un abrazo.

Más tarde volé a Berlín para impartir un taller sobre el dolor y el perdón. No mencioné mi experiencia en Birkenau; en ese entonces todavía era difícil hablar de esas cosas en Alemania. Sin embargo, uno o dos días después, cuando el taller terminó, una mujer se puso de pie al fondo del salón y dijo:

—Te he escuchado hablar del perdón, pero mi padre estuvo preso en los campos de concentración y no puedo perdonar a sus asesinos. Mi corazón es como el hielo.

Se hizo un gran silencio en la sala. También en este caso, la única respuesta apropiada era dar fe.

Una mujer levantó la mano al otro lado del salón. Pensé: “Han llegado ya las historias de los campos y del dolor por esas pérdidas”. Ella se puso de pie y dijo:

—Mi corazón también es como el hielo, como una piedra. Mi padre fue un oficial nazi y guardia en los campos. Sé que mató a personas. No puedo perdonarlo.

Silencio.

Aquellas dos mujeres consumaron a continuación el acto más valiente que yo haya visto nunca: atravesaron esa enorme sala de conferencias, con cabida para doscientas personas, y se abrazaron. No se dijeron una sola palabra, no tuvieron que hacerlo; sólo se abrazaron. Este acto fue un claro reconocimiento de que ya no estaban solas en su dolor. En ese instante, su sufrimiento fue el de todos.

Es fácil imaginar que la compasión requiere una fortaleza heroica que no poseemos. Podríamos pensar que no somos aptos para la tarea de enfrentar el sufrimiento del mundo. Para esto podría ser útil considerar la posibilidad

de que la compasión no es una cualidad que poseemos, sino a la que tenemos acceso, inherente a la naturaleza de la realidad. El amor ha estado ahí desde el principio. Es absoluto porque todo y todos han sido mantenidos siempre en él.

Las escuelas tardías del budismo tienen como fundamento la compasión. Incluyen sustanciosas descripciones de diferentes tipos de compasión asociados con el desarrollo del *bodhicitta*, el impulso del "corazón-mente" a despertar. En los cursos de nuestro Metta Institute, mi amigo y colega Norman Fischer, quien es maestro zen, hablaba de la "conexión radical" y de que la sabiduría de la no separación es la fuente de la compasión. Decía: "El *bodhicitta* es la sensación de amor basada en el reconocimiento profundo de que lo que hemos llamado 'yo' y lo que llamamos 'los otros' son destinos, conceptos, hábitos de la mente, no realidades del mundo. El verdadero altruismo no es autosacrificio en beneficio de los demás […] surgido de la sensación de culpa de que *deberíamos* ser buenos, amables, atentos o útiles; es un reconocimiento profundo de que yo y el otro no somos diferentes *en lo fundamental*, sino sólo *en la apariencia*".[6]

Se dice que hay dos niveles de *bodhicitta*, absoluto y relativo. Gracias al *bodhicitta* trascendemos el estrecho interés propio y abrazamos en la compasión a todos los seres. En un sentido más secular, podría hablarse de una compasión *universal* y una ordinaria.

Todas las tradiciones espirituales se refieren a la compasión *universal* como un aspecto innato y esencial de la existencia. En el pensamiento budista es vasto e ilimitado, la cualidad dinámica de la realidad que contribuye a la armonía. Como una faceta del amor, es abierta e ilimitada. La compasión universal es el fundamento de toda curación, una fuerza subyacente de benevolencia y aprecio. Su naturaleza es impersonal pero nos abraza siempre, aun si no lo sabemos, aun si el condicionamiento ha bloqueado nuestra capacidad para verla como parte integral de cada actividad.

Después está la compasión *ordinaria* Ésta es la compasión que se expresa en la vida de todos los días, cuando ayudamos a alguien, damos de comer al hambriento, nos oponemos a la injusticia, cambiamos sábanas, damos un masaje de pies, escuchamos generosamente el corazón roto de un amigo o contribuimos a un fondo de recuperación luego de un sismo. Podemos ser

eficaces o ineficaces en nuestros esfuerzos, pero hacemos todo lo que podemos.

Estas dos facetas de la compasión dependen una de la otra. La compasión ordinaria puede ser extenuante; los repetidos esfuerzos por cuidar a nuestra familia, ayudar a otros o reducir el sufrimiento del mundo nos fatigan y desgastan. Por eso esta compasión debe abastecerse de la abundancia de la compasión universal. No obstante, ésta es una calle de dos sentidos; la compasión universal también precisa de la compasión ordinaria. Sin ésta, la compasión universal es sólo una idea abstracta, una gran plegaria. Y si las solas oraciones bastaran para sanar al mundo, hace ya mucho tiempo que habríamos dejado de sufrir.

Con esta comprensión, vemos que la compasión no procede de los esfuerzos individuales; emerge de nuestra naturaleza básica, es una expresión dinámica que surge de la realidad misma. La compasión universal necesita de nuestros brazos, piernas y espaldas fuertes. Somos su vehículo, la forma en que se manifiesta en el mundo común y corriente. Se sirve de nuestro compromiso, mente brillante y buen corazón. Entre tanto, la compasión ordinaria se renueva sin cesar, gracias a que surge de la compasión universal. Aprendemos a confiar poco a poco en que mientras el sufrimiento en este mundo siga siendo interminable, siempre habrá una compasión interminable para responder a él.

En ocasiones, la presencia de la compasión parece curar de inmediato un dolor particular; en otras, la compasión y la bondad amorosa nos permiten permanecer con un sufrimiento que de lo contrario nos sería muy difícil tolerar. Sin embargo, esa permanencia con el dolor y el sufrimiento hace posible que la compasión revele una verdad más profunda.

Mi amigo Michael vivió con esclerosis múltiple casi veinticinco años. Trabajamos juntos quince de esos años, en la preparación de su muerte. Sí, hablamos a lo largo de quince años. Una vez en que él volvió a casa, luego de una estancia en terapia intensiva a causa de un grave ataque de pulmonía, me dijo:

—No voy a regresar, Frank.

—¿Al hospital? —le pregunté.

—No, no voy a regresar.

—¿Por qué, Michael? —insistí.

—Tengo mucho miedo —dijo—. ¡Tanto trabajo que he hecho y todavía tengo miedo!

Hubo una larga pausa mientras los dos advertíamos la profundidad de su sufrimiento. Después, en un arranque de claridad procedente de la compasión más que del conocimiento, le dije:

—Ese miedo no desaparecerá nunca, Michael. La parte de ti que tiene miedo siempre lo tendrá.

Él se mostró al principio un poco sorprendido, pero después de dejar que esas palabras tocaran su corazón, dijo:

—Eso es lo más reconfortante que alguien me haya dicho acerca de toda esta situación.

No era resignación; era la comprensión de que, aunque el temor estaba ahí, él estaba consciente de ese temor y podía tener acceso a la dimensión de sí mismo que no temía. La conciencia podía convivir con el temor. Éste no era ya lo único presente; también la compasión lo era. Esto le procuró el respiro necesario para ver que su miedo era manejable. Por un momento, Michael era alguien que no estaba enfermo.

La compasión implica que entremos en contacto con lo doloroso. Es el dolor, el sufrimiento mismo, lo que invita a la compasión a manifestarse. La inteligencia de la compasión pone de relieve una bondad que no trata de librarse del sufrimiento. Esto va contra los deseos del ego. El ego sólo quiere ser protegido del dolor. La compasión abre al dolor.

Disponemos de un sinnúmero de estrategias para tener a raya lo desagradable, mantener a prudente distancia el sufrimiento. Nuestras defensas nos ciegan y pueden engañarnos sobre las verdaderas fuentes de nuestro dolor. Miedo, enojo, culpa, preocupación, rencor, vergüenza: todos estos son síntomas dolorosos, reactivos. Nuestras defensas psicológicas pueden encubrir una dinámica más profunda de nuestra psique que nos impide comprender las causas fundamentales del sufrimiento. De esta manera, nuestras defensas, a menudo inconscientes, reciclan nuestro sufrir.

Cuando la compasión está presente, la defensividad puede relajarse. Una vez derribadas nuestras defensas, podemos examinar objetivamente la situación y ver el verdadero origen del sufrimiento. Entonces podemos intervenir con eficacia para atacar las causas reales y no nada más los síntomas. Así pues, otro aspecto de la compasión es la capacidad de

convivir con el sufrimiento como un medio para alcanzar, y experimentar, más verdad y mayor libertad.

En una ocasión, durante una charla en Alemania, Bernie Glassman Roshi se refirió a Avalokitesvara, el bodhisattva de la compasión. Esta deidad se representa con mil brazos. En cada mano lleva una oreja, para escuchar el llanto del mundo. Mil brazos están ahí para responder. Bernie sugirió de esta manera que la compasión es una respuesta natural y apropiada al sufrimiento.

Un señor se levantó y dijo:

—Eso está muy bien, pero yo no tengo mil brazos, sólo dos. ¿Qué puedo hacer para aliviar todo ese dolor?

Bernie hizo una pausa y dijo, inspiradamente:

—Está equivocado.

El señor insistió:

—No, estoy seguro de que sólo tengo dos brazos.

Bernie pidió a todos los demás asistentes que alzaran la mano; había más de quinientas personas ahí.

—Mire usted —le dijo—, mil brazos.

La idea era que es una ilusión pensar que hacemos solos este trabajo. En realidad, todo está íntimamente interconectado, interrelacionado en una inmensa red de interdependencia. Todos nuestros pensamientos, sentimientos y actos afectan a todo lo demás en esa red. El gran naturalista John Muir dijo una vez: “Cuando intentamos singularizar cualquier cosa, la encontramos entreverada con todo lo demás en el universo”.[7]

Lo que nos devuelve al mar, en el que cada uno de nosotros somos olas individuales, únicas pero inseparables del conjunto.

Cuando vemos la realidad desde la perspectiva del yo aislado, buscamos sin cesar lo que nos distingue de los demás. Lo único que vemos son cosas que se separan. Lo único que vemos es sufrimiento. Pero si nos desplazamos a la perspectiva de la conexión, podemos sentir la armonía. No abandonamos por completo nuestra personalidad, pero adoptamos un punto de vista más incluyente.

La compasión es lo que nos permite acercarnos al sufrimiento, conocerlo de manera íntima. En tal cercanía, la ilusión de “yo y el otro” desaparece. Sabemos que formamos parte de esa red de reciprocidad. La sabiduría nos muestra que la restringida y reducida sensación del yo aislado que hemos

adoptado no es más que una versión limitante de la situación. Cuando la separación se desvanece, reconocemos que somos uno con todo. Siendo uno con todo, la compasión es sencillamente la respuesta apropiada, la forma natural de servir y amar que es en realidad nuestro ser íntegro, y de expresar su libertad.

La cuarta invitación

Busca un lugar de reposo en medio de la agitación

> *El sosiego es la conversación entre lo que nos gusta hacer y cómo nos gusta estar.*
>
> DAVID WHYTE[1]

Adele era una tenaz y eficiente judía rusa de ochenta y seis años de edad. Yo tuve el honor de estar a su lado en el Zen Hospice la noche en que murió. Se sentó en la orilla de su cama mientras respiraba con enorme dificultad; cada una de sus inhalaciones y exhalaciones era una batalla.

Mientras yo permanecía en el sillón de la esquina, una amable y bienintencionada asistente de enfermería acompañaba a Adele e intentaba reconfortarla diciendo:

—No tenga miedo, aquí estoy.

Pero Adele repuso:

—Créeme, cariño, que si esto te estuviera pasando a ti, tendrías miedo.

La asistente le acarició la espalda.

—Está un poco fría. ¿Quiere una cobija?

—Claro que estoy fría. ¡Estoy casi muerta! —repuso Adele.

Yo no me moví de mi esquina.

Riendo para mí por esa tosca franqueza, me quedaron claras dos cosas. Una, que Adele quería palabras directas y una relación auténtica; no deseaba procesar su agonía ni que se le hablara de que iba a entrar a la luz; no tenía interés en ideas sentimentales. Segundo, que pese a haber sido objeto de todas las intervenciones adecuadas, ella tenía que acometer aún muchas dificultades. Hay un trabajo de muerte así como hay uno de parto.

Jalé una silla hasta ella y nuestras miradas se encontraron. Le pregunté:

—¿Te gustaría batallar un poco menos, Adele?

—Sí —asintió.

—Noté que al final de cuando exhalas hay una pequeña pausa. ¿Podrías poner un momento tu atención en esa pausa? —le sugerí. El budismo le importaba un comino a Adele, quien no había meditado jamás en su vida, pero en ese momento quería dejar de sufrir y accedió—. Respiraré contigo —le dije.

Luego de un rato, ella pudo prestar atención a ese pequeño espacio entre exhalación e inhalación. Mientras lo hacía, el temor desapareció de su rostro. Seguimos respirando juntos otro rato.

Más tarde puso su cabeza en la almohada y poco después murió en paz.

A menudo concebimos el reposo como algo que nos llega cuando todo ha concluido en nuestra vida: al final de la jornada, cuando tomamos un baño; una vez que nos vamos de vacaciones o que terminamos todas nuestras listas de pendientes. Imaginamos que sólo hallaremos descanso si nuestras circunstancias cambian.

La cuarta invitación nos enseña que, como Adele, podemos hallar un lugar de descanso dentro de nosotros, sin tener que alterar nuestras condiciones de vida. Después de todo, las condiciones de vida de Adele permanecieron igual, su respiración no varió, ella continuó en agonía. Pese a ello, encontró un lugar de reposo.

Este lugar de reposo está siempre a nuestra disposición; lo único que tenemos que hacer es acercarnos a él. Se le experimenta cuando ponemos toda nuestra atención, sin distraernos, en este momento, en esta actividad. Con una práctica sincera, tiempo después acabamos por reconocer ese espacio como una parte regular de nuestra vida. Se manifiesta como un aspecto de nosotros que no está enfermo nunca, que no nació ni morirá.

12. La calma en la tormenta

Aquieta en la gran paz natural esa mente exhausta, batida sin remedio por el karma e ideas neuróticas como por la furia implacable de las olas rugientes en el infinito mar del samsara.

NYOSHUL KHEN RINPOCHE[1]

Cuenta una historia zen que mientras un monje barría con vigor los jardines del templo, pasó otro y le dijo:

—¡Qué atareado!

El primero replicó:

—Has de saber que alguien hay que no está atareado.

La moraleja de esta historia es que pese a que el monje que barría le pareció al observador casual muy "atareado" durante la activa ejecución de sus deberes monásticos diarios, no estaba atareado en su interior. Era capaz de reconocer el sosiego de su estado de ánimo, la parte de sí que se hallaba en reposo en medio de la turbulencia.

La mayoría de nosotros creemos estar demasiado ocupados. Quizá lo estemos, pero también nuestra manera de pensar a este respecto es importante. Cuando yo cursaba el tercer grado, las manecillas del gran reloj redondo de la escuela se movían con una lentitud increíble mientras esperaba el campanazo de salida a las dos de la tarde, y las vacaciones de verano parecían eternas. Ahora el tiempo vuela y las vacaciones nunca son suficientes. ¿Qué sucedió? El día consta aún de veinticuatro horas, lo que significa que sentir que "no se tiene tiempo suficiente" no se ajusta a mi realidad objetiva.

Lo que ocurre es que cuando estoy inmerso en una mentalidad de escasez de tiempo voy de tropiezo en tropiezo de manera inconsciente, me vuelvo

prisionero de mis pensamientos, caigo atrapado en una cárcel que forjé yo mismo. Y ni siquiera me doy cuenta de que la puerta de la celda no está cerrada con llave; me bastaría con decidirlo para abrirla.

Buscar un lugar de reposo no consiste en añadir una tarea más a tu ya larga lista de pendientes. Tampoco significa tomar una siesta más larga durante tu jornada de trabajo (aunque esto podría ser útil). Es una decisión, una determinación de estar alerta, de poner tu conciencia en este momento. Ser multitareas es un mito que sólo sirve para atrapar nuestra atención y agotarnos, y que a la larga no resulta agradable ni productivo. Admitámoslo: ninguno de nosotros posee ese superpoder; sólo podemos vivir un momento tras otro.

Mahatma Gandhi dijo una vez: “No me gusta ver el futuro, me interesa ocuparme del presente. Dios no me dio control alguno sobre el momento que viene”.[2] Esta idea genera frustración en nosotros. Nos gustaría hacer malabarismos con platillos y pelotas, y vivir dos sueños al mismo tiempo; cualquier otra cosa nos parece aburrida. “Dormiré cuando esté muerto”, decimos.

En consecuencia, nos volvemos adictos a la agitación. Confundimos el descanso con la improductividad y la pereza. “¡No hay tiempo que perder!”, chillamos mientras corremos de una actividad a la siguiente. Sin embargo, hacemos todo eso en un estado continuo de conciencia parcial, en el que suponemos que hacemos más cuando en realidad vivimos menos.

El teléfono inteligente, nuestro compañero más fiel, es un ejemplo ilustrativo de esa mentalidad. Una encuesta reciente entre residentes de San Francisco reveló que, en un día cualquiera, la mayoría de la gente interactúa con su teléfono más que con otros seres humanos. La mitad de los encuestados admitió que usa su teléfono para huir de la interacción social y casi un tercio dijo sentirse ansioso cuando no tenía acceso a su aparato.[3]

¿Recuerdas cuando se vendían computadoras con el argumento de que producían *más* tiempo libre y *mayor* interconexión humana? ¡Quiero que me devuelvan mi dinero!

La verdad es que muchos de nosotros tememos a la quietud. Doctores y enfermeras suelen hablarme de lo agotadora que resulta una parte central de su formación y de cómo avanzan sin detenerse en su trabajo. Temen que si dejaran de correr, el enorme sufrimiento que han atestiguado penetre sus

defensas. Entonces fluirían las lágrimas, y ellos serían incapaces de dejar de llorar.

Es posible que la armadura con que rodeamos nuestro corazón encierre nuestro dolor, pero también impide la entrada de la ternura. Tememos ser olvidados, tememos que si dejamos de avanzar la soledad y el vacío salgan a la superficie. Así, generamos una falsa sensación de seguridad para protegernos de la incertidumbre creando un fetiche de actividad constante.

De esta manera, invertimos en nuestra fatiga. En mis seminarios con profesionales de la salud me gusta pedirles que exploren esta pregunta contraintuitiva: “¿Qué es lo bueno de estar fatigado?” Al principio niegan todo beneficio, pero después dan respuestas honestas. Algunos dicen: “La gente cree que trabajo mucho. Me creo fama de dedicado”. Otros responden: “Trabajar en exceso y acabar molido significa que importo”. Uno o dos reconocen: “La gente siente lástima por mí y eso me hace sentir querido”. A menudo nuestro agotamiento no procede de hacer demasiado, sino de una falta de compromiso o sinceridad plenos.

Existe un fenómeno común entre las personas recién diagnosticadas con cáncer. Mi amiga Ange Stephens, veterana terapeuta de personas con enfermedades que ponen en peligro la vida, lo llama “una gratitud secreta”. Una vez pasado el impacto inicial, muchos de sus pacientes expresan alivio. “Ahora puedo decir ‘no’ mientras que antes siempre me sentía obligado a decir ‘sí’”, refieren. “Por fin puedo reposar”.

¿Necesitamos morirnos para poder descansar en paz?

Hallamos reposo cuando estamos presentes en lugar de permitir que nuestra mente divague por los pasadizos del temor, la preocupación y la ansiedad. El reposo se presenta cuando nos convertimos en más haciendo menos, cuando no permitimos que lo urgente desplace a lo importante. Es resultado de una distensión de la mente y una desconexión de opiniones fijas. El descanso es para nosotros lo que el sábado para los judíos, cuando interrumpimos todo y nos volvemos a las posibilidades del momento siempre nuevo.

El ocio no es un lujo ni un vicio; es un factor indispensable. La casi totalidad de las plantas se mantienen en estado latente durante el invierno. Ciertos mamíferos hibernan y reducen drásticamente el ritmo de su metabolismo. Todos son guiados por un reloj biológico para emerger otra

vez en el momento justo, cuando las condiciones son las indicadas. Este periodo de descanso es crucial para su sobrevivencia.

Nosotros también debemos hacer caso a nuestro instinto y buscar un lugar de sosiego. La desaparecida Angeles Arrien, amiga mía y profesora del Metta Institute, solía decir: “El ritmo de la naturaleza es de intermedio a lento. Muchos de nosotros vivimos en el carril de alta velocidad, fuera del ritmo natural. Hay dos cosas que nunca podremos hacer en ese carril: profundizar nuestra experiencia e integrarla”. Instaba a menudo a nuestros estudiantes a pasar una hora al día a la intemperie y al menos media hora en silencio. Decía: “Cuando perdemos contacto con los ritmos de la naturaleza, nos desequilibramos. Para estar plenamente presentes en nuestra naturaleza debemos estar en equilibrio con el ambiente a nuestro alrededor”.[4]

Vivir a destiempo con los ritmos primordiales de la vida cobra un alto precio.

Me agrada bucear. Es una de las actividades que me ponen en contacto con lo que la naturaleza puede enseñarnos. Lo que más me gusta hacer mientras buceo es sumergirme despacio y sentarme en el fondo del mar. En mi opinión, casi todos los guías actúan con demasiada rapidez. Quieren mostrarte este arrecife de corales y los restos de ese naufragio y alguna otra cosa. A mí me gusta quedarme quieto, ver pasar junto a mí la vida submarina y escuchar mi corazón mientras se regula conforme al silencio infinito del mar.

Una vez, en Indonesia, fui a bucear de noche; fue una velada hermosísima. Salimos al atardecer, mientras el cielo ardía en franjas de un anaranjado intenso y las nubes irradiaban una paz púrpura y rosada. Viajamos en rústicas canoas de madera pintadas de rojo bermellón, amarillo saturado y el verde turquesa del mar. El cielo se reflejaba en un mar tranquilo, y en la fina línea del horizonte daba la impresión de que se fundían dos mundos.

Lo único que teníamos para iluminarnos en el agua eran unas lámparas de mano envueltas en cinta adhesiva, no luces especiales para bucear de noche. Mientras descendía con mi compañero en las tinieblas, sentí ganas de apagar mi lámpara. Y cuando lo hice conocí la intensa oscuridad del mar, una densa negrura que no había experimentado nunca. No sabía dónde era

arriba, abajo y a los lados y no tenía idea de si alguien o algo estaba cerca de mí. Sentí una contracción en el pecho al tiempo que experimentaba una oleada de ansiedad, pero la sensación pasó pronto, como la pesadilla de un niño.

Cuando encendí mi lámpara, mi compañero y yo nadamos alrededor de un enorme arrecife de coral y luego nos instalamos en el fondo. Éste estaba más tranquilo que de costumbre; aun los peces parecían hallarse en reposo. Mientras el océano nos envolvía, tuve una imperturbable sensación de paz, tan vasta como el cielo nocturno.

Al final de la sesión, cuando se nos acabó el tiempo y nos quedaba poco oxígeno, iniciamos nuestro ascenso a la superficie. Al emerger de una sesión de buceo tienes que moverte despacio y hacer una pausa, de vez en vez, para no vomitar. A medio camino a la superficie, sentimos las poderosas corrientes marinas como ríos venidos de muy lejos que se desplazaran por el océano y amenazaran con arrastrarnos. Cuando llegamos a la superficie, vimos que se había desatado una tormenta, con lluvias torrenciales, truenos y grandes olas; era un espectáculo salvaje.

Un sitio como ése no es el más seguro bajo una tormenta, pero yo aullé a voz en cuello, rebosante de dicha. La turbulencia no me asustó. La satisfacción me había acompañado desde el fondo del océano. No fue nada especial, no fue mágico. Yo estuve ahí, totalmente presente con lo que era, tal como era, firme en mi paz interior.

Por suerte pude llegar hasta nuestro bote, que se encontraba a corta distancia. Mi amigo y yo pudimos abordar con todos los demás buzos esa noche. Llegamos a casa sanos y salvos, y nunca olvidaré la emoción de esa experiencia.

Cuando enseño la práctica de la meditación, recurro con frecuencia a la metáfora del mar para describir las capas de la mente. En la superficie suele haber mucha turbulencia en nuestros pensamientos. Nos afectan los vientos que soplan en ese instante, las condiciones de la vida diaria, las ocupaciones del día, el estrés, la ansiedad. La mayoría vive en ese nivel, con demasiada agitación mental, con tormentas emocionales que amenazan con ahogarnos. Da la impresión de que todo se relaciona con nosotros, nos vemos como el centro del universo. Esta mentalidad exasperantemente narcisista, motivada por el instinto de sobrevivencia, puede producir expectativas de que el

mundo nos debe algo, o la sensación exagerada de que somos responsables de gran parte de lo que ocurre.

Si serenamos la mente un poco más, por medio de la meditación, comenzamos a sentir las corrientes universales, esos ríos submarinos que contribuyen a producir las perturbaciones de la superficie. Entramos en contacto con las profundas tendencias humanas, los impulsos instintivos, las fuerzas primordiales, el condicionamiento ancestral al que todos estamos sujetos y que no se restringe a nuestras circunstancias individuales. Estos arraigados patrones mentales pretenden producir una noción fija del yo y un mundo estable a partir de un flujo de cambio continuo. Determinan la conducta, crean hábitos y distorsionan nuestras creencias, todo lo cual deriva en sufrimiento.

Gracias a la conciencia plena podemos pensar: “Estas corrientes pasan por mi mente y me llevan a todas partes. Aparecen como reactividad, temor, cólera y deseo de control. Pero no son exclusivas de mí, pasan a través de todos. Así es la condición humana”.

Nos damos cuenta igualmente de que estas impersonales condiciones humanas son anteriores a nuestro nacimiento. No son culpa nuestra. Yo no decidí nacer en una familia de alcohólicos. Mi alma nonata no esperó en el cielo la oportunidad de abalanzarse sobre un cuerpo que sufriría abuso sexual cuando tuviera apenas trece años, pero debí aprender a lidiar con lo que me pasó. El punto crítico aquí es que aunque debemos hacernos responsables del impacto que esas condiciones tienen en nuestra vida, no somos responsables *de* su aparición.

Así es como se inicia nuestra transición de la conciencia individual a una más amplia apreciación de la vida, la comprensión de que todos estamos sujetos a condiciones que escapan a nuestro control. El reconocimiento de corrientes previamente inconscientes da origen a más empatía, compasión y aceptación no sólo de nosotros mismos, sino también de los demás.

Si nos sumergimos más todavía bajo la superficie de la mente, hallamos una calma inmensa. Advertimos que aunque la condición humana nos atraviesa siempre, nada nos obliga a dejarnos llevar por ella, por esas corrientes universales. No huimos de este modo de las vicisitudes de la existencia; simplemente buscamos un lugar natural de reposo, como si nos sentáramos en el fondo del mar y observáramos los movimientos de la mente y el corazón como peces que se desplazan a toda prisa por el arrecife.

Cuando reposamos en esa conciencia abierta, nos liberamos del hábito de dominar las circunstancias y perseguir el control como medio para evitar la pena y obtener placer. Tenemos más espacio, más libertad de la reactividad. No negamos, justificamos ni racionalizamos; permitimos. Cuando las cosas son de esa manera, sabemos que son de *esa manera*; cuando son de *aquella otra*, sabemos que son de aquella otra. Ésta es una forma sutil pero comprometida y valiente de apreciar la profunda verdad de lo que significa ser humano.

Aunque esto parezca complicado, comienza con la conciencia básica y la puesta en práctica de rutinas simples. Una vez trabajé con un ejecutivo de una multimillonaria compañía de tecnología. Él experimentaba drásticos síntomas de estrés: irritación de la piel, problemas intestinales e insomnio. Pasaba casi todo el día en una sala de juntas sin ventanas, donde se reunía con diversos equipos de trabajo encargados del desarrollo y lanzamiento de nuevos productos. Los equipos iban y venían, pero él salía rara vez de la sala.

Nuestro punto de partida fue el muy sencillo acuerdo de que haría una pausa cada hora para ir al baño. Gradualmente añadimos algunas respiraciones profundas y conscientes durante las reuniones y un atento recorrido por el pasillo que conducía a los sanitarios. Más tarde, el gabinete del baño se convirtió en su sede temporal de meditación. Ahí se reencontraba con su centro de calma, tras lo cual volvía tranquilamente a sus reuniones de negocios.

Si tenemos la esperanza de hallar una quietud verdadera, debemos ver con claridad las corrientes que nos perturban. Pero el reconocimiento es apenas el principio. Para hacer un cambio genuino tenemos que llegar más profundo y comprender las formas específicas en que se nos ha condicionado a lo largo de la vida. Podremos atacar entonces las causas de fondo de nuestra angustia o falta de sosiego interna.

En la tradición budista existe una imagen conocida como la rueda del samsara. *Samsara* se refiere al ciclo de muerte y renacimiento con el que el mundo material está indisolublemente ligado. La rueda es una metáfora que ilustra el ciclo continuo de condiciones que nos hacen girar una y otra vez. El motor que impulsa a la rueda se conoce como *los tres venenos*. Son las

causas de fondo de nuestro sufrimiento: ansia (codicia), aversión (odio) e ignorancia (ilusión). En un principio, la palabra *veneno* puede parecer fuerte, hasta que percibimos el alto contenido tóxico de esos estados aflictivos y la forma en que contaminan nuestra mente y obstruyen nuestra apertura natural. Aun así, yo prefiero un modo más contemporáneo y visceral de llamar a esos obstáculos universales: *demanda*, *defensa* y *distracción*, así los denominó Martin Aylward, el maestro budista del centro de retiro Moulin de Chaves, en Francia, en una conversación que tuvo conmigo.

La demanda o ansia, el primer veneno, es la necesidad de que los objetos de nuestro deseo nos brinden una satisfacción duradera para que nos sintamos realizados, íntegros y completos. Es la tendencia a aferrarse rígidamente a alguien, algo o alguna idea. La demanda genera voracidad interior, la cual nos hace perseguir siempre una meta inalcanzable: un nuevo empleo, una nueva pareja o hijo, un nuevo coche o casa, un nuevo cuerpo, una nueva actitud. Creemos equivocadamente que nuestra felicidad depende de que cumplamos esa meta, de que obtengamos lo que queremos. Sin embargo, el problema es que, aun si lo obtenemos, descubrimos que no podemos recibir una satisfacción perdurable de nuestro logro o posesión, porque todo en la vida está sujeto a la ley de la temporalidad. Las circunstancias cambiarán o nos acostumbraremos al nuevo papel, cosa o persona en nuestra vida, y entonces será inevitable que nuestro placer se desvanezca.

Trágicamente, la *demanda* lleva inherente la noción de que lo que está aquí y ahora, lo que tenemos hoy, no basta. Quizá sintamos esta ansia en nuestro cuerpo como un tirón enérgico, el desesperado deseo de algo que compense nuestra sensación subyacente de deficiencia.

El segundo veneno, la *defensa* o aversión puede aparecer como enojo, odio, acoso, soledad, intolerancia o temor. Por lo común nos resistimos, negamos y evitamos sentimientos, circunstancias y personas desagradables, independientemente de lo que no nos guste o no queramos. La defensa nos atrapa en un círculo vicioso de búsqueda de conflictos y enemigos en todas partes. Refuerza nuestras percepciones erróneas de que estamos separados de todo y todos. En términos de energía, notamos este impulso en nuestro cuerpo como lo contrario al tirón. Es un rechazo. La ironía es que lo que rechazamos suele acometernos con más fuerza todavía.

La *distracción* o ignorancia es el tercer veneno. Nos ciega a la forma en que la realidad opera, lo que da origen a la tendencia a jalar (demandar) y empujar a (defenderse de) la vida. Tenemos una percepción equivocada de la verdadera naturaleza de las cosas (las cuales son interdependientes y temporales). Nos perdemos por ello en un circuito de distracciones como recurso para desentendernos de nuestro dolor. El alcohol, las compras, la comida, el juego, el sexo, las redes sociales, los videojuegos y hasta la meditación pueden servir de hábitos y estrategias para distraernos, sin que los cuestionemos nunca. Nos perdemos, nos confundimos y sostenemos opiniones que no nos sirven. Vamos por la vida envueltos en una especie de bruma, incapaces de ver con claridad que existe una salida para nuestro pesar, la cual requiere que lo miremos de frente. Pero como tratamos de ignorar esto, tropezamos y caemos constantemente en nuestro sufrimiento. En términos de energía, nos sentimos vacíos, torpes o vagamente inconscientes.

Éstos son los tres venenos impersonales que acechan bajo la superficie de la conciencia, con impacto en nuestra conducta diaria y que nos impiden sentirnos alguna vez en reposo. A algunos les agrada concebirlos como versiones budistas de los tipos de personalidad de Myers-Briggs. Imagina que vas a una fiesta; *la demanda* (ansia) se lanza directo a la mesa de los bocadillos; la *defensa* (aversión) se queja de la decoración, la comida y la música; y la *distracción* (ignorancia) se pregunta si está en la fiesta correcta. Ésta es una manera simple de identificar esas condiciones impersonales que determinan la personalidad.

En general, aunque sentimos estas condiciones, preferimos no admitir el control que ejercen sobre nosotros. Son las corrientes universales que agitan nuestra mente como pequeños barcos en el mar.

El antídoto contra esos tres venenos es la *conciencia plena* Se sana conociendo esos estados aflictivos de demanda, defensa y distracción y comprendiendo que impactan *todos* los momentos de *todas* las experiencias. El sufrimiento no ocurre al azar, no es un castigo por nuestros defectos personales ni un signo de debilidad moral; es la consecuencia natural de ignorar la verdad de las causas y condiciones siempre tornadizas de la vida. Y nuestra inclinación natural a ansiar, evitar o distraernos no desaparecerá por pretender que no existe; al contrario, debe ser vista y

comprendida. Cuando nos demos cuenta del enorme pesar que causa, estaremos menos dispuestos a seguir sus órdenes.

En la tradición budista decimos: “Los obstáculos se vuelven el camino”. Nuestros pasos en falso cuando *demandamos*, nos *defendemos* y nos *distraemos* son puertas a la belleza innata de nuestro ser interior. Cuando nos permitimos reposar en nuestra apertura natural, llegamos a conocer bien esos venenos y a advertir su impacto perjudicial en nuestra vida. Una vez sin anteojeras, ya no nos dejamos engañar. Vemos con una conciencia clara nuestro condicionamiento e identificación con esos venenos. Y entonces despertamos al hecho de que nuestro sufrimiento estuvo motivado, desde el principio, por la tendencia a ignorar la verdad. Éste es un momento de liberación. La verdad que fue ocultada pero que siempre estuvo presente nos pone ahora en libertad. Es un poco como cuando la vista puede cambiar en forma casi imperceptible al paso del tiempo y difuminar nuestra percepción de la belleza. Nos ponemos anteojos y de repente vemos sin distorsión. La magnificencia del mundo resulta más obvia para nosotros.

Además de reconocer los tres venenos, también es útil cultivar el equilibrio para moderar sus poderosas fuerzas y transformarlas en algo más positivo. Por ejemplo, podemos desarrollar nuestra generosidad y ecuanimidad innatas para equilibrar nuestros impulsos de demanda y hallar satisfacción. De este modo descubriremos que disfrutamos mucho más de la belleza y el placer que ya existen en nuestra vida, además empezaremos a concebirnos como cuidadores temporales antes que como dueños de lo que se nos ha dado y, por tanto, compartiremos nuestros dones a manos llenas.

La bondad amorosa, la gratitud y la acción compasiva pueden atenuar nuestras demandas y relajar la tendencia a defendernos. A propósito del interés por los demás y el compromiso con la sanación y la vinculación, utilizamos esas capacidades para desafiar la desigualdad, la devastación ambiental y la injusticia social.

La sabiduría se opone a la distracción y la comprensión clara reemplaza a la ilusión. Cuando usamos el discernimiento para despojarnos de nuestro egocentrismo, llegamos a apreciar que todos nuestros actos tienen consecuencias. Nos sentimos impulsados a actuar para reducir el sufrimiento del mundo y promover la felicidad de todos los seres vivos.

Hoy me alarmé cuando derramé agua sobre mi laptop. Corrí a la tienda de computadoras, donde los técnicos me dijeron que mi máquina no tenía

remedio. Tuve que comprar una nueva y reinstalar todos mis archivos.

A lo largo de la primera hora, me sentí muy estresado. Mi primera reacción fue la defensa: quería hacer a un lado esta experiencia. Mientras me sentía víctima de la pequeña línea azul que señalaba cuánto tiempo requeriría la instalación, pensé: “¿Cinco horas? ¡Eso es mucho tiempo!” Y más tarde: “¡Un momento!, ¿qué? ¿Faltan catorce horas? ¿Qué pasa aquí?”

Esa pequeña línea azul era enloquecedora. Me sumergió un rato en una realidad alterna en la que la tecnología era mi enemigo. Culpé de la descompostura de mi computadora a mi ansiedad y frustración, porque desencadenó el creciente temor de que no cumpliría mis plazos previstos.

En ese momento me detuve, respiré profundo varias veces y busqué un lugar de reposo en medio de la agitación. Me di cuenta de que me relataba a mí mismo una historia basada en mis preferencias, oponiéndome sin sentido a lo que pasaba. Con un simple cambio de mentalidad pude contrarrestar con gratitud mi instintiva reacción de defensa. Reconocí que en realidad era muy afortunado; la noche anterior había recordado respaldar mi computadora, así que no perdí mucho trabajo. Además, dispuse de recursos económicos para comprar de inmediato una computadora nueva; no siempre es así y quién sabe si lo será en el futuro. Me recordé que debía apreciar mis dones ahora, en este momento.

Todo estaba bien. Mi corazón se llenó de gratitud. Me sentí presente de nuevo. Había redescubierto mi serenidad.

Dominar nuestra mente en perturbadora actividad es como domar a un caballo salvaje: no es fácil, pero tampoco imposible. El caballo se tranquiliza poco a poco y puede ser destinado a un trabajo útil. En esas circunstancias, podemos disfrutar de cierto grado de equilibrio y quietud.

Cuando seas capaz de hacer esto en una relación —con un moribundo, tu jefe, tu cónyuge o tu hijo—, descubrirás que posees la capacidad de experimentar la vida en una forma enteramente nueva. Podrás ver las causas y condiciones de la situación e interactuar eficientemente con ellas a fin de aliviar tu sufrimiento y el ajeno. Podrás ser la calma en la tormenta.

Tal vez sea necesario —y aun recomendable— cambiar deliberadamente algunas de las causas y condiciones de tu vida en lugar de flotar por ellas como un pasajero desventurado. No estoy diciendo que no actúes. Quizá debas dejar tu empleo con tu abusivo jefe u obtener ayuda contra una adicción. Pero cuando estás en la superficie de tu mente lo único que

puedes hacer es reaccionar. Estás a merced de la tormenta, que te sacude como una lancha de remos en un mar tempestuoso. Cuando te sumerges en las tranquilas profundidades, puedes actuar con base en la sabiduría y la compasión.

El filósofo Blaise Pascal escribió: “A menudo afirmo que la causa de la infelicidad de un hombre es que no sabe permanecer en silencio en su habitación”.[5] Entre más nos sumergimos en nosotros, más generosos nos volvemos. Permitimos que todo se declare, aun lo que está oculto en el inconsciente. No es preciso suprimir las circunstancias indeseables de nuestra situación, de nosotros mismos o de los otros. Nos percatamos de que todo es producto de nuestra dinámica, historia y reactividad y de que todo forma parte de la condición humana. Podemos permitir el vaivén de nuestros pensamientos, sentimientos e ideas sin dejarnos llevar por él.

Cuando estoy con mi familia y amigos o junto a la cabecera de alguien, intento crear un espacio cordial, abierto y sin juicios en el que suceda todo lo que deba suceder. Esto transcurre en condiciones óptimas si antes puedo ser un refugio para mí. Hago una pausa e invoco la mejor parte de mi naturaleza como una protección contra mi habitual defensividad, reactividad o tendencia neurótica que me hace sentir abrumado por el caos a mi alrededor. Aunque no siempre es posible eliminar las condiciones difíciles, podemos usar nuestras habilidades para transformar los obstáculos en oportunidades. Podemos ser la persona tranquila en la sala. Y al hacerlo, somos un auténtico refugio para los demás.

Samuel era un huésped de nuestro hospicio. Tenía sida y era tan frágil como un pajarillo; con veintiocho años de edad, pesaba apenas cuarenta kilogramos. Sus amigos decidieron hacerle una fiesta de cumpleaños. Llevaron champaña, trufas y fresas, globos, música y abundante buen humor. La pasaron de maravilla; pero Samuel no. Estaba encogido en su cama, en la que poco a poco desaparecía su cuerpo, naturalmente diminuto. La intención de sus amigos había sido buena, pero daba la impresión de que el estímulo lo sofocaba.

Ray, un voluntario que se desempeñaba como masajista, entró entonces a la habitación, jaló una silla hasta el pie de la cama, respiró profundo y le dirigió a Samuel una leve sonrisa. Este gesto fue al mismo tiempo una manera de decirle “Me da gusto verte de nuevo” y una inclinación de respeto que transmitió su atención y con la que pidió permiso para tocarlo.

Ninguno de los amigos de Samuel pareció notar la presencia de Ray. Las manos del masajista se abrieron paso bajo las cobijas hasta los pies del chico. No pude ver sus movimientos; sin duda fueron delicados. Ignoro si Ray presionó algunos puntos especiales o aplicó reflexología, aunque no había ningún misterio en su masaje; lo importante fue la profunda vinculación a través del tacto. La conexión entre ambos era innegable.

Ray "escuchó" durante media hora, tranquilizó, exploró y reaccionó a Samuel sin decir palabra. El alboroto en la habitación continuó, pero Samuel flotaba ahora en lugar de ahogarse. Ray retiró sus manos con lentitud, se reclinó en su asiento e hizo una pausa. Samuel le lanzó un beso, cerró los ojos y se hundió en su almohada para descansar.

Las condiciones se mantuvieron sin cambios. La fiesta prosiguió; la gente no dejó de comer trufas ni beber champaña. Ray y Samuel ni siquiera hablaron, pero aquél lo ayudó, por medio de un tacto afectuoso, a bajar la intensidad de su alta carga emocional y de la resultante agitación en su cuerpo. A menudo subestimamos el alivio del silencio y el valor de la simple presencia humana.

De igual forma, mientras yo me recuperaba de mi operación del corazón, mi vieja amiga Martha deBarros, cofundadora del Zen Hospice Project, me visitó con frecuencia en mi casa para apoyarme en la práctica de la meditación. Terminaba nuestras sesiones con un hermoso ritual, que había enseñado durante años a personas en la cárcel: me invitaba a poner mi mano derecha sobre el corazón y la izquierda en mi vientre y a repetir esta frase: "Estoy aquí ahora. Estamos aquí ahora".

El aquí y ahora es el único lugar de reposo.

Una noche poco después de mi cirugía desperté a las dos de la mañana tras haber dormido de manera intermitente y de haber tenido un sueño desagradable. Me sentía asustado y resistente a mi sufrimiento. Oí entonces una voz que salía de mi alma y que me orientó con mis propias palabras: "Busca un lugar de reposo en medio de la agitación", dijo.

Yo pensé: "Está bien, Frank, trata de descansar". Y sonreí.

La cuestión es que *tratar* de descansar no es descansar; sólo es tratar. El esfuerzo es necesario en la existencia; no puedes meter tu maleta a la cajuela si no haces un esfuerzo. Pero cuando aplicamos ese mismo tipo de

esfuerzo a algo como descansar, el resultado es contraproducente. No podemos buscar el reposo más profundo si nos empeñamos en que las cosas dejen de ser como son; lo único que podemos hacer es relajar la actividad que obstruye nuestro contacto con el reposo.

Cuando lo analizamos con detenimiento, vemos que el deseo es casi constante. Es un fuego que arde sin cesar en nosotros y que enciende y alimenta nuestra búsqueda. Ser un *buscador* —identidad que en ocasiones yo mismo me he enorgullecido en adoptar— es un paso inevitable en el sendero espiritual, pero se puede convertir con facilidad en un obstáculo. En términos de energía, la búsqueda produce una sensación de agitación e inquietud. Implica que soy deficiente, que estoy desconectado de algo esencial en mi vida. Pienso que falta algo, y esa creencia perpetúa mi búsqueda.

Una búsqueda agitada nunca nos pondrá en contacto con nuestra verdadera naturaleza. Y tratar de librarnos de nuestros deseos, dejar de buscar, tampoco dará resultado; se traducirá únicamente en más búsqueda, más esfuerzo y más intentos.

Ésta es la auténtica paradoja de la vida espiritual: lo que puede salvarnos también puede volvernos locos. No me malinterpretes; la búsqueda tiene un lugar en este mundo, no siempre es mala. Para iniciar nuestro viaje espiritual debemos estar motivados a buscar una vida mejor: una relación más profunda con nosotros y los demás; explicaciones para nuestras preguntas existenciales; alivio del dolor y sufrimiento. A menudo, sin embargo, nuestra búsqueda de paz y realización se enreda con el esfuerzo. Leemos libros, buscamos maestros y salimos en pos de nuestras tribus. Acumulamos prácticas, creencias y estrategias mientras buscamos soluciones. Perseguimos constantemente una respuesta fuera de nosotros cuando, de hecho, ya tenemos todo lo que necesitamos, aquí, dentro de nuestro ser.

Hay una forma de búsqueda que considero útil; la llamo el *deseo de integridad* Es el deseo de ser libres, de saber qué es cierto y de ser completamente nosotros mismos.

El deseo de integridad no produce una sensación de agitación —de hecho elimina la inquietud, porque dejamos de buscar aprobación o satisfacción fuera de nosotros—; produce una sensación de amor. Amamos nuestra verdadera naturaleza, amamos la presencia, y porque la amamos tanto

queremos estar cerca de ella, intimar con ella. Es una especie de amorío con la verdad. Es como cuando estamos con nuestra pareja, a la que anhelamos ver con la menor cantidad de ropa posible; la queremos tal como es, desnuda. Lo mismo ocurre en la vida espiritual; anhelamos ver la verdad desnuda, sin la obstrucción de las preferencias ni la ropa de nuestras creencias más preciadas.

“Estoy aquí ahora. Estamos aquí ahora”.

Una de las cualidades de una mente en verdad abierta es el sosiego profundo. Llegamos a este sosiego mediante la aceptación y comprensión de nuestros deseos, no mediante su rechazo. Renunciamos a nuestras estrategias y resistencia.

Acostado esa madrugada, con la mente sacudiendo y lanzando todo tipo de juicios, me sentí desanimado, atrapado en mi esfuerzo de buscar reposo cuando éste me eludía. Recordé entonces una lección de mis miles de visitas a pacientes moribundos: siempre hago una pausa en el umbral de su habitación, porque esa pausa rompe la inercia del hábito y me deja escoger.

Nos deja escoger entre las dos únicas opciones que en realidad tenemos: abrirnos o cerrarnos. Abrirnos a lo que ocurre o cerrarnos en nuestra aceptación. Aunque lo cierto es que la palabra *aceptación* no me agrada; tiene demasiados matices morales. La palabra *permitir* es más adecuada para lo que describo aquí; es una palabra más suave y que nos lleva más allá de los conceptos de aceptar y rechazar rotundamente. Nos libera de la idea entera de la comparación, la preferencia a favor o en contra, la esperanza y el temor. Es un genuino lugar de reposo.

Así pues, me vi reposando de pronto en el permitir. Y en ese momento no hubo desconexión, no faltaba nada y por tanto no se dejó nada a la búsqueda. Acostado en mi cama, me desplomé como una piedra cayendo en el agua densa hasta topar con el fondo del oscuro y callado mar. Me abandoné por completo al reposo. Cuerpo en reposo, corazón en reposo, mente en reposo, conciencia en reposo.

La búsqueda no termina con el encuentro, simplemente termina. Termina cuando nuestra conciencia llega a reposar en las pacíficas profundidades de nuestra naturaleza esencial. Entonces, como el monje que barre, podemos proceder con nuestras actividades diarias al tiempo que operamos con base en nuestra calma interior.

13. ¡Cuidado con la brecha!

En mi principio está mi fin.
T. S. ELIOT[1]

¿Quieres conocer algo de lo que la muerte puede enseñarnos? Comienza por examinar los finales: el final de una exhalación, el final de un día, el final de una comida, el final de esta oración.

¿Cómo enfrentas los finales en la vida? ¿Los evitas sin pensarlo? ¿Los abandonas, emocional o mentalmente, antes de que un suceso concluya? ¿O eres el último en el estacionamiento y ves partir a los demás? ¿Los finales te ponen triste y te conmueven o te ponen ansioso? ¿Eres indiferente a ellos y te aíslas y repliegas en un capullo protector? ¿Dejas de hablar con los demás antes de que llegue el final? Cuando sales de trabajar, ¿te despides de tus colegas y clientes? ¿Esperas a que otros adviertan que ya ha llegado el final o te apresuras para que ocurra? ¿Visitas a amigos moribundos? ¿Crees que no importa si no te despides?

Durante un retiro intensivo sobre la temporalidad, una participante reparó en el final de todo tipo de experiencias. Una rosa marchita en el sendero le recordó lo hermoso que había sido el botón apenas unos días antes. Cuando se reunió conmigo en una entrevista, se quejó:

—¡Todo muere! Es muy triste.

—Es cierto que todas las cosas cambian —repliqué—. “Triste” es la historia que te cuentas a ti misma.

La forma en que ponemos fin a una experiencia determina el modo en que surge la siguiente. Aferrarse a lo viejo dificulta que emerja lo nuevo.

La respiración nos brinda la oportunidad de estudiar íntimamente nuestra relación con los finales. Respirar es un proceso vivo, que cambia sin cesar y

actúa en ciclos: *inhalación, pausa, exhalación, pausa* Cada respiración tiene un principio, mitad y final; cada cual pasa por un proceso de nacimiento, crecimiento y muerte. La respiración es un microcosmos de la vida.

Sentimos el recorrido de la respiración de la punta de la nariz a la garganta y la boca del estómago. Ahí observamos el sutil momento de transformación en que la inhalación se convierte en exhalación. Notamos entonces que la respiración inicia su largo viaje arriba y afuera del cuerpo. Al final de cada exhalación hay una pausa, una brecha. Éste puede ser un instante de temor o de fe: el aliento ha dejado el cuerpo y no sabemos a ciencia cierta si volverá. ¿Confías en que la siguiente inhalación emergerá por sí sola? ¿Puedes serenar tu mente durante la pausa?

Luego de una operación de triple *bypass* que duró seis horas, las enfermeras me llevaron a terapia intensiva. Esta área de alta tecnología parecía directamente salida de una película de ciencia ficción, repleta de múltiples monitores electrónicos e incesantes pitidos. Mi pulso era monitoreado por cables adheridos a mi pecho. Las medicinas contra la coagulación entraban en furtivas gotas en las venas de uno de mis brazos, mientras que la morfina fluía en el otro. Un catéter se introducía hasta mi vejiga y otro tubo de plástico drenaba líquidos desde mi cuello. Un largo conducto de intubación unía mis pulmones con el ventilador que respiraba por mí. Mientras tanto, el personal entraba y salía en silencio.

Mi mente emergió poco a poco de la anestesia. Sentí como si avanzara por una autopista cubierta por la neblina. Los detalles de la habitación y las caras de familiares y amigos aparecían en medio de una bruma espesa y después se desvanecían o se confundían con imágenes de sueños. Pasé varias horas en animación suspendida, en un estado liminar, intermedio.

Ya avanzada la tarde, cuando mi hijo Gabe y mi querido amigo Eugene estaban sentados junto a mi cama, un terapeuta especialista en respiración entró abruptamente a la sala y anunció entusiasmado:

—Quitemos ese tubo y veamos si ya puede respirar solo.

Esto me asustó mucho; no estaba seguro de poder respirar. Lo aparté con un gesto tembloroso: sentía que algo estaba mal en mi pulmón izquierdo.

Como el ventilador me impedía hablar, garabateé en un cuaderno: “Tengo miedo”.

Eugene es un maestro de meditación, práctico e inteligente y su intuición le señaló qué hacer. Me indicó prime ro que sintiera mi cuerpo, aunque no pude hacerlo; descendí parcialmente por el torso antes de renunciar, frustrado. Me pidió entonces que buscara mi respiración, y eso resultó peor todavía; yo ya llevaba años meditando, pero de repente no podía distinguir entre mi respiración y lo que el ventilador hacía. Ejecuté un movimiento de pánico, como si me ahogara.

En ese momento me vino a la mente una anécdota de Suzuki Roshi que había oído muchas veces. Este amable japonés fue uno de los maestros zen más venerados en Estados Unidos, fundador del San Francisco Zen Center, del que nació el Zen Hospice Project. Ha sido un maestro fundamental en mi vida, aunque no lo conocí en persona. Durante décadas practicó y enseñó la meditación con sincera dedicación. No obstante, la noche anterior a su muerte, su hijo menor, Otohiro, lo estaba metiendo a la tina cuando él se aterró; pensó que podía morir en la bañera y empezó a jadear y respirar atropelladamente.

Otohiro le dijo al oído:

—Cálmate, papá. Respira despacio, respira despacio —y él mismo se puso a respirar de manera pausada.

Cuando oyó las palabras de su hijo y sintió el ritmo de su respiración, el maestro zen se tranquilizó.

“Si Suzuki Roshi puede asustarse, yo también”, me dije. Me permití sentir temor en mi lastimado y maltrecho corazón. Habiendo pasado tanto tiempo respirando sentado, confiaba asimismo en que podría volver a hacerlo.

Gabe puso intuitivamente su mano en mi corazón. Esto fue como un conducto a la fuente misma del amor y me estabilizó mucho.

Atraje a Eugene y puse mi oído junto a su cara; comprendió que quería seguir su respiración.

—Sólo respira —dijo tranquilamente—. Permite que la respiración te respire.

El sonido de su respiración y su ritmo constante y fluido fueron mi cuerda de salvamento. Tomé prestada su respiración hasta que hallé la mía. Poco a poco recuperé la tranquilidad y la relajación. Un rato después le hice señas al terapeuta para que hiciera su trabajo y me quitara el ventilador.

Con amor y respiración, volví a la vida.

En el relato judeocristiano de la creación, como se cuenta en el libro del Génesis, aprendemos que, el primer día, Dios dijo: “¡Que haya luz!”[2] Y hubo luz. Esta metáfora continúa y en los días subsiguientes Dios crea con su palabra las grandes aguas, la tierra, abundantes plantas y animales. El sexto día forma un humano a su semejanza, con arcilla y polvo, y le da el *hálito de vid*, no con palabras sino respirando en sus flamantes fosas nasales.

En una lección impartida en el Metta Institute, el ya desaparecido rabino Alan Lew, quien me honró con su amistad, sugirió que una manera de entender el significado de este elemento del relato es que el aliento es lo que más íntimamente nos une a los seres humanos con el reino de Dios. Explicó que la respiración es el vehículo para llegar a lo trascendente; nos conduce a esa experiencia que es más profunda que las palabras, más intensa que el pensamiento, más fuerte que la forma.

La respiración anima la vida humana y la sostiene. Ocurre antes que el pensamiento y las palabras; es no conceptual, es muda. No puede describirse, sólo experimentarse. Podemos respirar sin hablar, pero no podemos hablar sin respirar.

En la meditación usamos la respiración para concentrarnos en el presente. El acto de respirar ocurre sólo en tiempo real, sucede siempre en el aquí y ahora. Esto es lo que la vuelve un vehículo tan eficaz para la introspección directa. A menudo concebimos el presente nada más como un paso en nuestro camino a una meta futura, cuando en realidad sólo se puede vivir en el presente, no en el pasado ni en el futuro; y este momento presente es el único lugar donde podemos reposar.

La respiración es normalmente un proceso involuntario que ocurre sin la participación de la conciencia y que sigue su propio ritmo, concentrado en lo suyo. Cuando caminamos, respiramos; cuando dormimos, respiramos. El aliento está siempre ahí, funciona sin nuestra interferencia. Quizás esto sea bueno; ¿te imaginas si tuviéramos que acordarnos de respirar? La mayoría de nosotros no duraríamos mucho tiempo.

Curiosamente, cuando nos sentamos a meditar es común que comencemos tratando de regular la respiración. La volvemos más profunda, más silenciosa, como si hubiera una “respiración perfecta”. En la práctica budista, una respiración larga no es mejor que una corta; lo importante es que notes que respiras.

La respiración nos invita a entrar al cuerpo. John O'Donohue, el maravilloso poeta lírico irlandés, escribió en una ocasión: "Hemos de volver al templo de nuestros sentidos. Nuestro cuerpo sabe que ése es su lugar; […] es nuestra mente la que nos lo niega".[3] Volvemos al lugar que nos corresponde cuando sentimos la textura, el ritmo y el paso de la respiración, la duración diferente de cada inhalación y exhalación. Con el tiempo y la práctica, aprendemos a sincronizarnos y movernos con ella para permitirle su profundidad y cadencia natural. Cada respiración nos lleva al sitio al que pertenecemos. Cuando renunciamos a dominarla, sentimos paulatinamente que ella nos respira. Éste es un buen ejercicio para dejar de controlar la vida y comprender cómo cooperar con ella.

Pese a nuestra probable impresión en contrario, estar con nuestra respiración no tiene nada de aburrido. Cuando nos abrimos a su milagro y sentimos directamente el proceso de la oxigenación apreciamos cómo, mediante la colaboración creativa con nuestra sangre, el aire llega a cada célula de nuestro cuerpo. Cada momento es totalmente nuevo. Cada respiración es única, intencionada y esencial para la vida. Yo la asocio con estar con mi amada. Al respirar en forma consciente, participamos en una exploración, un nuevo descubrimiento de la vida. Cada respiración alienta de asombro. Nuestra mente no puede menos que sentir curiosidad mientras nuestro corazón se llena de gratitud.

Respirar es también una ventana a la manera como operamos en el mundo. Al inhalar podemos absorber el mundo y reclamarlo como "yo" o "mío", de lo que se deriva la imagen de una noción aparte del yo. O bien, con una simple exhalación podemos reconocer nuestro lugar en la compleja red de interconexión con toda la vida. Podemos apreciar cómo todo lo que pensamos, decimos o hacemos se extiende por esa red y afecta a todo lo demás, sea esto obvio o no para nosotros.

La respiración nos invita a descansar, recuperarnos y revitalizarnos. Nos aparta del diario frenesí y pone en equilibrio la instintiva tendencia a pelear, huir o paralizarse. El libro del Génesis nos recuerda que Dios "bendijo el séptimo día y lo declaró día sagrado", pues en él descansó de su trabajo.[4] Cuando dirigimos nuestra conciencia total y completamente al presente —sea sobre un cojín de meditación, en un camino en el bosque o acostados y abstraídos en una gran novela—, descubrimos el relajamiento que emerge cuando no forcejeamos, nos dispersamos ni nos esforzamos.

Jeffrey, uno de mis discípulos de meditación, explicó que su mente estaba consumida por la confusión. Acababa de perder su empleo y su novio lo había engañado con su mejor amigo. Su mundo, antes conocido para él, era un caos ahora. Su mente estaba atrapada en una vorágine de constantes intrigas , lo que no le procuraba alivio alguno.

Le sugerí que respirara.

Días después me informó que, al poner toda su mente en su respiración, halló reposo. Dijo: “Me di cuenta de que cuando me concentraba de lleno en la respiración, mi mundo externo podía seguir girando y yo no necesitaba detenerlo ni resolver nada. Las historias se repetían una y otra vez, eran un circuito sin fin en mi cabeza. Me recordó el tornado de *El mago de Oz*: casas, carretas y enredaderas que vuelan en círculos. Pero yo no tenía que hacer nada. Respirar y estar en medio de todo eso me dio una nueva perspectiva del caos. La respiración se convirtió en mi lugar de reposo, un puerto seguro”.

La conciencia de la respiración es uno de los medios más fáciles y sencillos para tener acceso al presente. Poner nuestra más viva atención en la respiración une al cuerpo y la mente: la respiración calma al cuerpo y el cuerpo calma a su vez a la mente.

Con la conciencia, la mente se impregna de sensibilidad y una aceptación equilibrada y se abre al presente para recibirlo tal como es, sin aferrarse a nada ni rechazar nada. Hacemos una pausa, nos relajamos y *permitimos*. Nuestros pensamientos pueden divagar, los sentimientos perturbadores pueden desplegarse, pero por esta vez no intentamos controlarlos, cambiarlos, aprobarlos ni rechazarlos.

Cuando dirigimos nuestra atención a un objeto o experiencia particular y permanecemos con él a medida que cambia, desarrollamos concentración y cierta flexibilidad mental. La estabilidad de la conciencia nos predispone a llegar más allá de lo superficial, para penetrar la experiencia e indagar en ella a fin de obtener una comprensión más profunda. Discernimos poco a poco por qué surgieron esos pensamientos, sentimientos y emociones. Pero la conciencia no sólo mira hacia dentro; también puede dirigir nuestras acciones al exterior.

Una comprensión clara ilumina la forma en que la relación con nuestra experiencia puede causar sufrimiento o cultivar sabiduría. Esto nos permite gestar una respuesta distinta, más útil, para la siguiente ocasión en que nos encontremos con una persona, pensamiento o situación desafiante. Nos ayuda a mantener la calma y a serenarnos cuando tenemos una discusión con un hijo, vecino, jefe o pareja; cuando padecemos una enfermedad; cuando enfrentamos una pérdida. Podemos recurrir entonces a la tranquilidad que hemos cultivado y tener acceso a una guía interior más sabia.

Otra de mis discípulas, Liang, era vicepresidenta de una importante compañía de tecnología y acababa de ser madre. Tenía que despertar varias veces durante la noche para alimentar a su bebé y debía presentarse a trabajar en un entorno de extrema presión. Se sentía exhausta y estresada. Cada vez que su bebé lanzaba un grito en la madrugada, ella se irritaba. Mientras la amamantaba contaba los minutos que faltaban para acostarse de nuevo.

Comenzó a practicar entonces la respiración atenta mientras amamantaba y su experiencia cambió completamente. En vez de desear que la sesión de lactancia concluyera, se centraba conscientemente en su respiración y reparaba en las sensaciones que surgían en su cuerpo. Esto le permitió profundizar su relación con su bebé. Liang se sentía feliz y en paz, agradecida por la oportunidad de estar en ese momento con su preciosa hija. Me dijo que aunque en su trabajo aún se sentía cansada, ya no se sentía tan extenuada; tenía un renovado entusiasmo por la vida.

En nuestros días, la conciencia plena se promueve en la televisión, se comercializa por medio de podcasts, se vende como app y aparece en las portadas de populares revistas. En el contexto del culto a la productividad, la conciencia plena en el trabajo es ya la tendencia más reciente y popular, pues promete un alto rendimiento. La actual explosión del interés por aplicar la conciencia plena a los negocios, la medicina, la educación, las neurociencias, las adicciones y temas de justicia social podría hacernos creer que se trata de un descubrimiento reciente, cuando este concepto es más antiguo que la religión y la magia.

Algunas personas parecen creer que la conciencia plena es la “nueva panacea”: una solución adecuada para todo problema en toda ocasión. Se han publicado ya miles de artículos de investigación que reportan el

impacto positivo de la conciencia plena, en la reducción del estrés, el control del dolor, la variabilidad del ritmo cardiaco, la ansiedad, la genética, el tabaquismo, la progresión de enfermedades, la reincidencia de la depresión, los trastornos de personalidad, el duelo y hasta la ansiedad existencial ante la muerte. El futuro de la conciencia plena parece brillante. Sin embargo, las investigaciones sobre su asociación con las neurociencias se hallan todavía en una etapa joven. Parece razonable cuestionar populares modalidades de tratamiento, para proteger la seguridad y evitar una excesiva simplificación de las expectativas.

Es fácil malinterpretar las enseñanzas de las tradiciones de fe e incluso las prácticas seculares de la conciencia plena y aplicarlas en una forma que tuerza su intención original. Si oímos a un experto alentar la acción compasiva y desalentar las emociones negativas, podríamos entender esto como que nunca debemos enojarnos. Pero esta meta no sólo es improbable, sino que también puede impedirnos descubrir una fuerza interna que quizá necesitaríamos para sobrevivir a sucesos difíciles. Pronto empezaríamos a rechazar algunas de nuestras características, en un intento por crear una nueva “identidad espiritual”. Yo lo he hecho, y la mayoría de mis conocidos también lo han hecho en algún momento.

El asunto es que la conciencia plena no se reduce al acondicionamiento mental, la productividad o la obtención de un resultado específico. Sin duda puede conducir a cambios saludables y positivos en nuestra vida, pero la búsqueda solitaria de esos fines puede eclipsar nuestra apreciación de la profunda belleza de ser plenamente humano.

Siempre vamos contra nosotros mismos. Nos decimos lo que deberíamos experimentar y lo que no. Nos esforzamos en definirnos, con la esperanza de hacerlo del modo correcto. Esta incesante actividad es muy agotadora. El desarrollo personal se convierte fácilmente en algo interminable y pesado. Tratamos de ser mejores, especiales; de hecho, no podemos dejar de hacerlo. En toda esta supuesta superación personal existe cierta agresividad. Resulta preferible volver a la intención verdadera de la meditación, la cual es dejar de esforzarse, aceptar las cosas como son y descubrir la libertad con ecuanimidad.

La doctora Kandice me escribió lo siguiente tras participar en nuestro retiro de meditación atenta de una semana:

Antes veía la conciencia plena como algo por alcanzar; el grado en que podía concentrarme en mi respiración era igual a éxito. Solía criticar el tiempo que pasaba en meditación y pensaba cosas como “Esta sesión fue un desastre, divagué mucho, estuve muy distraída”. Me descubría catalogando como “bueno” o “malo” casi todo lo que entraba en mi mente mientras meditaba. Creía que llevar la cuenta me motivaría a “mejorar” y tener sesiones más eficientes y productivas. Me preguntaba si otros pensaban así, pero cuando miraba a mi alrededor todos parecían muy buenos para meditar. En ocasiones me preguntaba por qué me había inscrito en ese retiro; aunque nunca me gustó practicar (pregúntale a mi mamá sobre mis lecciones de piano), me gustaban los resultados, así que persistí.

Un día, unas palabras tuyas me atraparon: “La conciencia plena resulta en una manera de ser sin juzgar”. Esta frase catalizó un cambio en mi mundo. El gran alivio que sentí de ya no tener que gastar tanta energía en juzgarlo todo (incluida yo misma) fue inmenso y liberador. Todo mi cuerpo se estremeció. Bajé los hombros, mi dolor de cuello desapareció y dejé de tensar los codos todo el tiempo. Empecé a desarrollar una conciencia plena de verdad, pues comprendí que comienza y termina con la simple decisión de concentrarse en lo que es. Punto. Nada de llevar la cuenta. Nada de calificaciones. Nada de etiquetas. Nada de presiones.

Ahora, cuando estoy atenta me siento abierta a las cosas sin asignarles ningún valor: dolor, alegría, pesar, ansiedad. Pasado, presente y futuro se vuelven uno. Todo puede estar ahí y eso está bien. Hay espacio para que todo exista. Estoy aquí para percibir y aprender, no para huir de mis emociones difíciles o preferir un estado sobre otro. De hecho, cuando huyo, prefiero o juzgo, sufro mucho, porque quiero que las cosas sean distintas a como son. ¡Vaya!

La práctica de la conciencia plena como la conozco ahora sigue siendo a veces muy difícil. Pero con frecuencia, cuando tomo asiento en silencio sé que estoy ahí; literalmente, sé que estoy ahí. Siento mi cuerpo. Esto es muy importante: siento mis pies en el suelo, el aire que entra y sale por mis fosas nasales y los pequeños acontecimientos internos, como mi pulso, mi estómago que ruge y la espalda que me duele.

En el curso de la semana sentí que la aflicción salía poco a poco a la superficie, una aflicción por todos los años que pasé en mi cabeza juzgando, criticando y analizando. Todavía lloro en ocasiones cuando medito sobre eso, aunque puedo superarlo con la respiración y más tarde la tensión ya se ha ido. La conciencia plena consiste, y consistirá siempre, en volver a mi respiración. Parece un lugar muy seguro para refugiarse, un hogar, un abrazo amoroso.

Ya no me siento tan inclinada a calificar mi desempeño. He aprendido que la conciencia plena no tiene que ver con lograr un estado perfecto ni con ser lo mejor en algo, sino con que yo sea auténtica, imperfecta, vulnerable y humana.

La meditación no lo cura todo. Aun si practicamos la conciencia plena con regularidad, podríamos discernir ciertos aspectos de nuestra vida y no otros. Conozco a personas con mucha experiencia en la meditación que entienden muy bien su cuerpo, pero no su vida emocional; otras comprenden la mente pero ignoran su cuerpo por completo. Sé de practicantes que pueden sentarse en silencio días enteros pero que tienen limitadas habilidades interpersonales; otros tienen un amor universal por todos los seres pero son incapaces de amarse a sí mismos o a los demás en una forma personal.

Mi amigo John Welwood, el psicólogo que acuñó el término *evasión espiritual*, dijo una vez: "A menudo usamos el despertar o la liberación para racionalizar la trascendencia prematura: tratamos de elevarnos por encima del lado tosco y caótico de nuestra humanidad antes de haberlo enfrentado plenamente y hecho las paces con él".[5]

Debo admitir que al principio yo también me servía de la meditación para escapar del enredo del conflicto relacional en mi pasado. La meditación resultó ser un medio muy efectivo para esquivar mi difícil historia, lo que el alcohol fue para mis padres y el consumo de drogas para mi hermano Alan.

Ponía mucho esmero en mis sesiones de meditación. Desarrollé amplias facultades de concentración, lo que en retiros intensivos daba origen a estados de increíble paz y arrobamiento. Me sentía orgulloso de mis logros. Pero cuando los retiros terminaban, pronto me daba cuenta de que no era más feliz. Me desilusionaba descubrir que las heridas sin sanar, los traumas sin explorar y los conflictos de mi vida continuaban esperándome cuando volvía a casa.

La concentración intensa no produce lucidez por sí sola. En las enseñanzas budistas usamos la concentración para calmar la mente y el cuerpo, a fin de que podamos emplearlos para desarrollar sabiduría. Pero un apego a la tranquilidad puede provocar que ignoremos, escondamos o neguemos grandes porciones de nuestras experiencias de vida.

El idealismo es uno de los riesgos de la senda espiritual; puede ser la muerte de cualquier práctica. Cuando creamos un ideal espiritual, nos aferramos a una visión acerca de dónde deberíamos estar, pero después usamos esa idea para no estar donde estamos. Por ejemplo, nos prometemos que meditaremos cada mañana durante una hora y después de una semana fallamos varios días, así que renunciamos a meditar por completo.

Ésta es una forma tramposa en que la personalidad secuestra nuestras prácticas espirituales para sus propios fines. Yo tiendo al narcisismo, puedo alardear de mis hábitos de meditación para sentirme importante y especial. Si tiendo a alejarme de mis dificultades internas, podrían atraerme las enseñanzas sobre el no apego y la renunciación. Si me asustan los sentimientos fuertes, podría suscribir la creencia de que una persona espiritual no debe molestarse visiblemente y hablar de “superar nuestras emociones”. Dado que nos distraen de nuestras experiencias inmediatas y directas, estos mecanismos de defensa hacen que nos desentendamos de nuestros recursos internos.

Durante los retiros, me agradan los encuentros individuales con participantes en los que ellos comparten sus experiencias de meditación. Es como hacer que mi mente loca cruce la puerta, aunque con disfraces diferentes. La personalidad de Margie juzga con aspereza su práctica de meditación e insiste en que nunca nadie había meditado tan mal como ella. Barry tiene una evidente sensación de superioridad e intenta hacerlo todo con un poco más de atención que los demás. Jason llena sus diarios de brillantes ideas, pesadas anécdotas humorísticas y una “cadena dorada” de percepciones, en lugar de meditar caminando. Jeanette se pierde en la indecisión, en el pensamiento de todo o nada. Charlotte admite que se escabulle del retiro para ir a comprar helado, ya que su personalidad insiste en que necesita una pausa. Jeremiah se queja de que la meditación no le ayuda a resolver las dificultades de su relación con su esposa.

Yo soy todos ellos.

Aun si eres un maestro de la meditación y la conciencia plena, los hábitos de la mente continúan. Una vez hice un retiro con un buen amigo que también es maestro de meditación, de manera que en ocasiones podemos ser algo competitivos. En una entrevista con nuestro maestro, mi amigo señaló: “Frank me ganó en la meditación a paso lento, pero yo fui mucho mejor en la alimentación consciente”. Es increíble cómo reacciona la mente a la simple instrucción de sentarse en silencio. La personalidad cree que tenemos que hacer que pase algo. Hay problemas por resolver.

En los círculos budistas solemos decir: “La meditación no resuelve tus problemas; los disuelve”. Nuestra mente es salvaje; no la domamos tratando de obstruir nuestros pensamientos, reprimiendo nuestras emociones y ni siquiera resolviendo nuestros problemas. Tenemos mucho menos control

sobre la vida del que creemos. Parafraseando una muy atinada instrucción de meditación de Suzuki Roshi, que él recitaba a menudo en el Zen Center: “Darle a tu vaca un amplia y espaciosa pradera es la mejor forma de controlarla”.[6]

Tu mente no se volvió salvaje cuando empezaste a practicar la meditación. La conciencia plena te volvió consciente de lo que ha pasado en el fondo todo el tiempo: aquello a lo que tu personalidad reacciona y trata de controlar.

He aquí una sugerencia contraintuitiva: permítelo todo. Los pensamientos, las emociones fuertes y los patrones de energía asociados; no te incomodes por ellos. Deja que todo se interrumpa por sí solo. Tu vaca estará mucho más contenta.

Estamos “locos todavía después de todos estos años”. El objeto de la meditación no es que cambiemos, saquemos lo viejo y traigamos lo nuevo. Es volvernos nuestros amigos, tratar con curiosidad y compasión todos y cada uno de los aspectos de nuestra existencia. Esto no significa únicamente que debamos tolerar las cosas difíciles que se nos presentan en la meditación; también, que tenemos que explorarlas para conocer a profundidad nuestro mundo interior.

Darlene Cohen, maestra zen que vivió muchos años con artritis reumatoide y cáncer, dijo:

> La gente me pregunta en ocasiones de dónde proviene mi energía curativa. ¿Cómo es posible que, en medio de este dolor, de esta implacable y lenta discapacidad, yo me aliente y aliente a los demás? Mi respuesta es que mi curación procede de mi amargura misma, de mi desesperación y mi terror. Procede de la sombra. Se sumerge una y otra vez en ese fango y me inunda de su energía curativa. Pese a la renovación y vitalidad que me da enfrentar mis más profundos temores, no voy de buena gana cuando me llaman.
>
> He dado la vuelta a esa rueda un millón de veces: primero siento la desesperanza, pero la niego unos días; luego, sus tirones se vuelven más insistentes, en proporción con mi resistencia; por último, me abruma y derriba, pateando y gritando todo el tiempo. Es obvio que estoy atrapada, así que al final cedo al aspecto oscuro de mi adaptación al dolor y la pérdida.[7]

Liberarse en esta experiencia humana significa incluir los aspectos personal, psicológico y emocional de la vida y también ir más allá de la personalidad hacia un despertar más pleno. Tenemos que estar dispuestos a

encontrarnos con nuestro sufrimiento, a descubrir las sombras ocultas, a reconocer los patrones neuróticos, a curar las heridas de la infancia y a aceptar lo que hemos rechazado. Yo he tenido que equilibrar la práctica espiritual con una buena psicoterapia, trabajo somático, orientación del dolor y otros métodos de exploración. Estas sabias relaciones terapéuticas han sido invaluables para ayudarme a integrar lo que descubrí primeramente en silencio.

Hoy en día me refiero a mi práctica de conciencia plena como “una práctica de intimidad”. A nosotros mismos, a los demás y a la muerte no podemos conocerlos de lejos; esta tarea es próxima y personal. La meditación se reduce a aprender a intimar con nosotros, los demás y todos los aspectos de esta vida mundana y a poner de manifiesto el poder curativo de la conciencia amorosa para que podamos enfrentar lo aterrador, lo triste y lo burdo.

Cuando percibimos los condicionamientos de la mente y nuestras conductas habituales, terminamos por comprender las formas en que nos causamos innecesario sufrimiento. Es ahí donde reside la verdadera libertad de la conciencia plena. No nos ayuda a escapar de la vida ni a trascender nuestro dolor; en cambio, intimamos con todo y nos reconocemos como parte de ello.

El maestro budista estadunidense y exitoso autor Jack Kornfield popularizó la expresión “Después del éxtasis, la lavandería” en un libro que lleva por título esa frase.[8] Esto sugiere que aun después de una iluminadora experiencia trascendente, tenemos que lidiar con los elementos básicos de la vida, con actividades diarias como cocinar, hacer el aseo y cuidar a nuestros niños y ancianos. Yo me he preguntado a menudo por qué no nos servimos de la lavandería como método para descubrir el éxtasis. ¿Esta idea es demasiado descabellada?

Una estudiante de meditación tenía varios niños en casa. Descubrió que, como madre soltera, no podía hacer su práctica formal de meditación sentada en un cojín; era interrumpida demasiadas veces, y esto le producía una sensación de desesperanza.

Cuando su maestro llegó a visitarla, ella preguntó:

—¿Qué puedo hacer?

—¿A qué actividad le dedicas más tiempo? —inquirió él.

—A lavar la ropa y los trastes —contestó ella.

Se paró junto a ella mientras lavaba la ropa y después los trastes y la asesoró para que pudiera estar consciente todo el tiempo. Esto se convirtió en su práctica de conciencia plena, al menos hasta que sus hijos crecieron y ella pudo volver a hacer sesiones más formales de meditación estando sentada.

Todo lo que hacemos puede servir para cultivar la conciencia plena: manejar en dirección al trabajo, comer, educar a nuestros hijos, estar con nuestros seres queridos. Podemos incluir todo esto en lo que llamamos "nuestra práctica espiritual" e integrar ésta perfectamente a cada aspecto de nuestra vida diaria. Despertar a un nuevo día es un momento sagrado; las puertas se abren como umbrales a nuevas posibilidades, los árboles son por completo ellos mismos. Todas las cosas representan una posible fuente de apoyo y conciencia. Cuando pretendemos separar lo sagrado de lo ordinario, creamos una dicotomía falsa.

Durante muchos años he apreciado las enseñanzas del gurú indio del no dualismo Sri Nisargadatta, quien dijo célebremente: "La mente crea el abismo, el corazón lo cruza".[9] Esta frase suele interpretarse como una confirmación de la división entre la mente pensante y el corazón emocional, y de que el amor es el puente entre ambos.

Con el paso de los años, yo he llegado a una comprensión más profunda de lo que quizá Nisargadatta quiso decir. En la tradición budista, la mente-corazón es uno solo; el abismo se produce cuando los dividimos. Como cuando separamos lo ordinario de lo sagrado, parecen dos extremos separados por una brecha. Nisargadatta nos recuerda que el vasto e ilimitado espacio de la conciencia está más allá del pensamiento y la emoción. Este espacio no separa. Cuando la mente y el corazón están despiertos, lo ves todo con excepcional detalle, aun tus problemas, y todo termina por reposar en el amor y la sabiduría.

A eso es a lo que Rumi se refiere en estos famosos versos:

> Más allá de las ideas de maldad y bondad
>
> hay un campo. Te veré ahí.
>
> Cuando el alma se tiende en esa hierba,

el mundo está muy lleno para hablar de él
Ideas, lenguaje, aun la frase “unos a otros” no tienen sentido.[10]

Sí, hay un espacio entre cada respiración, cada pensamiento, pero ese espacio los une en realidad. Es un poco como los experimentos de percepción en los que se usa la imagen de la anciana que, si vemos bien, podríamos percibir también como una joven. El corazón y la mente, lo ordinario y lo sagrado: todo es de hecho un conjunto unificado.

Cuando la mente está consciente, concentrada, advertimos ese espacio. Y es ahí donde descubrimos un lugar de reposo. Se atribuye a Claude Debussy haber dicho: “La música es el espacio entre las notas”.[11] El espacio en blanco de esta página permite que tus ojos descansen en las palabras. En el arte, el espacio vacío es tan importante como la imagen, pues ayuda a poner en equilibrio una composición. Por mucha actividad y muchas formas que existan en nuestra vida, hay pausas y espacios en todas partes, que nos invitan a reposar.

Hoy me permito deslizarme entre las brechas. No son el enemigo. Las transiciones, los lugares intermedios de la vida, son los sitios donde encuentro paz y tranquilidad, la renovación de la conciencia pura, el punto quieto, la perspectiva que reconoce lo sagrado en todas las cosas.

¡Cuidado con la brecha! Lo sagrado puede estar en lo ordinario, puede hallarse reposo en medio de la agitación.

14. Presencia valiente

Sé que si espero a no tener miedo de actuar, escribir, hablar, ser, enviaré mensajes en una ouija, quejas crípticas del otro lado.

AUDRE LORDE[1]

Para Charles, presencia valiente es acompañar a su padre a Sloan Kettering para hablar de su cáncer inoperable. Para Steve es dirigir una ceremonia en recuerdo de la joven hija de su mejor amigo, que se arrojó de un acantilado. Para Tracy es dividirse entre el dolor y el amor, sentada junto a la cama de su madre moribunda mientras carga a su hijo recién nacido. Para Jackson es ir a una prisión de máxima seguridad y sentarse frente al asesino de su madre. Para Terry es permitir que su cuerpo tiemble y se sacuda tres días mientras las contracciones de antiguos traumas sexuales son liberadas en un retiro de meditación. Para Joanna es abrazar a una nueva amada a los setenta y cinco años de edad cuando había imaginado que ya no tendría otra relación.

Cuando el temor habla, la valentía es la respuesta del corazón.

Conozco a Janet desde hace veinte años. Es una estudiante, una amiga y un vivo recuerdo de la bondad básica de los seres humanos.

Hace unos años, Janet disfrutaba una tarde de una parrillada en su jardín en compañía de su esposo, su amigo Albert y sus respectivas familias. Cuando miró a su alrededor, no vio en el patio a Jack, su hijo, de tres años y medio, ni a Daniel, el hijo de Albert. Preocupada, avisó que iría a revisar si los chicos estaban bien, pero su esposo y Albert le dijeron:

—Nunca estás quieta. Quédate con nosotros. Relájate.

Le aseguraron que los niños se encontraban bien y que quizá jugaban dentro de la casa.

Momentos después, todos oyeron un impacto y un grito. Daniel llegó corriendo hasta donde estaban los adultos. Janet corrió a su vez hasta la fachada de la casa, donde encontró a Jack tirado, casi sin vida, en medio de la calle, normalmente pacífica. El coche que lo atropelló había escapado.

Recogió a su hijo y todos subieron a la camioneta y se dirigieron a la sala de urgencias. Albert era médico, así que durante el trayecto hizo esfuerzos heroicos por normalizar la respiración de Jack. Janet se sentía abrumada de culpa y vergüenza, aunque su principal preocupación era obviamente la pierna rota de Jack. ¿Cómo pudo permitir que eso ocurriera?, se preguntaba en el trayecto.

Resultó que Jack había sufrido lesiones mucho más graves que una pierna fracturada. Los médicos hicieron todo lo posible por salvarlo, pero explicaron que se había herido la cabeza y que el daño cerebral resultante fue demasiado severo. El hijo de Janet no sobrevivió. Ella y su esposo tomaron finalmente la decisión de desconectar al pequeño Jack. Murió casi al instante.

Todos estaban en shock, detenidos en el tiempo y la incredulidad. Janet abrazaba con fuerza a su bebé, lo mecía como lo había hecho tantas noches antes mientras lo arrullaba con una dulce canción de cuna. No despertaría de este sueño.

Horrorizados y llenos de temor, los padres volvieron a casa poco antes del amanecer. La carretera rural era abrazada por el río próximo; Janet vio que la luna llena se reflejaba en el agua. Este contacto con algo fuera de ella le ayudó a experimentar una clara y profunda parte de su ser, una conciencia tranquila y momentánea de que podría abrirse paso a través de la culpa, el dolor y la incredulidad. Una guía interior le habló y le dijo: “Si voy a honrar la vida de Jack, no puedo permitir que este accidente me destruya”.

Aun así, cuando la policía llamó al día siguiente para confirmar que el perpetrador se había dado a la fuga, todo su ser ardió de rabia nuevamente. A las once de la mañana ocurrió otro cambio. Alguien tocó en la puerta mosquitera; un hombre mayor, un desconocido, apareció al otro lado. Janet supo instintivamente que era el conductor del auto. La angustia en el rostro del hombre desvaneció por un momento su furia y la doliente madre invitó al desconocido a pasar.

El poeta Henry Wadsworth Longfellow escribió una vez: “Si pudiéramos leer la historia secreta de nuestros enemigos, en la vida de cada hombre encontraríamos pesar y sufrimiento suficientes para desarmar toda hostilidad”.[2]

El conductor se disculpó, admitió su responsabilidad y explicó que no se dio cuenta de que había atropellado a alguien. Una vez más, la guía interior de Janet habló por ella con una fortaleza similar a la que había sentido junto al río. Miró con piedad al hombre y, sin falsa compasión, le dijo:

—La muerte de Jack es una responsabilidad que los cuatro adultos involucrados compartimos.

Janet y el señor que accidentalmente le había quitado la vida a su hijo conversaron un rato más. Ella lloró mientras contaba que, junto con su esposo y su amigo, se había distraído y no había estado lo bastante atenta al chico. El conductor explicó que su hija estaba a punto de casarse y que su prisa del día anterior se había debido a que tenía que llegar al ensayo de la boda. En opinión de Janet, un momento de distracción de todos había desembocado en ese resultado desastroso. Había sido un breve instante de falta de atención, nada más.

Tendemos a gustar de las causas simples: ordenan las incertidumbres de la vida. Quisiéramos poner los accidentes bajo control humano. Nos gusta que se culpe a alguien. Nos gusta comprender lo indignante e imposible, para aliviar así nuestra sensación de indefensión; pero la vida no se presenta siempre en formas correctas o razonables. La verdad es que rara vez tenemos control sobre tales catástrofes, las vueltas del destino y, en especial, nuestra muerte.

En su abatimiento, Janet comprendió que lo único que podía salvarla de ese inexplicable horror era aceptarlo. Se dijo: “Tengo que asumir la responsabilidad que me corresponde para no llevar una vida llena de culpa y vergüenza”. Halló un lugar intermedio, sin una innecesaria interiorización (“Todo fue culpa mía”) ni exteriorización (“Todo fue culpa suya”).

Pasarían todavía varios años de trabajo de duelo, dolor y enojo contra el conductor, contra ella misma, incluso contra Jack por haber muerto. Todo esto fue enfrentado, y hacerlo directamente implicó valor. Pero Janet reconoció que si quería volver a vivir a plenitud, era importante que encarara su sufrimiento. Su pequeña comunidad rural de mormones,

menonitas, ancianos y hippies le ayudó a sanar. Un ramo de flores aparecía en su puerta un día, una canasta de huevos frescos al siguiente.

Más tarde me contó que estar con su aflicción la acercó a un nuevo nivel de amor. Por una temporada vivió con miedo a la absoluta precariedad de la vida y prevenía a otras jóvenes madres de peligros para sus hijos que ellas no percibían. Sin embargo, con el tiempo, y por medio de la conciencia plena, su corazón se abrió por completo. Su relación con la precariedad de la vida se transformó y dio origen a la gratitud y una sensación de estar completamente viva. En adelante no rehuiría jamás a ningún aspecto de la existencia.

Su matrimonio no sobrevivió al trauma de la muerte de Jack, pero ella sí. Se convirtió en una de las profesionales de la atención en hospicios más impresionantes que conozco. Ha enseñado a cientos de voluntarios y cuidadores de familiares a convivir con el dolor y acompañar la muerte. Es la persona que su comunidad llama para estar con los padres que han perdido a sus hijos en forma súbita o traumática. Jack hizo posible todo eso. ¡Qué niño tan fuerte para haber hecho esa diferencia en tantas vidas!

En los antiguos textos budistas se hace referencia a “los grandes y valientes bodhisattvas”. Éstos son seres que, como Janet, han tenido la fortaleza de soportar un sufrimiento que al resto de nosotros nos pondría de rodillas. Esto no significa que esas personas no tengan miedo, sino que son capaces de mantener una presencia valiente mientras temen. Se abren al miedo y están dispuestas a tenerlo, aprender de él y ser transformadas por él. El miedo les sirve como un catalizador, una puerta a la compasión y un camino a la transformación de todos los seres que temen.

Las acciones de Janet, de cara a un dolor inimaginable nos demuestran que la presencia valiente no es exclusiva de los excepcionales bodhisattvas, los soldados valerosos y las madres Teresas de nuestro mundo. Las personas ordinarias ponen en práctica la presencia valiente todos los días, en formas modestas y hermosas.

Conozco a un hombre valiente llamado Julio, es asistente de enfermería en un importante hospital metropolitano y su trabajo consiste en limpiar la sala de urgencias. Tras el pandemónium de un “código” durante el que el equipo médico intenta infructuosamente resucitar a un paciente con trauma y paro cardiaco usando choques eléctricos y compresiones del pecho, la

adrenalina cede y el equipo se retira. Es entonces cuando Julio llega a la sala.

Ahí encuentra inmóvil al paciente en una camilla, apenas cubierto con una bata de hospital. Un conducto de intubación sale toscamente de su boca. El suelo está manchado de sangre en abundancia y hay gasas sucias por todos lados. Los cajones del carrito rojo de urgencias están abiertos como los de una descuidada caja de herramientas en un taller mecánico. La sala zumba aún por la actividad reciente; las paredes parecen contener las voces del equipo de urgencias, cuyos miembros gritaban instrucciones y reportes unos minutos antes.

Julio entra en silencio, dedica un momento a percibir el caos y desplaza sus ojos y oídos por la sala para determinar lo que debe hacer. Después dirige gentilmente su mirada al ya difunto paciente, cuyo nombre ignora. Se acerca, se inclina respetuosamente ante él, como si venerara su nobleza, y le susurra al oído: “Acabas de morir, está bien; haré todo lo posible por desvanecer el caos y la confusión”.

Una vez que ha arreglado la sala de urgencias, cerrado los cajones del carrito de enfermería, recogido las gasas manchadas de sangre y trapeado el piso, se lava las manos y baña al paciente. Una recién contratada supervisora de enfermeros se asoma a la puerta.

—¡Necesitamos la sala lo más pronto posible! —ordena.

Él no le presta atención. Los demás empleados conocen y respetan su trabajo y protegerán este momento sagrado. Julio se toma todo el tiempo necesario para honrar al difunto. La disposición a confrontarse con el miedo es un acto de valentía.

El temor es tanto un concepto psicológico como una irrefutable función biológica de estímulo/respuesta que implica la liberación de adrenalina y cortisol en el torrente sanguíneo, un aumento del ritmo cardiaco, tensión en ciertos músculos, la piel erizada y la dilatación de las pupilas. Es una reacción humana normal, y a veces una respuesta indispensable para sobrevivir a una supuesta amenaza y que genera un patrón de conducta específico.

Aunque se habla de temores racionales e irracionales, todo el temor es subjetivo. Lo que a mí me pone nervioso, como la posibilidad de un gran terremoto en California, podría generar pánico intenso en otra persona. Lo que a ti te hace encogerte de terror, como una araña, podría no causar me a

mí ninguna aprensión en absoluto. El miedo puede surgir de la atinada percepción de una situación o de una visión totalmente distorsionada.

El temor a los tigres dientes de sable es real, o al menos lo era cuando rondaban la Tierra. Ahora ese temor es historia, un antiguo relato que vive en nuestra imaginación. Aun así, podría aterrarnos la idea de sentirnos siempre perseguidos o de que debemos ocultarnos al anochecer para mantenernos a salvo. Incluso podría angustiarnos el posible retorno en el futuro de un tigre dientes de sable de verdad.

El miedo no requiere una base real para tener un impacto en nosotros. Sea cual sea su causa, se siente real. Dicho esto, lo mejor es no tratarlo como verdad absoluta.

Vivir con miedo puede reducir nuestra visión y restringir nuestra existencia a lo cómodo y lo conocido. Las precauciones de seguridad y el pavor a la incertidumbre nos consumen con facilidad y hacen que miremos constantemente por encima del hombro. Es razonable que queramos protegernos y proteger a quienes amamos, pero si permitimos que el temor nos determine dejaremos de lado el sentido común y tomaremos decisiones imprudentes. Estaremos menos dispuestos a correr riesgos y a enfrentar el conflicto y la reprobación, incluso podríamos caer en la sumisión para conseguir la seguridad que las autoridades ofrecen.

En algunos de nosotros el miedo se manifiesta en tendencias contrafóbicas, es decir, participamos en actividades peligrosas, de alto riesgo, en las que continuamente ponemos a prueba nuestros límites o la lealtad de los demás. Nos volvemos abusivos, y hasta acosadores, para esconder nuestro temor o negar su impacto en nuestra vida. Cuando hacemos demasiado énfasis en vencer el temor, no hay tregua.

En cualquiera de sus formas, ya sea de subordinación o rebelión, el miedo irresuelto es un exilio autoimpuesto, una prisión de nuestra propia factura.

Siempre habrá cosas que nos asusten; imaginar lo contrario sería absurdo. Yo albergo mucho temor. Se manifiesta como inseguridad sobre decisiones que ya tomé, indecisión, desconfianza y búsqueda de seguridades de los demás. La meta no es librarnos algún día del temor, sino de la asfixia que produce en nuestra vida, aprender a enfrentarlo con una presencia valiente.

Cuando Gabe tenía cinco años desarrolló el clásico temor infantil a los monstruos en el armario. Una noche en que él no podía dormir me quedé en

su cama y cubrí nuestras cabezas con las cobijas para que nos escondiéramos de los monstruos.

—¿Crees que estén ahí? —pregunté con toda sinceridad.

—Sí, papá. Están en el armario —contestó, con ojos tan abiertos que parecían platos.

—¿Quieres que vayamos a ver?

—¡No! —dijo y subió más todavía las cobijas.

Le hice sentir entre risas un ambiente divertido y relajado y después inquirí:

—¿Estás seguro de que no quieres ir a ver? Podríamos llevar las almohadas para protegernos.

—Está bien —respondió.

Tomamos las almohadas, dejamos la cama y nos arrastramos muy despacio hacia el armario. Yo abrí un poco la puerta y la cerré rápido. Lo repetí varias veces, haciendo gran alarde mientras me asomaba a buscar a los monstruos y volvía a terreno seguro. Esto hizo reír a Gabe.

Más tarde abrí bien la puerta y ambos aventamos las almohadas al armario. Algunas cosas cayeron al suelo —un par de tenis, un balón de futbol, una caja vacía—, pero ningún monstruo. Gabe echó a reír histéricamente. Entre más reía, más se relajaba la atmósfera y más curiosidad sentía él, hasta que entró al armario para explorar qué había ahí. Lenta pero seguramente, su temor se desvaneció.

Después de eso no volvió a temerles a los monstruos; ya no tenía que hacerlo, porque él mismo los había perseguido y buscado. Había enfrentado directamente su temor. Si yo le hubiera dicho: “¡No seas ridículo! No hay monstruos en tu armario, vete a dormir”, y hubiera apagado las luces, él habría tenido que confiar en mi palabra. De esta otra forma, se dio cuenta de que los monstruos no existen, de que eran sólo historias dentro de su cabeza.

Lo mismo vale para los adultos. Los monstruos que enfrentamos quizá nos parezcan más grandes, feos y desafiantes que los que vivían en nuestros armarios de la infancia, pero, como los de Gabe, nuestros temores se reducen a historias que nos contamos a nosotros mismos.

Adoptar al miedo como maestro y aprender a trabajar eficazmente con él puede llevarnos a cierto grado de libertad interior. Vemos pronto que vivir con temor significa que tenemos poca confianza en la realidad. Estamos

separados de los demás, de la posibilidad de unidad; ésa es nuestra posición acostumbrada. En los círculos budistas, la sensación apartada y reducida del yo se conoce como “el cuerpo del temor”. Adopta la forma física de una armadura, de tensión, entumecimiento del cuerpo, engrosamiento de nuestras defensas contra el miedo. La mente se vuelve rígida y confusa y el corazón se cierra.

Debe ocurrir una separación, en efecto, pero no la que imaginamos. Al afrontar el miedo es útil distinguir nuestros estados emocionales respecto al objeto al que tememos. Cuando nos obsesionamos con aquello a lo que tememos —insectos, robo de identidad, rechazo, terrorismo, hablar en público—, rehuimos el contacto con la emoción misma. Como los monstruos en el armario, es probable que lo que tememos ni siquiera exista, pero nuestra mente convierte la ilusión en realidad.

Cuando distinguimos la diferencia entre la emoción y el objeto podemos ver el papel que desempeñamos en el proceso y librarnos del agobio. Nos relajamos y guardamos temporalmente el temor en el recipiente del cuerpo, sostenidos por una respiración estable, para poder examinar las operaciones de la mente: las creencias, supuestos, recuerdos e historias que apuntalan al temor. De esta manera podemos reducir nuestra reactividad.

Cuando yo era chico, me llamaban muy a menudo a la dirección. En mi escuela eso significaba una cosa: que estabas en problemas. En mi caso, sin embargo, sabía que no era por mala conducta; mi madre telefoneaba a la escuela con regularidad para pedirme que fuera a casa.

Usualmente necesitaba mi ayuda debido a sus dificultades para respirar a causa de su enfisema. Cuando yo llegaba la encontraba resoplando en el zaguán de atrás. Le daba sus inhaladores, la ponía a practicar su respiración de labios fruncidos para aumentar el flujo de aire y la tranquilizaba mientras disponía el atomizador. Cuando su respiración era realmente difícil, la ayudaba a usar el tanque de oxígeno portátil. Por extraño que parezca, casi no me daba miedo su mala salud, ni asistirla en estos procedimientos médicos.

Otras veces, cuando mis padres habían bebido mucho mi casa se convertía en un sitio de temor. Mi madre decía que iba a suicidarse y mi padre se ponía violento. Yo ignoraba con qué situación me encontraría al cruzar la puerta. Recuerdo vívidamente la sensación de la fría perilla de latón mientras hacía girar despacio mi muñeca, el chirriante sonido de las

bisagras, el esfuerzo requerido para abrir la puerta y el valor que implicaba atravesarla. Me desplazaba con aprensión por las numerosas habitaciones de la casa; podía hallar la estufa encendida o a mi madre desmayada en el sótano. Mientras cruzaba múltiples puertas, mi mente estaba hipervigilante y mi cuerpo tenso.

Cuando muchos años después adopté la meditación, un maestro nos dio instrucciones para estar atentos en todas las actividades; la idea era reducir las conductas automáticas y aumentar la capacidad de estar presentes. Un ejercicio enfatizaba la atención al modo en que abríamos y cerrábamos una puerta al llegar a un espacio nuevo; yo era muy hábil para este ejercicio particular. Tomaba plena conciencia del método, sentía la temperatura de la perilla y el peso de la puerta y la abría con determinación, pero emocionalmente estaba ausente.

Comencé a hacer prácticas para sentir mi cuerpo tanto como la perilla cuando me detenía en el umbral. Sentía que el vientre se me tensaba y percibía un malestar que no parecía relacionarse con la tarea inmediata. De pronto rompía a llorar tan fuerte que no podía traspasar la puerta.

Este maestro me ayudó mucho a asociar el miedo que había experimentado en una fase anterior de mi vida. Me explicó que, dada mi formación, mi reacción a ese ejercicio no era de sorprender.

Abrir puertas fue por un tiempo una práctica central en mi existencia. Gracias a ella, reemplacé poco a poco mi hipervigilancia adquirida y contribuyó mucho al proceso de curación de mis antiguas heridas. Una de las formas de expresar la presencia valiente es la práctica consciente de tocar con piedad y cariño algo que antes sólo se tocaba con temor.

Existen tres tipos de valor que son indispensables para vivir en plenitud, enfrentar directamente la muerte y descubrir la verdadera libertad: el valor del guerrero, el valor de un corazón fuerte y el valor de la vulnerabilidad.

Nuestra imagen más común del valor del guerrero se relaciona con la valentía durante emergencias o situaciones peligrosas. Quizá pensemos en soldados que hacen gala de vigor y persistencia, cuya instrucción, creencias y adrenalina les permiten correr riesgos, vencer el miedo o al menos aprender a no dejarse paralizar por el temor. Médicos y profesionales de salud reciben una educación similar para superar el agotamiento. Hay para

quienes el simple hecho de abandonar la cama en la mañana requiere el valor del guerrero. Otros lo invocan para evitar la agitación emocional, emprender un nuevo empleo o vivir con enfermedades crónicas, depresión y desesperanza. Para la mayoría de nosotros, la vida diaria implica cierto grado de valentía. Puede ser la decisión que debemos tomar para hacer lo que consideramos correcto.

Un saludable valor del guerrero es motivado por el honor, la lealtad a los camaradas, el servicio o el compromiso y su aplicación se equilibra con la inteligencia. Sin embargo, este tipo de arrojo tiene un lado oscuro. Puede ser causado por la vergüenza, la coerción, la necesidad de control o el deseo de obtener aprobación, lo que produce defensividad y una falsa sensación de invulnerabilidad.

Cuando yo me acerqué a la práctica budista, oí hablar mucho de los “guerreros espirituales”, ilustrados con relatos procedentes de tradiciones asiáticas. Los textos budistas están repletos de imágenes del campo de batalla. Uno de ellos sugería a la persona imaginarse rodeada por un ejército de diez mil soldados; se decía que vencer a este ejército sería más fácil que controlar la mente propia. Estas enseñanzas jamás hallaron eco en mí. Estimaba que tales imágenes conllevaban un alto grado de esfuerzo y rechazo. Eran de limitada utilidad y escaso beneficio para personas con heridas de odio y juicio de sí mismas.

No obstante, hay un lugar en nuestra vida y en la práctica de la meditación para el valor del guerrero; nos ayuda a mantenernos firmes ante las dificultades, mirar de frente el sufrimiento, arriesgar lo conocido por lo desconocido y confrontar la ignorancia. Impide que nos dejemos seducir por el hábito de la complacencia y el influjo de la incertidumbre. El fundamento de este valor se siente en el abdomen.

La siguiente historia de un samurái y un monje ejemplifica el inquebrantable valor e integridad del guerrero de que precisamos para liberarnos de nuestros apegos y atacar el miedo de frente.

Un samurái escaló una montaña para llegar a un pequeño templo. Ahí encontró a un monje que estaba serenamente sentado, meditando.

—Monje —le dijo, con una voz acostumbrada a la obediencia—, ¡ilústrame del cielo y el infierno!

El monje se volvió hacia el guerrero y replicó con sumo desdén:

—¿Ilustrarte del cielo y el infierno? No podría enseñarte nada. Eres sucio, ignorante y una desgracia para los samuráis. ¡Aléjate de mi vista!

El samurái se puso furioso. Arrebatado por la ira, sacó su espada y se dispuso a matar al monje. Éste lo miró a los ojos y le dijo:

—Ése es el infierno.

El samurái se paralizó al darse cuenta de que el monje había arriesgado compasivamente su vida para darle esta lección. Bajó su espada y se inclinó con respeto y gratitud. El monje le dijo en voz baja:

—Y éste es el cielo.

La valentía no es eliminar, ignorar o apartar el temor; es desarrollar la capacidad de estar valientemente presentes, con nuestros intensos estados de ánimo y nuestro corazón, cuando enfrentamos el terror.

El valor del corazón nos pide renunciar a nuestras defensas. Es el valor de sentir, de permitir que tanto la belleza como el horror nos toquen. Exige un tipo diferente de valentía, que requiere tanta pasión como el valor del guerrero, si no es que más. Encontramos este tipo de valentía cuando ponemos especial dedicación en aceptar la verdad de nuestra experiencia, cuando no la rechazamos y enfrentamos en cambio lo que está justo aquí, justo ahora.

El valor de un corazón fuerte activa una receptividad temeraria a lo que sucede, lo cual genera espacio para que reconozcamos, exploremos e integremos nuestro temor e incluyamos así lo que queríamos evitar. No sólo eso; este tipo de valor nos abre también a una compasión profunda por el sufrimiento de todos los seres. Comprendemos que todos tenemos temores y que, como los bodhisattvas, estamos con otros en su miedo.

Hoy, en las noticias, hay tanta violencia que es fácil pasar por alto casos no suficientemente documentados de valor del corazón fuerte. Jencie Fagan, maestra de gimnasia en Nevada, arriesgó su vida para contener a un chico de catorce años que un día llegó a la escuela con una pistola. Entró al patio y disparó tres veces. La primera bala impactó a un muchacho en el brazo; una chica fue herida cuando la segunda bala rebotó en el suelo y se clavó en su rodilla; el tercer disparo no le dio a nadie, por fortuna.

Jencie caminó tranquilamente hasta el chico y su arma. Tras hablar un momento con él, lo convenció de que la entregara. El valor del guerrero se

habría detenido ahí, con un acto innegablemente valiente y que desde luego había salvado vidas.

Pero Jencie hizo gala de valor del corazón fuerte cuando sorprendió a todos abrazando al agresor. Le aseguró que no lo dejaría solo. Lo acompañó a la comisaría y durante todo su proceso legal, para cerciorarse de que estuviera a salvo y de que la policía no lo lastimara.

Cuando más tarde se le preguntó por qué había sido tan compasiva con el agresor, Jencie, que es madre, respondió:

—Creo que cualquiera lo habría hecho. Considero a los estudiantes como mis propios hijos.[3]

La vulnerabilidad, el tercer tipo de valor, es la puerta a las dimensiones más profundas de nuestra naturaleza interior. La asociamos, antes que nada, con debilidad, exposición emocional y susceptibilidad a daños; con ser lastimados y heridos. En consecuencia nos aterra, y quisiéramos evitarla a toda costa. Pero nuestra vulnerabilidad no es una maldición, sino una bendición.

El valor de la vulnerabilidad nos permite sentarnos con un amigo cuyo hijo murió en un accidente automovilístico, sentir su dolor y escucharlo con atención y sin prejuicios. Gracias a la vulnerabilidad podemos admitir nuestro temor a echar a andar un negocio, dar la noticia de un divorcio o responder al anhelo de un nuevo embarazo luego de un aborto natural.

Vulnerabilidad no es debilidad; es no defensividad. La ausencia de defensas nos permite abrirnos por completo a nuestra experiencia. Con menos defensas somos menos sombríos y más transparentes. Nos volvemos sensibles a los diez mil pesares y las diez mil dichas de la vida. Si no estamos dispuestos a ser vulnerables al dolor, la pérdida y la tristeza, nos volveremos insensibles a la compasión, la alegría, el amor y la bondad básica.

El valor para amar requiere vulnerabilidad. ¿Existe acaso un estado más vulnerable que el amor? Está lleno de riesgo, incertidumbre, intensidad, intimidad, conflicto y verdades expresas. Ser vulnerables significa que somos sensibles, impresionables, más receptivos a los demás y a nuestra guía interior. Percibimos la ilusión del control, la realidad de que el

sufrimiento es inevitable y somos invitados a liberarnos de nuestros apegos y a abandonarnos a lo inexplicable e impredecible.

El valor de la vulnerabilidad abre la puerta a la invulnerabilidad de nuestra naturaleza esencial. Sin embargo, esto no es estoicismo ni inmunidad a los altibajos de la vida. En la cultura occidental, la invulnerabilidad suele implicar una actitud contra la emoción, una falsa sensación de impenetrabilidad, de que este cuerpo no puede ser herido ni morirá. La invulnerabilidad de nuestra naturaleza esencial es en cambio una apertura pura, una amplitud sin defensas en la que damos marcha atrás y permitimos que los vientos del temor soplen a través de nosotros. No hay lugar donde nuestro temor pueda aferrarse, terreno en que se pueda asentar. Podemos dejar de luchar, relajar nuestros esfuerzos innecesarios y reposar en un estado de indefensión. Aceptamos que no estamos separados de nada ni nadie. El temor disminuye cuando nos damos cuenta de que nuestra esencia básica nunca sufre daños, jamás se enferma, nunca muere.

La noche previa a mi operación a corazón abierto yo me hallaba en un estado de agitación, con miedo a la discapacidad, dudas sobre la necesidad del procedimiento e interminables preguntas que no cesaban de darme vueltas en la cabeza.

Mi amiga Sharda, maestra de meditación budista, llegó sin respuesta alguna. Se sentó junto a mí, me tomó de la mano y apenas habló. Permanecimos en silencio mucho tiempo, solos en la habitación del hospital. De vez en cuando yo decía: “Me da miedo esta cirugía, temo morir”. Ella asentía y decía: “Sí”, y se quedaba callada otra vez. Exudaba amor y fue un claro espejo de lo más profundo de mí, algo mayor que mi miedo. En su rostro vi un reflejo de mi naturaleza amorosa.

Entre dos personas ocurre un dinamismo particular. Luego de una discusión, sientes negatividad y tensión. Lo mismo sucede en el caso contrario: se siente cuando en una habitación ha habido una presencia valiente.

Sharda no se quedó mucho tiempo conmigo, quizá media hora. Entonces se levantó tranquilamente y dijo:

—Debo irme a casa.

—Sí, lo sé —repuse.

—Te quiero mucho —añadió.

—Sí, lo sé —y se fue.

Después de su visita me sentí tranquilo; mi seguridad en el procedimiento, en mí mismo y en el mundo se había restaurado. La gratitud produjo una sensación de bienestar. Me sentí unido a otros que quizá sufrirían esa misma noche y dejé atrás el miedo que me había aquejado.

Dormí bien esa noche. Cuando, a la mañana siguiente muy temprano, llegaron por mí a una hora gris y solitaria, como lo hacen en los hospitales, estaba relajado. Mi hijo Gabe y mi esposa, Vanda, me acompañaron durante mi trayecto en camilla hasta la puerta de la sala de operaciones. La ecuanimidad se apoderó de mí el resto del camino.

Entrar a un estado de vulnerabilidad nos vuelve sensibles a los placeres y dolores del cuerpo, a nuestras emociones y pensamientos. No es fácil sentir todo esto ni enfrentar la raíz del sufrimiento, la cual es creer en nuestro yo, construido con tirantez. Sin embargo, la capacidad para ser vulnerables también nos permite experimentar todos los niveles de la realidad. Sentimos lo permeables que en verdad somos: que nuestras identidades no están fijas, que nada en la existencia es permanente. Vemos el vacío de las compulsiones y fijaciones. Indefensos, vulnerables, nos abrimos a todo eso, a todas las posibilidades de la existencia humana, entre ellas las dimensiones más sutiles y profundas de nuestro ser. De ahí que, paradójicamente, el valor de la vulnerabilidad nos lleve a descansar en la apertura de nuestra invulnerabilidad última.

Para conocer nuestro temor no basta con un escueto recorrido de investigación por la mente. Para transformar el temor en presencia valiente necesitamos amor. Una de mis principales maestras, la especialista en duelo Elisabeth Kübler-Ross, solía afirmar que hay sólo dos emociones primarias: el amor y el temor. No estoy seguro de que las cosas sean tan sencillas, pero sin duda puede decirse que el amor y el temor son las dos caras de una misma moneda. El temor es el lado de la contracción; el amor, el lado expansivo.

¿Podemos ser amigos del miedo? ¿Podemos tratarlo con atención, tocar el sufrimiento que causa con una compasión profunda y cultivar una ecuanimidad amorosa que nos permita estar con él? De ser así, podemos hallar un lugar de reposo aun con temor.

Ram Dass dijo una vez: “Después de muchos años de someterme al psicoanálisis, enseñar psicología, trabajar como psicoterapeuta, tomar medicinas, ir a la India, ser yogui, tener un gurú y meditar; hasta donde sé, no me he librado de una sola neurosis. De una sola. Lo único que cambió es que ya no me definen. Invierto menos energía en mi personalidad, así que me es más fácil cambiar. Mis neurosis no son ya grandes monstruos. Ahora son como pequeños duendes a los que invito a tomar el té”.[4]

Es posible aprender a amar nuestro temor. Elegir el amor sobre el temor habla de una confianza en la benevolencia, en la bondad básica de la realidad, en algo mayor que el temor. Pero para poder abrazar nuestro temor tenemos que sentirnos seguros.

Donald Winnicott, eminente pediatra y psicólogo inglés, desarrolló el concepto del “entorno de sostén”, fundamental para la teoría del apego en el psicoanálisis contemporáneo. Vio el sostén de la madre como un prerrequisito para el sano desarrollo de un niño: amar al bebé de tal forma que se sienta querido, seguro, comprendido y continuamente adorado. Cuando un hijo es sostenido de esta manera, desarrolla una sensación de confianza en su madre que después extiende a los demás y al mundo. Si el vínculo es menos que óptimo, es probable que el niño sea más reactivo y vea el entorno como poco digno de confianza.[5]

Observa interactuar con el mundo a un bebé con un apego relativamente sano a su cuidador primario. Cuando en su vida hay un sostén “suficiente”, el niño se aventura a probar cosas nuevas. Quizás haga la prueba de caminar y caerse. La figura materna sostiene a su bebé, lo llena de amor para que el infante tenga el valor de volver a probar. Cada vez, el pequeño adquiere el valor de aventurarse más allá de sus límites previos.

Yo experimenté el poder del entorno de sostén días después de que Gabe nació. De pronto comenzó a llorar sin control ni motivo aparente. Tras intentar todo para consolarlo, su madre estaba exhausta. Realizó algunas llamadas telefónicas en busca de ayuda, incluso tampoco la partera y una amiga que había criado a sus cuatro hijos pudieron tranquilizarlo.

Al final yo dije:

—Sé que soy hombre, pero déjame intentar algo. —Tomé a Gabe, lo puse contra mi pecho y lo saqué al aire libre. Respiré profundo y murmuré—: Te amo y lo sabes. Siempre te amaré —y entoné la canción que le dedicaba cuando estaba en el vientre de su mamá.

Ese contacto con mi hijo fue simple pero notablemente íntimo, tan profundo como una experiencia de meditación. En cierto sentido, le presté mi sistema nervioso. No estaba preocupado, no me sentía molesto por su estado de angustia, no juzgué cómo se sentía; sólo lo estreché en el inofensivo contenedor de mis brazos y mi pecho y permití que expulsara su malestar y que éste se evaporara en el espacioso cielo, hasta que él se calmó y se durmió.

Imagina que concibiéramos la conciencia como un entorno de sostén. Que cuando meditáramos, adoptáramos nuestra postura, prestáramos atención al cuerpo y la respiración y suscitáramos nuestra conciencia plena como un modo de fomentar la confianza. Cuando me siento, a veces me gusta imaginar que soy mi propia "buena madre"; invoco la cordial presencia de una madre o abuela arquetípica. En ocasiones repito una frase de las enseñanzas budistas sobre la bondad amorosa, el Metta Sutta: "Como una madre que cuida y protege a su hijo a riesgo de su vida, con un corazón ilimitado, así debemos apreciar a todos los seres vivos e infundir amor en el mundo entero".[6]

Creo que sentirnos abrazados por el seguro entorno de sostén de la conciencia permite que nuestro temor, dolor y horror emerjan, se muestren y sean sostenidos con gentileza y sin juzgar para que puedan ser curados. Sentimos de esta forma el apoyo y valor que necesitamos para ir más allá de nuestras previas creencias limitantes. Esto nos permite enfrentar con dignidad una situación aparentemente intolerable, como nuestra muerte o la de un hijo. La conciencia es el lugar de reposo supremo.

La quinta invitación

Cultiva una mentalidad de no saber

Una mente es como un paracaídas: no funciona si no lo abres.

THOMAS ROBERT DEWAR,

citado por Frank Zappa[1]

Los koan zen son relatos, diálogos o frases que nos ayudan a lidiar con nuestros muy humanos problemas. A menudo tienen una apariencia contradictoria, pero no pretenden ser enigmas ni acertijos, sino ayudarnos a discernir para librarnos de nuestras ordinarias maneras de ver y conocer el mundo, dado que nos propulsan a la experiencia directa.

El koan "cultiva una mentalidad de no saber" podría parecer confuso en un principio. ¿Por qué habríamos de querer ser ignorantes? Pero no nos anima a evitar el conocimiento. Una mentalidad de no saber se caracteriza por la curiosidad, la sorpresa y el asombro; es receptiva, está dispuesta a enfrentar todo lo que aparezca tal como es.

Antes de mi operación a corazón abierto, mi hijo Gabe, quien tenía entonces poco menos de treinta años, me visitó en la unidad de cardiología del hospital. Tuvimos una conversación muy afectuosa, llena de recuerdos de nuestra relación. Nuestro intercambio estuvo lleno de amor, bondad y carcajadas.

Él calló de pronto y se puso muy serio.

—¿Sobrevivirás a esta operación, papá? —me preguntó.

Amo indeciblemente a mi hijo, así que, como cualquier padre, quería darle seguridades de que viviría, de que estaría bien. Pero hice una pausa en busca de la respuesta correcta; me sumergí en mi experiencia antes de contestar. Entonces me oí decir:

—No voy a tomar partido.

Mi respuesta nos sorprendió a ambos. Lo que quise decir fue que no tomaría partido por la vida ni por la muerte. Como sea, confiaba en que todo saldría bien. No sé de dónde salieron esas palabras: brotaron sin censura de mí; no fue mi intención hacerme pasar por sabio ni de buen budista. Pero mi respuesta nos tranquilizó a ambos. Creo que esto se debió a que supimos que estábamos en presencia de la verdad, dicha con amor.

Nos abrazamos y Gabe volvió a casa, con la promesa de regresar a la mañana siguiente.

Conforme avanzamos por la vida de todos los días, nos valemos de nuestros conocimientos. Estamos seguros de nuestra capacidad para analizar los problemas y resolverlos. Tenemos estudios; hemos sido formados en temas específicos y esto nos permite hacer bien nuestro trabajo. Acumulamos información por medio de la experiencia y aprendemos a medida que progresamos. Todo esto es útil y necesario para abrirnos camino en la vida.

La ignorancia suele concebirse como ausencia de información, inconciencia. Por desgracia, es más que “no saber”. Significa que sabemos algo, pero es incorrecto. La ignorancia es percepción equivocada.

Una mentalidad de no saber representa algo muy diferente. Está más allá del conocimiento y el desconocimiento, fuera del esquema de nuestras ideas convencionales sobre el saber y la ignorancia. Es la “mente del principiante” a la que se refirió el maestro zen Suzuki Roshi cuando dijo célebremente: “En la mente del principiante hay muchas posibilidades; en la del experto hay pocas”.[2]

La mentalidad de no saber no está limitada por agendas, roles y expectativas. Es libre para descubrir lo que sea. Cuando estamos llenos de conocimientos, cuando ya nos hemos formado una opinión, nuestra visión se estrecha, la facultad para tener una visión panorámica se reduce y la capacidad para actuar se limita. Sólo vemos lo que nuestros conocimientos nos permiten ver. El sabio es humilde y compasivo y comprende que no sabe todo.

Este momento que está frente a nosotros, este problema que abordamos, esta persona que muere, esta tarea que ejecutamos, esta relación que establecemos, este dolor y belleza que enfrentamos no los habíamos experimentado nunca antes. Cuando nos acercamos a una situación con una mentalidad de no saber, tenemos una disposición pura a aprender, sin

apegarnos a una visión o resultado particular. No descartamos nuestros conocimientos —siempre están ahí, listos para ayudarnos si los necesitamos—, pero nos despojamos de ideas fijas, nos libramos del control.

La mentalidad de no saber es una invitación a entrar a la vida con nuevos ojos, a vaciar nuestra mente y abrir nuestro corazón.

15. La historia del olvido

Un recuerdo es una cosa complicada,
pariente de la verdad,
aunque no su gemelo.

BARBARA KINGSOLVER[1]

Leroy tenía unos setenta y cinco años cuando nos conocimos. Fue obrero toda su vida, sobre todo en acererías. Grande e imponente, estaba acostumbrado a salirse con la suya. Ahora padecía cáncer de pulmón con metástasis en el cerebro. Confundido muy a menudo, vivía a tiempo y a destiempo.

Una noche yo le daba de comer puré de papas en su habitación cuando bramó:

—¿Me puedes dar más *gravy*, Lucinda? ¡Sabes que me encanta tu *gravy*, mujer! Me encanta que se derrame y comérmelo a lengüetazos.

Tardé un minuto en percatarme de que no se refería a la enfermera sino a otra mujer, su difunta esposa.

Un momento después estábamos en su Pontiac ’53 y viajábamos por un camino rural en dirección a su juguería favorita. Él manejaba como alma que lleva el diablo y me gritó que le subiera el volumen al radio.

Acompañar a Leroy en su viaje imaginario fue divertido al principio, pero después me dio miedo. Quizá su desorientación activó mi temor a la demencia, aunque esto parecía algo más básico aún; creo que tenía algo que ver con no reconocerme a mí mismo. No saber dónde encajaba tuvo un impacto inquietante en mi noción de la realidad. Pensé que debía recordarle que era un paciente en el hospital y que no estábamos en su Pontiac. Me

sentí perdido cuando siguió volando por ese camino rural en su amado automóvil. Lo único que quería era bajarme.

Se oyó entonces un anuncio en el altavoz:

—¡Doctor Jeffrey, su auto está bloqueando la entrada! ¡Favor de reportarse de inmediato en la zona de carga!

Me volví hacia Leroy y mentí con todo descaro.

—Lo siento, Leroy —le dije—, pero me están llamando. Tengo que ir a mover mi coche. Temo que no podré quedarme más tiempo.

Estuve fuera en un instante.

Ya estaba en el estacionamiento, bajo las estrellas, cuando comprendí que mi conducta había sido ridícula. Permití que mi malestar me consumiera.

Estar con personas confundidas resulta angustioso. Su aparente irracionalidad y la ausencia de los patrones sociales comunes nos perturban. Damos por supuesto que la gente tendrá sentido común.

Estamos tan identificados con nuestra mente racional que la idea de perder el control nos aterra. El funcionamiento de nuestro bazo no nos preocupa tanto, ni por asomo, como la capacidad de nuestro cerebro para formar oraciones comprensibles. Les decimos a nuestros amigos y familiares: “Todo menos acabar demente o incapaz de pensar con claridad; no soportaría eso”. Esta aversión a estar fuera de control nos lleva a distanciarnos de las personas confundidas. En nuestro temor nos retraemos, aun de quienes amamos.

Por efecto de nuestra reactividad a la impotencia, que nuestros padres con alzhéimer olviden tomar su medicina podría causarnos frustración. No entendemos el galimatías de quienes han sufrido un derrame cerebral, y por tanto tomamos sus preocupaciones como divagaciones. Renunciamos a tratar de comunicarnos con la abuela, enrollada en posición fetal en su cama de hospital, porque partimos de la fácil hipótesis de que “está chiflada”.

Mi tía Mimi tenía ochenta años cuando la visité en una casa de reposo. Una serie de derrames cerebrales menores y los crecientes efectos de la demencia senil la habían dejado muy desorientada. Echada en su silla de ruedas, murmuraba constantemente para sí, y a veces se cubría la cabeza con el vestido. Me llamó con varios nombres, imaginó que yo era diferentes personas de su pasado: un hermano, un maestro, un colega. Era imposible sostener con ella una conversación de verdad.

Por curiosidad le pregunté por qué nunca se había casado.

—¿Tuviste algún novio secreto? —inquirí.

Me arrojó una mirada imperiosa. Se incorporó en su silla, cruzó los brazos a la defensiva y enunció con toda claridad estas palabras:

—¡Hay preguntas demasiado personales para ser contestadas!

Sorprendido por su súbito momento de lucidez, simplemente asentí. Permanecimos en silencio el resto de la tarde, tomados de la mano.

Para comprender la desorientación o confusión de otro debemos comenzar por la nuestra. Sentir lo difícil que resulta ser incapaz de hacer contacto con otra persona es un excelente punto de partida. ¿Qué se siente estar perdido en el momento, sin saber qué pasa, sin poder conectar?

Tratar esta experiencia con bondad y aceptación nos permite imaginar lo aislados que están quienes no logran darse a entender. Podemos sentir empatía por su sensación de soledad, por lo asustados que probablemente estén. Podemos sentir la vergüenza de no ser capaces de operar "normalmente" y la tendencia a querer esconder una enfermedad. Podemos apreciar que quizá nos enojaríamos o nos resistiríamos a las atenciones de nuestros cuidadores motivados por el deseo de recuperar el control de nuestra vida.

Las personas con alzhéimer o demencia senil suelen ser incapaces de controlar su conducta, aun si se esfuerzan en lograrlo. Esto significa que ni ellas ni tú pueden impedir que haya problemas. Sin embargo, la actitud que adoptas durante un encuentro puede tener impacto en su conducta. Su bienestar depende a menudo del tuyo; si tienes prisa o estás de mal humor, es probable que ellas lo perciban. A menudo reaccionan con ansiedad y resistencia, al igual que los niños. Tu presencia serena, acompañada de caricias compasivas, suele transmitir una sensación de orden en medio del caos, como un reemplazo de la estructura interna que les falta. Casi siempre resulta relajante sentarse en silencio con personas en este estado.

Poco después de haber llevado a su madre con demencia a vivir con ella, Gillian entró un día a la sala y se encontró con que sus queridos libros, entre ellos textos sagrados budistas, estaban regados por el suelo. Su madre anunció:

—¡Estoy harta de todos estos libros que nada más juntan polvo! Se los regalaré a mi dentista.

Gillian se sintió momentáneamente atrapada por la cólera. Regañó a la asistente de su madre:

—¿Cómo pudo permitir que esto pasara?

La asistente, a la que este drama le tenía sin cuidado, respondió:

—Señora, hoy bajé los libros, mañana los subiré. Si esto le da una sensación de control a una mujer que ha perdido tanto, para mí está bien, no importa mucho. Me agrada estar con ella.

De repente, Gillian advirtió su intensa necesidad de controlar las circunstancias, lo cual se transformó en compasión por la experiencia de indefensión de su madre. Se sentó en la alfombra de la sala y disfrutó del tiempo que pasó con ella esa tarde, en medio del caos.

Al día siguiente, cuando entró a la sala comprobó que, en efecto, la asistente había devuelto los libros a los anaqueles.

Cuando yo paso tiempo con personas que viven con demencia senil o alzhéimer, hago un esfuerzo por ver más allá de la superficie y contemplar al individuo en su integridad. Tomo asiento sin hacer nada más, creo un espacio para estar presente sin la acostumbrada agitación o fijación de agendas. Me empeño en aceptar a la gente, escuchar desde el corazón, evitar todo juicio sobre su confusión o peculiaridades. Cultivo una mentalidad de no saber. Mediante esto descubro que a menudo puedo disfrutar de los divertidos intercambios de palabras sin preocuparme por la lógica, las interpretaciones literales o de si lo que se dice es correcto. Por un breve lapso, los dioses de la razón y la racionalidad no gobiernan nuestra interacción y esto me resulta muy relajante. Acepto también las intensas emociones subyacentes que suelen surgir, tan tórridas e impredecibles como los vientos feroces de un huracán.

Esto me permite ver la naturaleza de las relaciones de una nueva forma. Me doy cuenta de lo falsas que son nuestras nociones de autonomía e independencia; reconozco de nuevo nuestra relación e interdependencia. Siento que me vuelvo más humano.

Y si tú, como yo, echas a perder las cosas en ocasiones y te ves en un estacionamiento, agobiado por la ansiedad, sé amable contigo. Somos simples seres humanos y todos cometemos errores. Respira profundo varias veces. Siente tu cuerpo de nuevo. Cuando cuidamos a alguien que está confundido, enfrentamos nuestros temores más profundos. Esto puede resultar emocionalmente aniquilante y físicamente agotador. Es un momento para la piedad. Cultivar el perdón y la aceptación de nosotros mismos nos permite extenderlos a los demás.

El temor a perder la memoria es común. Yo encuentro útil y hasta relajante reconocer que en realidad hemos olvidado cosas desde el principio.

Recuerdo haber cultivado rábanos en el jardín cuando tenía cinco años. Recuerdo haberme fracturado una costilla al año siguiente, por saltar del tejado del gallinero. Recuerdo la cochera en la que mi padre lavaba autos, los techos abovedados del taller de cerámica y que me encantaban las vasijas de cerámica vidriada de colores. Recuerdo el vestido blanco a rayas de mi madre, aunque me gustaría no recordar su olor. Luego están, por supuesto, las cosas que querría olvidar pero no puedo.

En nuestro mundo racional, tenemos una fe ciega en la eficacia de la razón. Asociamos la claridad de pensamiento con la aptitud y el valor. Vinculamos la memoria con el acierto, el acierto con la verdad y la verdad con la rectitud. ¿Cuántas veces has discutido con tu pareja para saber cuál de los dos recuerda correctamente un incidente?

Esposo: “Llevaste un vestido rojo a nuestra primera cita. Te veías preciosa”.

Esposa: “Gracias, pero era morado. Lo sé porque en mi diario escribí que el morado era mi color preferido”.

Esposo: “Bueno, recuerdo esos tacones. ¡No sabía cómo podías caminar con ellos!”

Esposa: “Estoy segura de que me puse sandalias. Debes estar pensando en otra novia”.

Todos olvidamos. No hace falta que padezcamos demencia senil o alzhéimer para no recordar cosas, aunque naturalmente esto ocurre con mayor frecuencia cuando envejecemos. Llegamos distraídamente a una habitación y ya que estamos ahí intentamos recordar para qué fuimos. Un olvido nos hace llegar tarde a una cita. Las llaves del coche, un chiste que oímos el otro día, la palabra inglesa para sueños: empezamos a perder la pista de datos triviales. Y después, hasta lo que antes era muy importante para nosotros comienza a escabullirse: recuerdos que atesorábamos, nombres de personas que queremos. Olvidamos cada vez más detalles a medida que avanzamos por la vida. Quizás esto es lo que nos asusta tanto cuando enfrentamos el olvido de otros: advertimos que no sólo nuestros recuerdos se desvanecerán pronto; nuestra vida también.

Nuestro cerebro no es el disco duro de una computadora. La memoria humana no es simple cuestión de “datos exactos de entrada, datos exactos

de salida”; es un proceso mucho más complicado, sutil y hermoso. En realidad, el olvido está integrado al sistema: la memoria tiene una propiedad de “úsala o piérdela”. Los científicos del cerebro hablan de la transitoriedad del recuerdo, la forma en que aquél se deshace de recuerdos no utilizados para dejar espacio para los nuevos. Es común que las personas con amnesia severa no puedan formar recuerdos de corto plazo, pues olvidan cualquier información casi de inmediato. No obstante, todos limpiamos con regularidad los armarios de nuestro cerebro.

Esto significa que la memoria no es objetiva, veraz, exacta y mucho menos permanente. Nuestros recuerdos son constructos maleables. Un estudio demostró que cada vez que recordamos algo, nuestras redes cerebrales cambian en formas que alteran el recuerdo del suceso original. Como en el viejo juego de niños del “teléfono descompuesto”, cada vez que recordamos algo surgen pequeñas inexactitudes. Estos “errores” pueden ser parte de nuestra experiencia. A la larga, la memoria de un suceso puede resultar tan imprecisa que sea completamente falsa.[2]

Después de mi cirugía de corazón, experimenté significativas deficiencias cognitivas y pérdida de la memoria. Olvidaba datos simples y nombres confusos y trasponía fechas. Mis amigas enfermeras me dijeron que ése era un efecto secundario común entre quienes han estado en máquinas de *bypass* o pasado largos periodos bajo anestesia.

Al principio, mi pérdida de memoria me resultó un tanto bochornosa; golpeteaba mi cabeza con la esperanza de que eso trajera a mi mente algunos conocimientos. Intentaba ocultar mis errores y estaba lleno de autocríticas cuando las cosas empeoraban.

Al final, sin embargo, acepté mis olvidos; me sentía más a gusto cuando decía la verdad sobre mi pérdida de memoria, sin culpa ni vergüenza. Aceptaba el hecho de que quizá jamás volvería a tener tanta agudeza mental como antes.

Lo cierto es que la gente no siempre es tan amable conmigo. Algunos amigos y colegas se irritan por mi pérdida de memoria, mi imposibilidad de comprender una referencia especializada o mi necesidad de usar notas cuando doy una charla. Quieren de regreso al viejo y confiable Frank.

Pero yo les recuerdo que todos hemos olvidado siempre. Nuestros recuerdos se reescriben sin cesar. La memoria falla. Esto es parte del proceso de estar vivo. Así pues, es mejor concentrarse en rememorar lo que

más importa; no los detalles de fechas y conversaciones, sino que somos amados y capaces de amar. Cuando en lugar de temor hay una aceptación plena de nuestro no saber; cuando dejamos de insistir en que la realidad debería ser distinta, podemos relajarnos con las cosas tal como son.

Cuando los recuerdos se toman como verdad, no se les cuestiona. Esto suele derivar en suposiciones fijas, pensamientos maniqueos de todo o nada, lo cual puede tener consecuencias inesperadas en decisiones futuras. Adoptar un sentido de curiosidad y de indagación abierta de esas suposiciones nos ayudará a descubrir nuevas maneras de comprender viejas historias.

Una muy dulce anciana italiana llamada Rose vivió en el Zen Hospice Project. Llegó con un pronóstico de siete semanas de vida; siete meses después aún estaba con nosotros.

Un día tras otro, los voluntarios describían la misma conversación con ella. Entraban a su habitación y decían:

—¿Cómo estás hoy, Rose?

Ella contestaba con tono de resignación:

—Me quiero morir.

La respuesta siempre era la misma.

Esto se convirtió en una especie de broma permanente en la casa hasta que les dije a los voluntarios:

—No tomamos en serio a Rose. Nos reímos de ella, cuando deberíamos escuchar qué es precisamente lo que quiere decir.

A la mañana siguiente me acerqué a su cama y le pregunté:

—¿Cómo estás, Rose?

Ella respondió:

—Me quiero morir.

Insistí entonces:

—¿Qué te hace pensar que morir será mucho mejor que esto? —Me miró como si dijera: “¿Qué tipo de pregunta es ésa para una mujer de ochenta años?”, pero continué—: ¿Sabes qué, Rose? Nada garantiza que sea mejor del otro lado.

—Al menos estaría fuera —replicó.

—¿Fuera de qué? —inquirí.

Esta pregunta abrió las compuertas. Rose se puso a contarme la historia de su relación con su esposo. Resultó claro que, por lo que respectaba a los recuerdos de sus cincuenta años de matrimonio, siempre había cuidado de su marido: iba de compras y cocinaba sus alimentos, llevaba su chequera, compraba y aseaba su ropa y se adaptaba a su estado de ánimo. Ahora que estaba enferma, no podía imaginar que él cuidara de ella; no quería ser una carga. Era mejor recurrir a desconocidos para que la atendieran, pensaba, y por eso se había mudado al hospicio.

Una vez que Rose me contó su historia, platicamos un rato. Le sugerí que hablara con su esposo. No estuve presente en su conversación, pero tres días después ella abandonó el hospicio y volvió a casa. Vivió ahí otros seis meses antes de morir, periodo durante el cual su esposo la atendió con devoción.

No le ofrecí a Rose una solución; simplemente indagué sobre su experiencia, y eso la ayudó a cuestionar sus suposiciones. Ella llegó entonces a una nueva comprensión de las circunstancias de su vida; se dio cuenta de lo mucho que se había aferrado a la noción de que debía cuidar a su esposo. Cuando se desprendió de esa idea y cultivó una mentalidad de no saber, emergió en ella una nueva opción que antes no se había permitido considerar: que podía pedirle a él que la cuidara.

Dice un viejo adagio yiddish: “A veces, más que comida necesitamos historias”. Contar nuestra historia, y que otro la escuche, es una forma eficaz de obtener nuevas comprensiones y nuevas perspectivas de nuestra existencia.

Una vez que nos percatamos de que no rememoramos nuestros recuerdos con una precisión confiable, podemos liberarnos para contar los relatos que debemos. Compartir nuestra historia no implica remachar los detalles de un suceso ni el exacto recuerdo de todas las circunstancias. El propósito de relatarla es más bien tomar las piezas sueltas, rotas y aisladas de nuestra vida y producir al referirlas momentos de integración.

Cuando narramos nuestra historia, relajamos nuestra necesidad de interpretar los sucesos de la vida de un modo particular. Nos abrimos a la mentalidad de no saber y permitimos que lo más profundo de nosotros pase al frente y hable. En cierta forma, lo que emerge es la historia de nuestra alma.

No podemos cambiar un suceso originario que quizá nos provocó dolor, pero sí nuestra reacción a lo ocurrido. Reparamos en que cuando volvemos a contar una historia, esta irreflexiva recirculación de recuerdos puede afianzar en nuestra mente antiguos sufrimientos y causar que el presente sea definido por el pasado. Cuando observamos con compasión nuestras reacciones presentes, podemos liberarnos del dominio de antiguas heridas. Es posible ejercer un impacto en nuestra forma de ver ahora los sucesos si examinamos nuestras interpretaciones, cambiamos nuestras percepciones y descubrimos nuevos significados. Podemos tomar conciencia de los recuerdos que retenemos y deshacernos de ellos.

Contar nuestra historia nos permite dar un paso atrás y contemplar la vista panorámica. Recordamos las cosas de otro modo y tomamos más conciencia de ciertos detalles que tal vez se nos habían escapado. En una antigua historia suele estar oculta la fuerza que necesitamos para aceptar nuestra situación presente. La curación requiere algo más que sólo un cambio en la trama argumental, pero relatar una historia puede dar inicio a un proceso. Cuando contamos nuestra historia, sanamos. Cuando alguien la escucha, sanamos.

Michael, un voluntario del Zen Hospice Project, era maestro de lengua inglesa y comprendía por tanto el poder del relato. Le gustaba pasar tiempo con los pacientes, a los que alentaba a compartir momentos de su vida. Ellos le contaban anécdotas de su infancia o le hablaban de sus difuntos y expresaban su amor. Le contaban sus penas y secretos, y hablaban de cómo harían las cosas de otra forma si se les diera una segunda oportunidad. Algunos tenían conversaciones imaginarias con Dios.

Michael grababa estos recuerdos y más tarde transcribía las cintas en su casa. Después elaboraba hermosos libros de cuentos hechos a mano y los encuadernaba con una cubierta de piel y una fotografía o imagen que destacaba un elemento del relato. Los envolvía para regalo con un listón rojo y le devolvía a la gente su historia en sus propias palabras.

Esos regalos eran magníficos. Los libros pasaban a ser legados que los pacientes les dejaban a sus familiares y amigos. Si no los tenían, pedían que sus cuentos le fueran devueltos a Michael cuando ellos murieran, porque él entendía la importancia de recibir con dignidad la historia de otra persona.

Un día, un adolescente de cabello verde y morado, tatuajes en los brazos y las piernas; y piercings en la nariz, las orejas y las mejillas apareció en el Hospital de Laguna Honda. En la oficina de voluntarios dijo que había ido a ese hospital, predominantemente geriátrico, con la esperanza de “ayudar a los viejitos”.

El muy estricto coordinador de voluntarios le lanzó una mirada, le tendió un largo formulario para que lo llenara y le dijo como para desanimarlo:

—Te llamaremos si tenemos una tarea adecuada para ti.

El joven bajó la cabeza con desconcierto y al voltear para marcharse tropezó con un médico de nuestro hospicio, quien le preguntó adónde iba. El chico respondió:

—Quería ser voluntario para ayudar a los viejitos, pero no me quieren aquí.

Incitado por la curiosidad, el doctor le preguntó qué le gustaría hacer por los “viejitos”. El muchacho sacó de su mochila una pequeña cámara de video y dijo:

—Me gusta hacer películas.

El médico lo invitó a visitar nuestro hospicio.

Valga esto para demostrar que en realidad nunca se sabe, porque resultó que este chico punk era increíblemente cordial y creó una de las más sorprendentes intervenciones terapéuticas que yo haya visto nunca (aunque estoy seguro de que él no tenía idea de lo que hacía).

Formuló a cada uno de los treinta y ocho residentes de nuestra unidad una sencilla pregunta: “Si un día pudiera salir del hospital e ir a cualquier parte, ¿adónde iría?”

—A la playa. Me encanta la arena —dijo Grace.

—Al piano bar Tiki Bob’s, donde antes cantaba, para ver a mis viejos amigos —dijo Sally.

—A la casa donde crecí —dijo Chester.

El muchacho fue a todos esos lugares con su camarita de video. En Ocean Beach filmó las olas que sepultaban sus pies en la arena y las aves que volaban en la orilla. En Tiki Bob’s preguntó si alguien recordaba a Sally y filmó a sus amigos, viejos lobos de mar, mientras cantaban una versión de “Friends in Low Places”. Fue a la casa de la infancia de Chester y logró colarse de algún modo en ella. Los nuevos dueños, quienes al principio desconfiaron de ese chico de extraña apariencia, le permitieron

filmar la sala, la antigua recámara de Chester y la casa en el árbol que aún se alzaba en el jardín.

Semanas después tuvimos en el hospital un festival de cine. Todos vimos los videos de siete minutos que este joven había producido. No eran películas de gran virtuosismo técnico; la calidad del sonido era mala, los colores deslavados y a veces la forma en que se habían encuadrado las tomas le cortaba la cabeza a la gente, pero eso no importó. Todos los residentes vieron sus películas, y después los invitamos a compartir su historia mientras todos los demás escuchábamos. Encontramos hilos de nuestra propia historia en las de los otros.

El joven cineasta desapareció al día siguiente y jamás lo volvimos a ver. Así son los bodhisattvas: llegan, hacen su trabajo y continúan su marcha.

Las historias son una forma de buscar significado, aunque rara vez uno solo; usualmente hay capas de significado. Tal vez las cosas son de esta manera, pero podrían no serlo. Aquí es donde *no saber* nos puede ayudar a comprendernos mejor y entender mejor a los demás. Cuando no nos aferramos a nuestras opiniones, una historia puede llevarnos a un viaje más allá de líneas argumentales o hasta hechos para revelar una verdad que quizá pasamos por alto cuando mirábamos sólo con nuestra mente ordinaria. Aunque la mayoría de las historias de la vida real no tienen un principio y un final claros, nos ayudan a darle sentido a la vida y a abrazar su misterio. Gracias a las historias nos entrelazamos como familia, comunidad y cultura, y nos vinculamos con la gran historia humana.

Muchas tradiciones espirituales y la mayoría de los psicólogos transpersonales apuntan a dimensiones de la mente que llegan más allá de las visiones convencionales de la memoria, más allá de las redes neurales, las sinapsis y la restrictiva idea de que no pasamos de ser máquinas pensantes. Antiguos textos budistas hablan de un continuo, momento a momento, de nuestra muy sutil mente que no tiene principio ni fin, el cual se conoce como *flujo*. Pero aun los científicos contemporáneos coinciden en que hay algo más en la mente humana, algo más sutil y complejo, que a menudo llamamos conciencia.

Harrison Hoblitzelle, o Hob como se le decía de cariño, era un profesor de literatura comparada, psicoterapeuta y maestro budista. Hombre de inmensa bondad y buen humor, encontraba enorme placer en la vida de la mente.

Aun después de que se le diagnosticó alzhéimer, Hob continuó enseñando prácticas budistas. A veces, mientras enseñaba, su memoria fallaba.

Jack Kornfield relata el caso de una tarde particular en la que Hob daba una charla sobre el dharma budista.

Una noche, sin embargo, se vio frente a un grupo de meditación habiendo olvidado quién era y qué hacía ahí. Así pues, se puso a identificar sus experiencias: “Mente en blanco, curiosidad, nerviosismo, calma, mente en blanco, sentimientos amorosos, más cálido, menos tembloroso, incertidumbre todavía”, y así sucesivamente durante varios minutos. Eso fue todo lo que pudo hacer. Por fin se detuvo, se inmovilizó con serenidad y se inclinó ante el público, el cual se puso de pie y aplaudió su presencia y valor. Varios de los presentes dijeron que aquélla había estado “entre las mejores enseñanzas que haya recibido nunca”. Por un momento, Hob transformó el alzhéimer en libertad.[3]

Su enfermedad lo había vuelto confuso; perdió ciertas capacidades cognitivas. En ese momento, sin embargo, descubrió un lugar de reposo en la conciencia. Gracias en gran medida a sus décadas de formación en la meditación, pudo apoyarse confortablemente en la mentalidad de no saber. En realidad no tenía que saber quién era, dónde estaba o qué hacía para sostenerse en la conciencia y observar las emociones y experiencias en juego. Fue capaz de tocar su experiencia presente con curiosidad y asombro.

Cuando cultivamos la mentalidad de no saber, no descartamos nuestros conocimientos. Toda una vida de experiencia le permitió a Hob estar en un intenso estado de no saber: usaba su conocimiento, pero no permitía que la ignorancia lo limitara.

La conciencia nos resulta muy familiar, pero al mismo tiempo es difícil de describir, imposible de localizar en el cerebro y objeto de incontables debates. Si yo te preguntara: “¿Estás consciente en este momento?”, es probable que contestaras sin pensar: “Sí”. Aunque padeciéramos demencia o sufriéramos de alzhéimer, si nos preguntaran: “¿Estás consciente en este momento?”, responderíamos: “Sí”.

¿A qué nos referimos entonces?

Nuestro resonante sí se basa en nuestras experiencias directas, íntimas e inmediatas. No somos sólo lo que pensamos, decimos o hacemos, y ciertamente no sólo lo que recordamos. Estas experiencias no definen todo lo que somos; lo que somos es más grande que eso. La conciencia, nuestra capacidad para atestiguar la experiencia, no es solamente una función cognitiva; está más allá del pensamiento, más allá del sentimiento y más allá de la acción. Nuestra historia sobre lo que somos y sabemos es sólo una contracción de la conciencia. El atestiguamiento o la conciencia está presente siempre. Podemos adoptar una posición dentro de nuestra experiencia, como en el caso de un estado emocional o un juicio, o adoptar una posición en una conciencia no reactiva.

Recuerda esto, si te es posible: *todo* va y viene en la conciencia. Ésta es la base de lo que somos. El resto es nada más humo y espejos.

16. No saber es lo más íntimo

La sabiduría me dice que no soy nada.
El amor me dice que soy todo.
Entre los dos, mi vida fluye.

NISARGADATTA MAHARAJ[1]

La idea de la mentalidad de no saber tiene su origen en una historia sobre dos monjes budistas en la antigua China: Fayan, un joven trotamundos, y Dizang, su maestro.

Dizang vio a Fayan vestido con ropa de viaje y dispuesto a emprender una travesía.

—¿Adónde vas? —le preguntó.

—A una peregrinación —respondió Fayan.

—¿Cuál es el propósito de tu peregrinación? —preguntó Dizang.

—No sé —contestó Fayan.

—No saber es lo más íntimo —dijo Dizang.

Siendo un koan, esta historia versa sobre algo más que una peregrinación en la antigua China. Esta peregrinación es una metáfora de la vida diaria, de manera que dice algo sobre nuestros trayectos, el modo en que podemos vagar sin rumbo o apegarnos a cierto destino. Podríamos reformular fácilmente las preguntas de Dizang como "¿Adónde vas en la vida? ¿Por qué piensas que estar en otra circunstancia será mejor que donde estás ahora? ¿Cuál es el propósito de esa búsqueda?"

Desde que éramos niños, la gente nos ha hecho una pregunta similar: "¿Qué quieres ser de grande?" Como adultos, cuando conocemos a alguien una de las primeras interrogantes que le hacemos es: "¿A qué te dedicas?" Cuando nos toca responderla a nosotros, queremos dar la impresión de que

somos aptos, que se nos perciba como personas inteligentes y concentradas. Así, tenemos preparada nuestra respuesta, complementada quizá con un comentario sobre lo que hemos hecho y lo que pensamos conseguir. El asunto es que sabemos cosas; y en la cultura occidental, conocimiento es poder.

Ahora bien, Fayan era un chico muy listo, un alumno maduro que había estudiado muchos textos espirituales y practicado la meditación durante varios años; sin duda, habría podido ofrecerle a su maestro una respuesta más virtuosa o impresionante que “No sé”. Pero lo delicioso de esta historia es que contestó sin defensas, con una especie de inocencia infantil, diciendo: “Me gustaría saberlo, pero francamente no lo sé”. Quizás esperaba que su maestro tuviera la respuesta; tal vez, como muchos de nosotros, imaginó que tenía un destino que cumplir y que un sabio podía indicarle el camino correcto. Sin embargo, un buen maestro no te dice qué debes saber ni te enseña cómo ver.

Este maestro contestó, de manera inesperada: “¡Fantástico, Fayan! Es magnífico que no sepas. No saber es lo más íntimo”.

En el zen, íntimo es sinónimo de despertar, comprensión o iluminación. No obstante, todas estas palabras parecen implicar un remoto y especial estado de ánimo o una experiencia sobrenatural, metafísica y trascendente que nos transporta de alguna manera a otra dimensión más allá de los problemas diarios de la existencia.

Yo prefiero la palabra *intimidad*, porque es una invitación a acercarte, a aceptar por completo y comprometerte amorosamente con tu vida justo donde estás, antes que a tratar de rebasarla. Es un reconocimiento de que ya estamos en el lugar que nos corresponde. Para mí, intimidad expresa mejor lo que supongo que podría ser la iluminación; es relajada, receptiva, incluso ordinaria. No se halla en otro sitio, aparte de la vida, sino en medio de ella. Como dice otra enseñanza zen: “El camino está justo bajo tus pies”. La intimidad ofrece aliento para sintonizar con el canto de las aves, la brisa de la primavera, unos con otros y la vida misma, aquí y ahora.

Todos hemos tenido momentos en los que hemos descubierto soluciones a nuestros problemas sin necesidad de “resolverlos”. Hemos dicho cosas como “De repente me quedó claro”, “La respuesta llegó sola” o “No tuve ninguna duda en mi mente acerca de lo que debía hacer”. Cuando nos detenemos a escuchar con conciencia plena, podemos oír lo que los

cuáqueros llaman “la vocecita interior”, que a menudo denominamos intuición. Ésta es una cualidad de la mente que siente qué se necesita sin depender sólo de los procesos racionales.

Cuando no sabemos adónde vamos, tenemos que estar por completo presentes, sentir con conciencia plena nuestro camino palmo a palmo, momento a momento; debemos mantenernos cerca de nuestras experiencias reales. Cuando no sabemos, todo es posible, porque no estamos limitados por antiguos hábitos de pensamiento o los puntos de vista de los demás; tenemos acceso a la vista panorámica. No saber da lugar a que surja la sabiduría, a que la situación misma nos modele.

En el más profundo nivel de intimidad, sujeto y objeto desaparecen. No hay límites fijos y precisos. “Yo” no intimo “contigo”; nuestra separación se disuelve. Experimentamos una apertura sin defensas, una unión completa. Ésta es la esencia y maravilla de la mentalidad de no saber.

En los días previos a su muerte, mi amigo John cayó en una especie de coma consciente. Su rostro estaba lleno de tensión, tenía la cabeza echada para atrás, los músculos de su garganta estaban tensos y encogidos. Cada respiración era una batalla.

Cuando una noche me senté junto a su cabecera, me preocupé y me pregunté qué hacer.

Un conocido maestro budista con experiencia en esas cuestiones me dijo que el espíritu de John intentaba dejar su cuerpo y que yo debía tocar la punta de su cabeza para mostrarle el camino. Así que lo hice, pero nada cambió. El doctor de John telefoneó para decir que debía aumentar un poco la dosis de morfina, a fin de relajar su respiración. Así que lo hice, pero nada cambió. Más tarde llegó un fisioterapeuta, quien me exhortó a tocar dos puntos especiales en los pies de John; la acupresión aliviaría su tensión. Así que lo hice, pero nada cambió.

Como ninguno de esos conocimientos fue de utilidad, me sumergí en mí mismo. Ignoré los consejos de todos y mi temor y respiré profundo varias veces.

Sentí entonces que algo surgía dentro de mí. Instintivamente me di cuenta de que quería envolver a ese hombre sufriente. Esto no es algo que yo acostumbre hacer, pero confié en mi intuición. Me subí a la cama y acuné a John con mi brazo. Mientras lo mecía, me puse a cantarle con espontaneidad dulces canciones de cuna; pero no las usuales rondas

infantiles, sino las que se improvisan: palabras y sonidos se combinaban al azar y sin sentido. Yo los llamo sonidos de amor; todos los padres han hecho esto por un hijo enfermo o asustado. Y mientras le cantaba a John al oído, besé su frente y mis manos supieron qué hacer, aunque yo no había previsto nada en particular: mis dedos masajearon con delicadeza su cuello y su cara, mis manos describieron suaves círculos alrededor de su corazón.

Perdimos toda noción del tiempo. Sentí que John se fundía en mí, que yo le servía de apoyo a lo que quedaba de su demacrada complexión. Luego su garganta se relajó y él enderezó la cabeza. Abrió un momento los ojos, parecía aliviado. Se durmió.

Más tarde me pregunté brevemente si había procedido en forma correcta. ¿Había hecho que John regresara de un estado cercano a la muerte? ¿Había detenido demasiado pronto un proceso espiritual de liberación? No lo sé. Pero sé que el corazón debe ablandarse para que cualquiera de nosotros pueda ser libre.

En retrospectiva, me di cuenta de que el problema residía en todas las estrategias probadas que empleé antes de abrazar a mi amigo: todas se derivaban de la idea de que lo que le pasaba a John no estaba bien. Esos métodos apuntaban a aliviar sus síntomas y John, la persona, se perdía en el camino. No fue hasta que me cansé de la ineficacia de esas estrategias que estuve dispuesto a rendirme, a renunciar a mis ideas preconcebidas de lo que supuestamente ocurría. Mi mente se relajó y mi corazón tomó las riendas. Vi posibilidades que no había advertido antes. Me permití actuar con naturalidad, sin la interferencia de mi mente conocedora. Todo lo que tuve que hacer fue escuchar y emprender mi propio camino. Esto me permitió honrar a John y vincularme con él, con quien realmente era y con lo que de verdad necesitaba en ese momento. No saber es lo más íntimo.

La disposición a no saber es a veces nuestra principal ventaja. El grado en que somos capaces de vivir en este momento siempre nuevo es la medida de nuestra capacidad para ser realmente útiles.

Cuando Tom, un joven y amable voluntario del Zen Hospice, intentó mover a JD, un residente, de la cama al cómodo, fracasó miserablemente. Las piernas de palillo de JD se doblaron y cayó al suelo. Ahí se quedó, en el frío piso de azulejo, con los pantalones de la pijama hasta los tobillos, el pañal abierto y los brazos enredados. Físicamente, JD estaba bien, pero todo

era un desastre espantoso y Tom no sabía qué hacer. Me telefoneó, avergonzado y cargado de autocrítica, y me pidió repasar con él los procedimientos para acomodar a una persona débil. Quería armarse de información extra para “no echar a perder las cosas la próxima vez”.

Como yo mismo lo había preparado, estaba seguro de que él conocía los procedimientos. Más todavía, me dio la impresión de que más información no acallaría el temor y la duda que corrían por su mente. En lugar de ello, traté de atacar el núcleo de sus preocupaciones con una simple instrucción:

—La próxima vez, antes de que muevas a JD checa tu abdomen: ve si está tenso o contraído; no hagas nada hasta que se relaje.

—Sí, sí, sé todo eso —repuso Tom con impaciencia—, pero ¿cómo le cruzo las piernas? ¿Debo mover primero la parte inferior del cuerpo o la superior?

—Checa tu abdomen —insistí—. Siente tu respiración y permite que se relaje antes de actuar —y le pedí que me telefoneara cuando terminara su turno.

Me llamó esa tarde y dijo con entusiasmo:

—Fui a mover a JD y me sucedió algo increíble. Mientras me inclinaba sobre la cama, pensé en lo que me dijiste; noté que mi abdomen estaba duro como una roca y vi que tenía miedo. El miedo pareció apoderarse un momento de todo mi cuerpo; luego, con una inhalación y exhalación, empezó a disiparse y el abdomen se relajó. Tomé entonces a JD entre mis brazos, como a una chica o a un niño, y lo moví al cómodo sin esfuerzo. Todo sucedió con gran soltura, comprendí por instinto qué hacer. Fue maravilloso.

No saber es una puerta a una apreciación más profunda de la potencia de nuestra naturaleza básica, que no puede ser conocida sólo por la mente conceptual. Nos lleva más allá de nuestra manera ordinaria de pensar y de ver las cosas y a la intimidad con este momento.

La muerte esclarece otra característica de todos los seres humanos: nuestro deseo de seguridad en un mundo que no cesa de transformarse. Creemos que nosotros y las cosas (o lo que son para nosotros) son aspectos que

deberían permanecer fijos e inmutables. Queremos saber qué nos depara el futuro. Sobre todo, no queremos pensar que vamos a morir.

Cuando consideramos que nuestra personalidad, el concepto que tenemos de nosotros mismos es todo lo que somos, la muerte se convierte en “el otro externo” que tememos. Amenaza nuestra arraigada creencia en una identidad limitada y única. ¿Quién seré “yo” sin mi conocida historia de mí mismo? No es de sorprender que temamos desprendernos, no conocemos otra cosa que este “yo” todopoderoso. Nos aferramos a lo conocido y tememos entrar en lo desconocido.

Observa a los niños en un patio de juegos cuando se columpian en el pasamanos. Se mueven libremente, se sueltan de una barra y alcanzan la siguiente con soltura. ¿Alguna vez has visto a adultos en ese juego? Es raro que suceda, pero cuando ocurre verás que se aferran tensamente a una barra y no se sueltan hasta haberse agarrado bien de la que sigue.

Con una reflexión superficial podemos darnos cuenta de que nuestros intentos por hacer de nosotros mismos algo fijo y aislado se oponen a la forma en que la realidad opera. Cuando insensatamente intentamos salir del río del cambio, terminamos por sentirnos cada vez más solos, abandonados y temerosos. Esto causa mucho sufrimiento cuando morimos, pero también durante nuestra vida actual. Al final, perseguir la seguridad nos hace sentirnos aún más inseguros. Estamos en una batalla contra la naturaleza.

La realidad no puede cartografiarse. Está más allá de la descripción o de cualquier consideración. No es una verdad estática, sino un misterio interminable en pleno desenvolvimiento. Está viva, es dinámica y se expresa constantemente en la forma y la informidad.

El sutra del corazón es una de las más renombradas, hermosas y confusas enseñanzas del budismo. Sus líneas más importantes dicen:

> La forma es vacío; el vacío es forma;
> el vacío no es sino forma;
> la forma no es sino vacío.

Estas palabras son casi incomprensibles en una lectura inicial. La primera vez que mi hijo tropezó con esta enseñanza, dijo: “Papá, ¿de este galimatías le hablas a la gente en tus retiros de meditación? ¿Así es como te ganas la vida?” Eso me hizo reír.

Pero si nos adentramos en él, veremos que ese sutra describe con gran exactitud la naturaleza de nuestra mente y de la realidad. Así como no podemos separar la vida y la muerte, tampoco podemos separar la forma y el vacío. Son una oferta en paquete, siempre aparecen juntos.

El *vacío* es una palabra difícil para la mayoría de los occidentales. Por lo general asociamos vacío con deficiencia, esterilidad, ausencia. La mayoría nos identificamos más con las palabras *apertura*, *amplitud* o, mejor todavía, *infinitud*. Me gusta concebir el vacío como una extensión abierta, un campo sin orillas que no está limitado por ningún concepto.

Piensa en que, después de entrar a una sala grande, primero reparamos en los objetos que contiene: mesas, sillas, sofás, obras de arte y lámparas. Pero con un poco más de atención, observaríamos que la luz cambia de un momento a otro. Tomaríamos conciencia del espacio que rodea y sostiene a los objetos por él contenidos.

De igual forma, cuando miramos nuestra mente, vemos primero aquello que aloja: nuestros pensamientos, sentimientos, recuerdos, ilusiones y planes, así como las sensaciones que nos llegan del cuerpo, nuestras percepciones de las cosas que nos pasan. Un poco más de reflexión revela que estamos al tanto de esas actividades en nuestra mente porque ocurren en el espacio abierto de la conciencia. La conciencia está ahí siempre; normalmente no le prestamos atención porque nos ocupamos de los objetos, nuestras percepciones y emociones, justo como cuando, al entrar a la habitación amueblada, nuestra atención se dirigió a las mesas y las sillas, no al espacio vacío. Podría decirse entonces que el espacio abierto de nuestra conciencia ilimitada, que contiene las “formas” de nuestros pensamientos y percepciones, está “vacío”.

Lo curioso es que, por lo común, concebimos las formas como permanentes. Son aquello a lo que recurrimos en nuestra búsqueda de seguridad. Pero tras un examen más detenido descubrimos que aun las formas son vacío, son temporales. Podemos concebir nuestras ideas, fantasías y sensaciones físicas como sólidas, pero más bien son como burbujas; aparecen un momento y luego se disuelven, van y vienen, como nosotros, como todo en el universo. Existimos y luego dejamos de existir. Cada vida, cada suceso, cada sentimiento, cada encuentro amoroso, cada desayuno, cada átomo, cada planeta, cada sistema solar es efímero. Todas las formas giran en la rueda del vivir y el morir.

El vacío, por otro lado, no termina nunca. De hecho, da origen a la forma; hace posible todo.

Jennifer Welwood, psicoterapeuta, escritora y dedicada practicante budista, escribe sobre la “belleza poética” de la forma y el vacío en un sagaz ensayo. Dice:

> En el mundo tanto interior como exterior, cada vez que examinamos a fondo el vacío descubrimos forma; y cada vez que examinamos a fondo la forma descubrimos vacío. Éste es el sentido en el que la forma y el vacío son inseparables, indivisibles y no duales. En lenguaje tántrico, podríamos decir que hay amantes unidos en un abrazo eterno, distintos pero no separados; no uno, no dos…
>
> Cuando nos consideramos una especie de forma sólida, vemos el vacío como algo que podría minarnos o aniquilarnos. Más que reconocer el vacío como nuestra propia naturaleza, o vemos como un enemigo que debemos evitar o derrotar. Y vemos la forma como algo que debemos inventar, defender o promover. Así, cuando no advertimos la unidad de la forma y el vacío, los dividimos. Y en vez de ser inseparables como los amantes, se vuelven antagonistas. Tenemos que evitar el vacío e inventar la forma.[2]

Cuando nos concebimos como formas fijas y aisladas, la muerte se vuelve el enemigo, es el vacío que amenaza a nuestras formas. Podemos relajarnos un poco cuando comprendemos que nuestra verdadera naturaleza es abierta, amplia e ilimitada y que por ese enorme valle de vacío corre un río de cambio constante.

El vacío no tiene por qué asustarnos, porque no significa la nada absoluta, que no existimos, no tenemos ningún valor o no somos individuos únicos y bellos. Somos todo eso, sólo que no existimos aislados de todo lo demás. Somos una expresión tentativa del gran campo del vacío perfecto. El vacío no es una especie de paraíso o realidad absoluta aislada de nosotros. Es una infinitud fértil de la que surgen perpetuamente todas las formas. Pero ningún individuo o cosa tiene una existencia independiente y aislada; el vacío está entretejido en la trama de toda la vida. Para comenzar, sin vacío jamás habríamos llegado aquí.

El gran maestro tibetano Kalu Rinpoche escribió célebremente: “Vivimos en la ilusión y la apariencia de las cosas. Existe una realidad, tú eres esa realidad. Cuando comprendas eso verás que no eres nada. Y siendo nada, eres todo. Eso es todo”.[3]

La historia de Tommy y su madre, Ethel, es una buena ilustración de cómo operan la forma y el vacío en el mundo. Ethel tenía cáncer cerebral. Llegó a vivir con nosotros en el Zen Hospice Project cuando cuidarla en casa excedió las posibilidades de su familia. Su hijo, Tommy, tenía síndrome de Down. Aunque se hallaba a comienzos de la adolescencia, su desarrollo emocional y psicológico era similar al de un niño de seis años. Visitaba a su madre con frecuencia y disfrutábamos que se acompañaran. Al paso de los meses, desarrollamos cierto nivel de confianza.

La mañana en que Ethel murió le llamé a su esposo, Peter, padre de Tommy, y le pregunté si quería traer a su familia para que estuviera con el cuerpo de Ethel.

—¿Qué debo hacer con Tommy? —preguntó. Sugerí que lo trajera. Él titubeó y explicó que prefería consultar a la terapeuta de su hijo.

Llamó poco después.

—La terapeuta no cree que sea buena idea. Me dijo que de niña la llevaron al sepelio de su abuelo y la obligaron a besarlo. Cree que exponer un niño a un cadáver puede ser demasiado traumático. —Hizo una pausa y añadió—: No sé qué hacer, porque Tommy quiere ver a su mamá.

—¿Por qué no lo traes e invitas también a su terapeuta? —propuse.

Una hora más tarde, sonó el timbre del hospicio. Ahí estaban Peter, Tommy, la terapeuta y otros miembros de la familia. Tommy se había colgado al cuello una camarita automática.

—¡Hola, Tommy! —dije—. Veo que trajiste tu cámara. ¿A quién le quieres tomar fotos hoy?

Sonrió.

—A ti, al señor Buda y a mi mamá.

Así que fuimos a la sala, donde nos tomó fotos a mí y a la gran estatua de Buda, y después subimos a la habitación de Ethel.

Todos estaban muy asustados. ¿Cómo iba a reaccionar Tommy al ver muerta a su madre? Él y yo llegamos juntos y tomados de la mano hasta su cama. Tommy se inclinó espontáneamente sobre el barandal y besó a su mamá en la frente, como lo había hecho en casi todas sus visitas. Luego se volvió y me miró, no con miedo, sino con una curiosidad inocente, y me preguntó:

—¿Adónde se fue?

Forma y vacío. Lo que antes estaba animado y lleno de vida ahora estaba vacío. Él sintió la ausencia de Ethel, aunque su cuerpo estaba presente todavía. Se hizo un gran silencio en la habitación. La mayoría de los adultos sonreían nerviosamente, sin saber cómo reaccionar.

Dije lo que acostumbro decir:

—No sé, Tommy. ¿Adónde crees tú?

Pensó un minuto antes de exponer una animada descripción nacida de su ingenio. La historia de lo que podría haberle sucedido a su madre incluía imágenes de una mariposa que emergía de un capullo y escenas de la popular película *Terminator 2*, en la que figuras humanas pasan de una forma a otra.

Los adultos lanzaron una exhalación y se relajaron. Vieron que Tommy no estaba asustado. De hecho, lo que estaba ausente le despertaba una curiosidad increíble. Mientras transcurría la visita, tomamos té y Coca-Cola con toda naturalidad.

Antes de que la familia se marchara, pregunté si Tommy y yo podíamos pasar solos unos minutos con Ethel. Sentí su necesidad de estar con su madre por última vez. Dado que habíamos desarrollado mucha confianza con el paso del tiempo, Peter accedió.

Una vez que la habitación fue desalojada, Tommy se acercó una vez más a la cama de su madre e hizo algunas preguntas.

—¿Cuando estás muerto puedes sentir?

—No sé si los muertos sienten, Tommy, pero ¿tú sientes a tu mamá?

—Sí —respondió—, aunque no se mueve.

—Sí, cuando la gente muere ya no respira, no come ni habla —expliqué.

Mis respuestas simples y objetivas parecieron satisfacerlo por el momento. Entonces dije:

—Tommy, si hay algo que quieras decirle a tu mamá o hacer por ella, ahora sería un buen momento.

Tocó con delicadeza el brazo de su madre, sintió su textura y temperatura variable. Un momento después hizo la cosa más dulce y extraordinaria: se inclinó sobre el cuerpo de su mamá y la olió de la cabeza a los pies. Me recordó a un venado cola blanca que vi una vez en una carretera rural; su madre había sido atropellada y el joven venado se acercó cautelosamente y olió su cuerpo con curiosidad. Los movimientos de Tommy transmitían una sensación similar, casi primitiva. Nada ni nadie los censuró.

Claro que él todavía tendría que sufrir y darse tiempo para comprender la pérdida de su madre. Pero en ese momento no había nada más que hacer ni decir. El modo de no saber de Tommy fue visceral y palpable. Dudo que muchos adultos se hayan permitido alguna vez esa intimidad con la muerte.

Me pregunté qué pasaría si en la cultura occidental la muerte fuera para los adultos tan natural como lo fue para Tommy.

¿Qué sucedería si intimáramos más con la forma y el vacío en la vida diaria?

17. Ríndete a lo sagrado

Ahora es el momento de saber
que todo lo que haces es sagrado
HAFIZ[1]

Lo sagrado hace apariciones sorpresivas.

Al pasar por las treinta camas del largo pabellón del hospicio del Hospital de Laguna Honda, vi de reojo a Isaiah. Afroamericano crecido en Mississippi, Isaiah moría con gallardía. Su respiración era trabajosa y sudaba a mares. Me senté junto a él.

—Parece que te esfuerzas demasiado —comenté.

Levantó el brazo, apuntó a la distancia y dijo:

—Quiero llegar allá.

—Olvidé mis anteojos, no veo tan lejos, dime qué ves. Describió una pradera de un verde muy vivo y una larga colina que conducía a una densa planicie.

—Si te prometo portarme bien, ¿puedo ir? —pregunté.

Me tomó con fuerza de la mano y empezamos a subir juntos. Con respiración entrecortada, él sudaba más a cada paso. Fue un largo camino. No fue fácil.

—¿Qué más ves? —inquirí.

Describió una escuela roja de un solo salón y tres peldaños que llevaban a la puerta.

Mi formación me hizo saber que Isaiah estaba desorientado en el tiempo y en el espacio. Podría haberle dicho al pobre viejo que era probable que sus visiones fueran provocadas por la metástasis cerebral y la morfina.

Podría haberle recordado que estábamos en una unidad médica del Hospital Laguna Honda. Pero eso era cierto apenas en el nivel más superficial.

La verdad profunda era que caminábamos hacia una pequeña escuela roja.

—¿Quieres entrar? —le pregunté.

Suspiró.

—Sí. He esperado para hacerlo.

—¿Puedo ir contigo?

—No.

—Está bien, entra tú —le dije.

Minutos después, Isaiah murió en paz.

Conocer lo sagrado no es ver cosas nuevas, sino verlas de una nueva manera. Lo sagrado no está aislado ni es diferente de todas las cosas; está oculto en ellas. Y morir es una oportunidad de descubrir lo que está oculto.

El apreciado maestro zen Thich Nhat Hanh emplea un ejercicio sencillo para ilustrar esta idea. Alza una hoja en blanco y pide al público decir qué ve.

La mayoría responde:

—Una hoja blanca.

Los niños y los poetas dan respuestas más creativas. Dicen:

—Nubes, lluvia, árboles.

Porque, como dice Thich Nhat Hanh: “Sin nubes, no habrá lluvia; sin lluvia, los árboles no pueden crecer, y sin árboles no podemos hacer papel. Y si seguimos mirando, veremos al leñador que corta el árbol y lo lleva al aserradero para que se transforme en papel. Y veremos el trigo. Sabemos que el leñador no puede existir sin su pan diario, y por tanto el trigo que se convierte en su pan también está en esta hoja. Y el padre y la madre del leñador están en ella también. Cuando miramos de este modo, vemos que sin todas esas cosas esta hoja no existiría. Y si nos fijamos todavía mejor, veremos que también nosotros estamos en ella”.[2]

Ésta es una forma de expresar nuestra profunda pertenencia e interdependencia con todos y todo. Es una manera de comprender que lo sagrado no está en ninguna otra parte. Está aquí con nosotros a cada momento.

Lo sagrado ha existido siempre, todo está impregnado de ello, es la naturaleza de la realidad. Pero casi todo el tiempo pasamos junto al mundo

sagrado con una visión ordinaria. Es como si fuéramos ciegos a los colores, incapaces de distinguir claramente los diversos matices del espectro; no siempre percibimos o distinguimos lo sagrado, no apreciamos toda la amplitud de su belleza. Vemos de un modo condicionado, nos quedamos en la superficie de la vida. Pero cuando prestamos atención, nos damos cuenta de que lo sagrado se revela continuamente.

La palabra *sagrado* es un símbolo que apunta a lo innombrable. Lo sagrado no puede describirse completamente. Todo lo que podemos hacer es hablar de ciertas cualidades que caracterizan su presencia, su influencia en la conciencia y las formas en que podemos tener acceso a él.

Literalmente, *sagrado* significa “digno de veneración y respeto”. Su raíz, *sacra*, también significa “valorado o importante”. En la tradición judía, la sala conocida como el Sancta Sanctórum era el área más profunda y sagrada del tabernáculo de Moisés. Alojaba el Arca de la Alianza, la cual era de oro y contenía las tablas sagradas grabadas con los diez mandamientos. Ninguna persona ordinaria podía entrar ahí. Sólo el más santo, el sumo sacerdote, podía penetrar al lugar más sagrado en la Tierra, y sólo una vez al año, el día más santo. En la iglesia católica de la que yo fui acólito, el sagrario tenía dos puertas doradas, estaba en el altar más elevado y contenía la Sagrada Eucaristía, de la que se dice que es el sitio donde Cristo habita. Sólo un sacerdote ordenado podía abrir esas puertas de oro.

Si no se nos enseñara el significado profundo de estas tradiciones, prácticas y metáforas, podríamos suponer erróneamente que carecemos de los requisitos necesarios para conocer lo sagrado. Podríamos creer que lo sagrado sólo está a disposición de personas especiales con una educación específica y en circunstancias especiales. Pero las personas ordinarias como tú y yo podemos experimentar lo sagrado —y lo hacemos con regularidad— en múltiples formas, que pueden incluir la visión de escuelas rojas.

Uluru, también conocida como Ayers Rock, es una inmensa formación de arenisca en el centro de Australia. Es una roca diferente a todas las demás, que emerge majestuosamente del valle. Los aborígenes de la zona rinden culto a la piedra, porque para ellos es más que una piedra. La entienden como una manifestación de lo sagrado. Cuando nos postramos en veneración ante Uluru, en la catedral de Chartres, en la ciudadela inca de Machu Picchu o en la quietud de un bosque de secuoyas, nos sentimos en territorio sagrado.

No puedo explicar por qué los seres humanos hemos peregrinado a esos sitios desde hace miles de años. Quizá necesitamos atribuir el poder de lo sagrado a un lugar, un objeto o una persona a fin de volverlo más real, más accesible. Quizás esos lugares son puertas, portales que ayudan de alguna manera a nuestras percepciones. ¿Quién puede saberlo? Las preguntas más importantes nos recuerdan con frecuencia que debemos vivir con ellas, no llegar demasiado pronto a conclusiones.

Independientemente de ello, resulta claro que todos vamos a ciertos lugares para aquietar nuestra agitada mente, como la playa, las cimas de las montañas y los monasterios. A veces hallamos quietud en un breve e ininterrumpido momento en el sillón. La intención y la conciencia plena aumentan nuestra posibilidad de ponernos en contacto con lo sagrado. Pero el reconocimiento de que lo sagrado está presente también puede surgir súbita y espontáneamente, como lo hizo con Jacob cuando, según el relato bíblico, despertó de un profundo sueño y dijo: “En verdad el Señor está en este lugar y yo no lo sabía”.[3]

Nuestra respuesta a lo sagrado podría incluir dicha, éxtasis, inspiración, inclusividad, expansividad y una sensación de veneración, como si hubiéramos descubierto qué es lo sagrado en la vida. Es evidente e inconfundible. A veces la experiencia tiene una intensidad o fuerza palpable. Sentimos una quietud interior, como si el impulso que nos mantiene en movimiento en la vida ya no fuera necesario. El impulso a hacer, pelear o controlar se libera en el no hacer. Llegamos a un reconocimiento de que lo que somos es inseparable de la quietud y el silencio que ella introduce.

Zoe trabajaba como empacadora en una fábrica de ropa antes de mudarse a la residencia del Zen Hospice. Su pasatiempo favorito era ver la lucha libre por televisión. Una avanzada enfermedad hepática le había provocado ictericia y volvía amarilla su piel. La acumulación de líquidos hizo que el estómago se le inflamara, y debido a la incomodidad perdió el apetito y dejó de comer.

Pese a sentirse muy triste, mantenía un espíritu optimista. La enfermedad le causaba una somnolencia severa, así que dormía dieciséis horas diarias. En la última semana de su vida transitó a estados de sueño aún más

profundos, que a menudo duraban un día o dos, lo cual contribuyó a lo que yo llamé “entrenamientos para morir”.

Cuando Zoe regresaba a la superficie de la conciencia, compartía lo que había ocurrido en esos viajes semejantes a sueños. Una vez describió una visita a un lugar de extrema paz y comentó:

—Si hubiera sabido que el silencio es tan bello, habría pasado mucho más tiempo callada en mi vida.

El silencio profundo no es meramente una pausa entre sonidos. Es una quietud interior que se siente en el corazón, como nieve recién caída en un paso de montaña. Este silencio nos despoja de la creencia tanto como de la incredulidad. Nos lleva más allá de lo conocido, más allá del lenguaje, hacia lo sagrado.

El silencio es una respuesta natural a la presencia de lo sagrado, aparezca donde aparezca. Por medio del silencio tomamos conciencia de la majestuosidad de lo ordinario; la belleza, la unidad y la profundidad de lo sagrado que está siempre alrededor y dentro de nosotros.

El nacimiento está entre los sucesos humanos más reales, honestos y poco glamurosos de todos, común a todos nosotros. Pero nadie que haya presenciado el momento en que un niño es dado a luz puede sentir menos que un reverente silencio en la presencia emergente de una nueva vida. En medio del desorden de la sangre y las lágrimas, el dolor, la intensidad emocional, los gritos y el caos, hay belleza, una alegría ilimitada, un poder imponente y autenticidad expresada por la mujer que da a luz.

El parto es una invitación a entrar en lo sagrado. La llave que abre su puerta es el amor, un amor diferente al que hayamos conocido nunca. Pregúntale a cualquier madre.

La muerte nos hace esa misma invitación. De hecho, el nacimiento y la muerte están muy cerca uno de otro. Nos resulta difícil determinar con precisión cuándo empieza o termina la vida. Ambos pueden ser momentos de gran energía. Ambos nos piden aceptar nuestra vulnerabilidad, estar abiertos a lo inesperado y desprendernos de la vida tal como la conocemos.

Tanto el nacimiento como la muerte pueden servir como portales a lo sagrado.

Pero para muchos, la muerte es demasiado trivial, un suceso puramente biológico, una cuestión de ciencia, vacía de misterio. Algunas personas pasan su agonía viendo en la tele el programa de concursos *Wheel of Fortune* Para mí, eso está bien; me he vuelto muy bueno para los acertijos. Para otras, la muerte está llena de tragedia. Y para otras más, morir es un momento de transformación espiritual que las lleva más allá de su identidad personal y que produce una sensación de absoluta seguridad, valentía y hasta perfección, de cara a lo desconocido. En el proceso de morir, muchas personas ordinarias terminan por conocerse a sí mismas en razón de lo que sólo puedo llamar "un amor imperecedero".

Una encuesta de Gallup indicó que "las personas desean, en forma abrumadora, reivindicar y reafirmar las dimensiones espirituales del morir".[4] Esto no necesariamente implica que quieran que se les dé más religión o más creencias. Significa que buscan algo más que el dominio de la medicina moderna.

El apoyo espiritual no es un asunto de prácticas esotéricas y discusiones existenciales. Puede ser tan simple como ofrecer nuestra presencia bondadosa y tranquilizadora o un caldo de pollo hecho con afecto. En el Zen Hospice Project adoptamos la visión de que cuando la gente está muriendo, precisa de cuidado intensivo: amor intensivo, compasión intensiva y presencia intensiva. En última instancia, el apoyo espiritual es el compromiso audaz de honrar la manera única de enfrentar la muerte de cada individuo.

En un momento inicial del proceso de morir, la gente suele necesitar ayuda para descubrir qué tiene valor y propósito en la vida. Sin significado, la existencia se vuelve mecánica, vacía, sin alma, demasiado reducida para que los seres humanos sean.

Viktor Frankl identificó la trascendencia individual como una capacidad humana indispensable para una vida significativa cuando escribió: "El hombre no es destruido por el sufrimiento; es destruido por el sufrimiento sin significado".[5]

La muerte nos llega a todos. Nos guste o no, es indudable que ocurrirá. En vez de evitar esta verdad, resulta útil comprender su sentido. Enfrentar nuestra mortalidad puede hacer cambiar nuestras prioridades y valores, y muy profundamente nuestra visión de la realidad. A veces la adversidad es lo que nos ayuda a descubrir la belleza en la vida. Hay un compromiso en el

acto de aceptar la muerte que puede ayudarnos a pasar de la tragedia a la transformación. El sufrimiento es sufrimiento. No siempre podemos explicarlo, y menos todavía controlarlo. Pero podemos enfrentarlo con compasión. Podemos enfrentarlo con presencia, examinarlo directamente, comprenderlo y quizás hallar sentido en nuestra relación con él. El significado no consiste en asignarle una causa. El significado nos fortalece; incrementa nuestra flexibilidad y nos permite confrontar el sufrimiento sin huir.

Desde luego que no es forzoso sufrir para encontrar significado. Algunos descubren sentido en actividades como realizar obras de arte, escuchar música, estar en la naturaleza o ejercer el periodismo o la narrativa oral. Otros encuentran significado a través de las relaciones: el júbilo de la compañía, el legado de dar regalos, recordar los viejos tiempos con los seres queridos o curar con el perdón a amigos que se habían distanciado. En cierto momento, sin embargo, el significado pierde importancia para quienes agonizan. Se apartan del mundo externo mientras son atraídos a un viaje interior. Si nosotros —sus bienintencionados amigos, familiares y cuidadores— no cesamos de distraerlos y hacerles volver al mundo del tiempo, los objetos y el sentido, podríamos romper su conexión con el flujo de lo sagrado. La abuela ya no quiere hablar de su primer beso en la rueda de la fortuna de la feria. Poner la canción favorita de tu padre ya no lo hace abstraerse en el día de su boda. La heroica expedición de la tía Ellen al Antártico, que alguna vez fue la aventura definitiva de su vida, pierde importancia.

¿Recuerdas que líneas atrás aludí a la quietud y el silencio que sentimos en algunos lugares como puertas a lo sagrado, entre ellos la catedral de Chartres o un bosque de secuoyas? Ahora imagina que de pronto llegaran a ellos varios autobuses y que de ellos descendieran doscientos turistas con sus cámaras y voces estruendosas, invadiendo la zona. La conmoción daría al traste con nuestra atención. Aunque lo sagrado no dejaría de estar presente, podríamos perder temporalmente nuestro contacto con él. Cuando cuidadores y seres queridos aparecen con sus propias intenciones, remembranzas y necesidades, son como esos turistas fastidiosos: una desagradable distracción para los moribundos. Pero no tiene por qué ser así. Como seres queridos y cuidadores podemos tomar la decisión de actuar

como callados acompañantes o guías de confianza, mientras el moribundo se sumerge cada vez más en el bosque sagrado.

Es común que, al momento de morir, la gente muestre inquietantes síntomas físicos, agitación u ofuscación mental y turbulencia emocional. Para cuidar de ella, debemos atacar con eficacia el dolor, controlar debidamente los síntomas y resolver todo problema perturbador. Esto requiere maestría. Pero si al servicio del agonizante sólo ponemos tecnología y pericia médica, perderemos de vista por completo la significación sagrada. Podríamos obstruir incluso una oportunidad de desarrollo y transformación.

Morir ocurre en dos niveles simultáneos: el físico y el espiritual. El cuerpo se cierra mientras la conciencia se abre. A fin de acompañar compasivamente al agonizante, lo ideal es que atendamos ambos procesos al mismo tiempo. Quizá sea complicado que una sola persona se haga cargo de todo; yo lo encuentro difícil aun con tres décadas de experiencia. Por eso, a menudo considero valioso que haya más de una persona en la habitación: una de ellas cuida las necesidades físicas del individuo; la otra lo acompaña en un viaje espiritual.

Jennifer agonizaba luego de un largo y difícil cáncer de pulmón. Laurie, una enfermera destacada, tenía puesta toda su atención en el cuerpo de la paciente. Respiraba al ritmo de su respiración entrecortada, humedecía sus agrietados labios con una esponja húmeda y atendía todos sus síntomas físicos con habilidad y amor.

Sentado junto a su cabecera, yo me había establecido en mi cuerpo y me acercaba a mí mismo, a la imperturbable y silenciosa conciencia que reposaba bajo la agitación. Tras aquietar mi mente, suscité compasión en mi corazón. Con decidida presencia, me puse en sintonía con el estado del ser de Jennifer, con su conciencia inestable, y permití que impactara la mía. Me mantenía presente, claro y tranquilo e intentaba enfrentar con ecuanimidad lo que ocurriera. Sin distraerme en lo superficial, sentía que el yo esencial de Jennifer ya había emprendido la marcha. Viajamos juntos, como lo habíamos hecho a la escuela Isaiah y yo. Yo era honesto conmigo acerca de mis limitaciones; sabía que sólo podía acompañarla hasta cierto punto. Le ofrecí la amplitud de mi mente.

No sabía cómo debía morir Jennifer. La muerte es desconocida y eterna, la descubrimos momento a momento. Por tanto, hice todo lo posible por no

interferir. Confié en la sabiduría de la compasión, en que nuestros amorosos corazones serían nuestros mejores guías. Así como dos parteras ayudaron a mi hijo Gabe a respirar por primera vez, Laurie y yo ayudábamos a Jennifer a hacerlo la última.

Sentado ese día junto a ella, recordé un poema de Antonio Machado que, para mí, expresa bellamente cómo, aunque los moribundos podrían parecer agitados en la superficie, es posible que en su interior estén muy tranquilos.

> No, mi corazón no duerme.
> Está despierto, despierto.
> Ni duerme ni sueña, mira,
> los claros ojos abiertos,
> señas lejanas y escucha
> a orillas del gran silencio.[6]

No es raro que la gente emerja de un sueño profundo o un estado de coma y me diga que recuerda haber estado conmigo en esos momentos. A menudo me da las gracias por haberla acompañado sin interferir. Este contacto no verbal, de ser a ser, está en el centro mismo de la curación. La intensa sensación de presencia compartida con otro ser humano nos ayuda a apreciar que la conciencia no es sólo nuestra, que se extiende y continúa más allá de nuestro yo. Objetos, experiencias y personas van y vienen en la conciencia. Ésta es el telón de fondo donde nada cambia. Todos los cambios ocurren sesgados por la conciencia. Es como una pantalla de cine que sabe lo que se proyecta en ella.

Normalmente sólo vemos el sufrimiento de la temporalidad, el ir y venir del cambio constante, el unirse y separarse, sin darnos cuenta de que todo esto aparece y desaparece en el telón de fondo de la perfecta armonía. Cuando damos lo que en el zen se llama el “paso atrás” podemos ver desde la perspectiva de la conciencia abierta, sabemos que nosotros mismos somos el telón de fondo, esta conciencia pura y desnuda en la que ocurre todo el cambio personal y universal. Es a esto a lo que nos rendimos.

Yo he atestiguado una irradiación creciente cuando personas ordinarias y sin ninguna práctica espiritual se vuelven transparentes a su naturaleza esencial. Esto se asemeja al proceso de transformación que les acontece a

los practicantes de la meditación después de décadas de práctica contemplativa.

He comprobado que el potencial de estas experiencias es innegable. Sin duda alguna, morir contiene una posibilidad sin igual de transformación. Puede ser inspirador y de una belleza imponente. Y también puede ser intenso, caótico y complicado. Aun al morir estamos sujetos a condiciones más allá de nuestro control.

La tecnología médica ha alterado drásticamente la experiencia de morir. La idea de una “muerte natural” desaparece poco a poco en nuestra cultura, siendo reemplazada por una defunción antiséptica e institucionalizada, gestionada por profesionales médicos. Los tratamientos e intervenciones modernos tienen maravillosos beneficios, pero también graves inconvenientes. Piensa en los avances en materia de salud, donde la línea entre quién está vivo y quién muerto se ha vuelto cada vez más confusa.

Al parecer, no podemos resistirnos a intervenir en la experiencia de la muerte tanto tecnológica como filosóficamente. Las nociones idealizadas del “bien morir” o de una “muerte digna” son problemáticas por igual. Pueden cegarnos a lo que sucede en verdad y provocar que evitemos lo desagradable y pisoteemos lo sagrado. Normas arbitrarias para que las cosas “resulten de acuerdo con lo planeado” ejercen una presión enorme sobre los moribundos, pues agregan culpa, vergüenza, bochorno y una sensación de fracaso a un proceso naturalmente desafiante.

La dignidad no es un valor objetivo sino una experiencia subjetiva. El cuidado con dignidad promueve el respeto a uno mismo, honra las diferencias individuales y apoya la libertad de la gente para vivir su vida y su muerte conforme a sus deseos personales.

Cuando interferimos, podemos pasar por alto o incluso interrumpir las sutiles dimensiones de la experiencia de morir. Por nobles que sean nuestras intenciones, debemos resistir la tentación de actuar según nuestros prejuicios o de imponer a los moribundos nuestros bienintencionados consejos o creencias espirituales.

Hannah era una científica cristiana con una profunda e inconmovible fe en Dios. A los noventa y tres años de edad, había terminado por aceptar su defunción. Me dijo que su imagen de la muerte era “descansar en el regazo de Jesús”.

Su bienintencionada nieta, Skye, llegó de visita un día. Informó que había leído varios libros sobre experiencias de contacto con la muerte, según los cuales al momento de morir la gente suele ser recibida por sus difuntos. Dijo:

—No tienes de qué preocuparte, abuela; porque cuando mueras, todos tus conocidos que murieron antes que tú estarán ahí para recibirte.

Cuando oyó esto, a Hannah le aterró morir. Jamás le reveló a su familia el secreto de que su esposo, Edgar, había abusado físicamente de ella durante un largo periodo de su vida de casados. Él había muerto cinco años atrás; la idea de volver a verlo "del otro lado" y pasar la eternidad con él la llenó de desesperación.

Un enfoque contemplativo de morir incluye maneras de ser tales como conciencia plena, calidez, autenticidad, estabilidad y escucha generosa. Esto nos permite adentrarnos a la cuestión de morir sin tantas respuestas. Estar con un moribundo demanda humildad, aceptación y disposición a renunciar al control.

En el proceso de la muerte ocurre un despertar gradual. En forma casi imperceptible, iniciamos un largo y lento proceso de desprendimiento en el que renunciamos a lo que sabemos que ya no podemos asir ni controlar.

Desprenderse es entrar a territorio desconocido. La congoja es la cuota que pagamos. Las lágrimas son los fluidos que facilitan la liberación.

Al morir no podemos aferrarnos a nuestras preciadas posesiones. Un residente del hospicio, Brian, me enseñó esto cuando lloró por su guitarra Gibson Les Paul que luego regaló generosamente. "No somos lo que tenemos", dijo. "Y de todos modos, no hay casilleros en el cielo".

A medida que perdemos nuestra capacidad para desarrollar nuestras actividades favoritas, tenemos que dejar de viajar, cocinar o hacer el amor y abandonar después placeres aún más simples, como tragar sin dificultad. Renunciamos a los roles que desempeñábamos en nuestra familia, trabajo y comunidad y dejamos los sueños que llevamos con nosotros toda la vida, pero que nunca cumplimos. En nuestro morir, debemos desprendernos incluso del futuro y de todo y todos los que amamos.

El desprendimiento es la forma en que nos preparamos para morir. Suzuki Roshi dijo que la renunciación no es abandonar las cosas del mundo,

sino aceptar que se van. Aceptar la temporalidad nos ayuda a aprender a morir. Revela asimismo el otro lado de la pérdida, que es que desprenderse es un acto de generosidad. Nos desprendemos de nuestros viejos rencores y nos damos paz. Nos desprendemos de las opiniones fijas y nos proporcionamos no saber. Nos desprendemos de la autosuficiencia y nos permitimos el cuidado de los demás. Nos desprendemos de la aprehensión y nos procuramos gratitud. Nos desprendemos del control y nos concedemos rendición.

Rendirse no es lo mismo que desprenderse. Normalmente concebimos el desprendimiento como una liberación, acompañada a menudo por una sensación de libertad de previas restricciones. La rendición es expansión. Hay libertad en ella, pero no consiste en derribar algo o distanciarnos de un objeto, persona o experiencia, como en el caso del desprendimiento. La rendición nos vuelve libres porque nos expandimos a una amplitud, a una cualidad ilimitada del ser que puede incluir, pero no está restringida, por las limitantes creencias que antes nos definían y nos mantenían aislados. Nos deshacemos del infructuoso hábito de aferrarnos a objetos cambiantes como fuente de felicidad. Mediante la rendición, somos reconstituidos. Ya no estamos esclavizados por nuestro pasado. Ya no estamos apresados por nuestra antigua identidad. Intimamos con la verdad interior de nuestra naturaleza esencial. En la rendición, no sentimos que cobremos distancia sino que nos acercamos.

Rendirse significa incorporarse al flujo. Una vez vi a mi padre flotar en el Océano Atlántico; daba la impresión de que desaparecía en el mar. Lo único que podía ver era cómo su suave y blanca barriga subía y bajaba sobre las olas. No puedes flotar si te tensas demasiado.

Nos rendimos cuando dejamos de pelear. Dejamos de pelear con nosotros mismos. Dejamos de pelear con la vida. Dejamos de pelear con la muerte. Rendirse es un estado en el que toda resistencia cesa. Ya no erigimos defensa alguna.

No estoy convencido de que rendirse sea una decisión. Parece algo involuntario. Me da la sensación de que es una corriente inescapable o un hilo cármico que nos lleva a casa. Entre las cualidades que engendran rendición están la fe, el amor, la convicción religiosa, la seguridad en la ortodoxia, una noción de veneración y también algo mucho más común: el cansancio.

Una vez en que navegaba por uno de los ríos más impetuosos de Estados Unidos, caí en un remolino. Hice todo lo que no debía: intenté nadar hasta la orilla del remolino, suponiendo que podría salir del agua como de una alberca. Mis compañeros me arrojaron cuerdas y me dieron instrucciones a gritos, pero yo no dejaba de pelear con la fuerza del remolino en mi afán de escapar. Me cansé pronto. Al final fui derrotado.

El remolino me sumergió en un caos líquido. Fui zarandeado por un poder mucho mayor que yo, era implacable. No experimenté un tenue acceso a la luz. Me aterré, me desesperé y luché para sobrevivir. Sentí que me rompía en pedazos.

En cierto momento, ya no tuve energía para luchar. La rendición se impuso en ese instante. Experimenté algo que muchas personas describen justo antes de que ocurra un accidente automovilístico: el tiempo se detuvo y vi con claridad todos los detalles a mi alrededor, aun en la turbulencia de esas aguas fangosas. Patrones caóticos cambiaban en un supuesto orden. Tuve una creciente sensación de alivio, una especie de clemencia, y después una liberación completa. La conciencia ya no estaba confinada a la forma. El río me tragó, me arrastró al fondo y me escupió en un torbellino corriente abajo. Cuando salí, sentí como si tuviera nuevos ojos. Vi mi vida de otra manera, con prístina claridad.

No llamaría a esto una experiencia de contacto con la muerte. Sin embargo, mi encuentro con la rendición total me ayudó a acercarme a la realidad que los moribundos experimentan y describen. Creo entender lo que Barbara quiso decir cuando expresó: “Ya no estoy a cargo”. Puedo identificarme con el alivio en la voz de Ruth cuando me dijo: “Ahora sólo caigo en la respiración y ella me atrapa”. Reconozco la sonrisa en los ojos de Joshua cuando casi cantó: “Ya nada me preocupa, sólo reposo mi cabeza en las manos de Jesús”.

La rendición es infinitamente más profunda que el desprendimiento. Éste es aún una estrategia de la mente ocupada con el pasado; una actividad de la personalidad, cuyo principal interés es perpetuarse. En el desprendimiento sigo siendo yo que tomo una decisión. El ego no puede darse por vencido. La rendición es el no hacer, fácil y sin esfuerzo, de nuestra naturaleza esencial sin interferencia. Simplemente estamos conscientes.

La rendición es una iniciación en la que lo prescindible se sacrifica a lo esencial. Aunque podemos resistirnos, nuestra lucha resulta ineficaz en

última instancia. La disolución de la falsa voluntad estimula naturalmente una sensación de temor y la voz en nuestra cabeza nos llama a retroceder, pero lo sagrado es tan magnético y la rendición tan persuasiva que el temor no nos detiene. Con el tiempo, la lucha cesa. Nuestra conciencia reconoce que el poder que sentimos, antes tan aterrador, es ahora nuestro ser profundo. Nos rendimos a la realidad de la no separación.

La rendición es el final de dos y la apertura al uno.

Epílogo

Morir para vivir

La brisa del amanecer tiene secretos para ti.
No duermas más.
Pide lo que necesitas de verdad.
No duermas más.
La gente viene y va por el umbral
donde los dos mundos se tocan.
La puerta es redonda y está abierta.
No duermas más.

RUMI[1]

Morir es un proceso de despojamiento, una liberación, una rendición, un cambio que brinda grandes posibilidades. Como la muerte, el cambio es inevitable. Hemos visto que la transitoriedad está en la naturaleza de toda experiencia. Pero el cambio no garantiza por sí solo la transformación.

La transformación es una profunda alteración interna a través de la cual nuestra identidad básica se reconstituye. Es una metamorfosis, tan radical como el paso de la oruga de crisálida a mariposa. En el proceso de la transformación se nos caen las escamas de los ojos, vemos y experimentamos todo de una forma nueva. Nos damos cuenta de que somos más que nuestra historia. Las limitantes fronteras personales se disuelven. Una paz profunda y una sensación universal de pertenencia invaden nuestra conciencia. La expansiva libertad del *se* está más allá de nuestra comprensión presente y es casi irreconocible para nuestro antiguo yo.

La transformación de la conciencia, la cual es posible para cada uno de nosotros en nuestra vida diaria, requiere nuestra activa participación. No podemos hacerla pensando. No es un plan estratégico por ejecutar. Requiere

una abierta disposición a ser por completo vulnerables a la experiencia de lo desconocido.

Fundamentalmente, la muerte es quizá lo desconocido por antonomasia. Y nuestra relación con eso desconocido es digna de atención. Una vez le pregunté a Shu-Li, quien agonizaba de una extraña forma de cáncer, cómo creía que serían las cosas después de que muriera.

Contestó: “Cuando era joven e inmigré sola a Estados Unidos, veía fotografías de las ciudades, el campo, los edificios. Leía libros y veía películas sobre los estadunidenses, su comida y estilos de vida. Tuve una sensación de lo que podía ser aquí. Pero la realidad fue diferente a lo que imaginé. Ya no tengo imágenes. Vivir con la incertidumbre de mi enfermedad me ha preparado para la muerte. Creo que la mayoría de la gente le teme a la muerte porque no sabe cómo estar con lo desconocido”.

Somos asistidos en nuestro viaje de transformación cuando nos abrimos al misterio, a una experiencia o fuerza intangible que no podemos predecir, medir ni explicar. El misterio del que hablo no es como el de las novelas de Agatha Christie que podías disfrutar leyendo en una playa de veraneo. No consiste en analizar las pistas como lo hace el detective y declarar después que el mayordomo fue el asesino. El encuentro con la muerte está imbuido de misterio. No puede ser resuelto, y ni siquiera conocido en su totalidad, por la mente conceptual. No puede ser capturado pero, como cuando escuchamos una extraordinaria melodía, podemos abandonarnos por completo al misterio. No sólo lo observamos; comprendemos que nosotros somos el misterio. Vive gracias a nosotros.

En mi experiencia y la de tantas otras personas a las que he acompañado, el encuentro con el misterio suele estar marcado por la reverencia y el asombro, como cuando nos quedamos boquiabiertos al ver algo inimaginablemente bello. La actividad usual de la mente se detiene y nuestra conciencia reposa. Nos abstraemos en la tranquilidad y atestiguamos humildemente. En esos momentos, el tiempo ya no devora nuestra vida. Entramos al ahora eterno. El futuro no existe; todavía no ha ocurrido. El pasado no existe; ya sucedió. Aquí, en el lugar más allá de la tiranía del tiempo, no hay temor a la muerte. Y cada vez que el temor está ausente, hay una presencia del amor. El amor es el lubricante que nos permite escabullirnos de los límites del cuerpo. El amor es la nostalgia que nos llama a casa.

En momentos transformadores de la vida como el morir, parir, meditar, hacer el amor, sumergirse en la belleza de la naturaleza, entrar en sintonía con una gran obra de arte o mirar a los ojos a un bebé, tenemos la sensación de que vemos lo innombrable. Aquí nos sentimos totalmente a salvo. No hay carencias. Lo único que necesitamos es el presente. Cada prueba de esta experiencia ensancha nuestro amor y nos atrae más al inagotable, infinito misterio del ser.

La contemplación de la vida, de la muerte y del misterio inherente a cada momento es demasiado importante para dejarla a nuestras últimas horas. Aceptar nuestros temores y descubrir lo que la muerte puede enseñarnos sobre la vida es esencial para la transformación. Estas cinco invitaciones son un llamado a la transformación. Pueden llevarte al umbral, pero de ti depende proseguir la marcha. Como escribió Rumi: “La puerta es redonda y está abierta. No duermas más”.

Cada tradición de sabiduría ofrece un camino para aprovechar el poder transformador de la muerte. Elige uno de ellos y echa a andar o abandona los senderos trillados. No hay un camino que sea el correcto. En última instancia, todos llevan a un campo enorme. Nos piden abandonar nuestros hábitos mentales y nociones preconcebidas, enfrentar la vida con frescura y curiosidad. Como me preguntó una vez un maestro: “¿Puedes abandonar tu historia y entrar en el misterio?”

En el budismo, la reflexión sobre la muerte es una práctica espiritual esencial. No se le ve como una ideología para protegernos de la muerte; es, en cambio, una oportunidad para intimar más con la muerte como un suceso inevitable de la vida. Aunque tales reflexiones pueden parecerles mórbidas a algunos, yo he descubierto que cultivar una sabia apertura a la muerte afirma la vida. El valor de estas reflexiones es que vemos cómo nuestras ideas y creencias sobre la muerte nos afectan justo aquí, justo ahora.

Sono vivía sola, marginada; subsistía gracias a un insuficiente cheque del seguro social. Ahora pasaba sus últimos días en el Zen Hospice Project. Era una mujer práctica y sencilla, y recuerdo haberle preguntado unos días después de su llegada cómo pensaba que sería vivir ahí. Dijo:

—Pienso que va a estar muy bien, porque en este lugar podré morir como debo.

Era obvio que había venido con nosotros para enfrentar directamente la muerte. Supe que nos llevaríamos bien.

Un día estábamos sentados en la mesa de la cocina mientras ella escribía su diario y yo leía el libro *Japanese Death Poems*.[2] En Japón hay una antigua tradición de monjes zen y otras personas que escriben versos breves en preparación de su muerte. El mito propone que estos poemas, compuestos el día que uno muere, expresan una verdad esencial descubierta en la propia vida. En general, son poemas cortos e intensos, a veces profundos, otras satíricos, que suelen expresar una belleza inmediata y una sencillez natural. Nos recuerdan que nunca estamos más vivos que cuando estamos al filo de lo desconocido.

Sono me pidió que le leyera algunos de esos poemas. Escogí algunos de mis favoritos.

Éste, muy original, se atribuye al fundador de la escuela soto zen en Japón, Dogen Zenji, quien murió en 1253.

Cuatro y cincuenta años
he colgado del cielo con estrellas.
Hoy salto entre ellas,
¡qué destrozo!

Otro ameno poema, de Moriya Sen’an, quien murió en 1838, especula sobre el más allá.

Sepúltenme cuando muera
bajo un barril de vino
en una taberna.
Con suerte,
el tonel escurra.

Un poema imperturbable de Sunao, que murió en 1926, expresa la, a veces, áspera realidad de morir.

Escupir sangre
aclara la realidad
y el sueño por igual.

Y Kozan Ichiyo, quien murió en 1360, ofreció este poema de elegante sencillez.

Con las manos vacías llegué al mundo,
con los pies desnudos me marcho de él.
Mi arribo, mi partida.
Dos sucesos simples
que se enredan.

Oír estos poemas sobre la muerte inspiró a Sono a escribir el suyo. Me cuestionó sobre la forma y la extensión; le sugerí que no se preocupara por esas cosas. La invité a escribir lo que quisiera.

Tiempo después me llamó a su habitación.

—Ya escribí mi poema sobre la muerte —anunció.

—Me encantaría oírlo —dije.

—Quiero que te lo aprendas de memoria —me instruyó y añadió—: Cuando muera, quiero que lo fijes en mi ropa. Quiero ser cremada con él.

—Te lo prometo, Sono —le dije, con lágrimas que expresaban el honor que sentía de que me hiciera este regalo.

Su poema era una invitación a abrir la mente y el corazón, aun en relación con lo gran desconocido que es la muerte. Me lo leyó varias veces. Después me pidió recitarlo varias más, para estar segura de que no olvidaría una sola palabra.

Ahí es donde ha vivido desde entonces, en mi corazón. Nunca antes lo había escrito hasta hoy. Comparto este bello recordatorio de lo que es posible cuando vivimos plenamente a la luz de la muerte. Sono encontró su camino. Nos toca a nosotros encontrar el nuestro.

POEMA DE SONO SOBRE LA MUERTE

No esperes a encanecer;

el mar hundirá pronto tu isla.
Mientras quede la ilusión del tiempo,
parte a otra playa.
Es inútil que empaques nada;
no podrás llevarlo en el bote.
Regala tus colecciones.
Lleva nuevas semillas y una vara.
Lanza al zarpar oraciones al viento,
no temas.
Alguien sabe que partiste;
ha puesto a salar otro pescado.

MONA (SONO) SANTACROCE (1928-1995)

Agradecimientos

Me inclino, en muestra de gratitud, ante los muchos seres y fuerzas visibles e invisibles que han dado forma a mi vida y a este libro.

Me inclino ante mi bella esposa, Vanda Marlow, como lo hice el día que nos casamos. Tú has sido totalmente notable en tu apoyo y aliento. Este libro existe gracias a tus quince años de amor y persistencia. Ofrezco disculpas por haber estado tan ausente mientras escribía y no escribía. Como prometí, volveré siempre. Te amo más allá de las palabras.

Gracias a mi adorada familia, que ha dado y renunciado a mucho para alentar mi servicio al mundo. Gabe y Carin, su amor me inspira todos los días; me apoyé en su fe al escribir; y el hecho de que hayan dado a luz a Nico, la encarnación del amor, mientras yo escribía sobre la muerte me recordó la preciosidad de la vida. Mi dulce hija, Gina, corazón apasionado, la expresión en tus ojos cuando te leí algunos pasajes me motivó a seguir escribiendo; el nuestro es un amor confiable con el que siempre podrás contar. Mi hermano Mark, me impresiona que abraces con tanta dignidad los retos de tu padecimiento. Vickie, mi exesposa, gracias por haber traído a Dominic, Nicolas y Gina a mi vida y por la alegría de educar juntos a nuestros hijos; tu amor y apoyo desinteresado durante aquellos primeros días del hospicio me permitió entregarme por completo a quienes morían y al llamado de mi corazón al servicio.

Rachel Naomi Remen, mi amiga del alma de treinta años, gracias por haber escrito el inspirador, perspicaz, poético y decisivo prólogo de este libro y por vivir de todo corazón en el misterio.

MeiMei Fox fue mi colaboradora y defensora de mis palabras en la redacción y edición de este libro. Gracias, querida amiga, por haber sido la partera de esta obra desde su concepción hasta su nacimiento. Tardó más de

lo que ambos previmos. Gracias por mantener la fe, eliminar lo innecesario y arrojar luz sobre lo esencial.

Mi más profunda gratitud a todos los amigos que sostuvieron conmigo valerosas conversaciones, leyeron numerosos borradores, hicieron francos comentarios y mantuvieron un espejo de lo mejor de mí. Este libro habría sido un desastre sin la ayuda de Barry Boyce, Jessica Britt, Susan Kennedy, Sharda Rogell y Ange Stephens.

Muchas gracias a todo el equipo de Flatiron Books, en especial a Bob Miller, presidente y editor, quien vio este libro antes de que se escribiera y esperó pacientemente su llegada. A Whitney Frick, editora ejecutiva, por el juicioso uso de tu lápiz rojo y por ver el amor en este libro. Y a Laura Yorke, mi agente literaria, quien vio instintivamente el potencial de esta obra y promovió con entusiasmo su publicación. Gracias también a Hugh Delehanty, cuyas primeras entrevistas suscitaron mis historias y ayudaron a dar forma a mi intención para este libro.

He recibido inspiración de muchos amigos y maestros espirituales cuyas palabras han entrado a mi corazón, cuya sabiduría y compasión tomé prestadas y en ocasiones parafraseé en estas páginas. Perdonen mis errores y acepten mi gratitud por su orientación. Gracias en especial a Hameed Ali, Ram Dass, Norman Zoketsu Fischer, Karen Johnson, Jack Kornfield, Elisabeth Kübler-Ross, Stephen Levine, Kathleen Dowling Singh, el hermano David Steindl-Rast y Shunryu Suzuki Roshi.

Gracias al profesorado del Metta Institute, mi grupo de juegos, cuya amistad, conversaciones y sabiduría han sido un profundo pozo de inspiración. El nuestro ha sido un perdurable proyecto hecho con amor. Me inclino ante mi colega, amable y paciente amiga Ange Stephens y ante los espíritus pioneros de Angeles Arrien, Ram Dass, Norman Zoketsu Fischer, Charlie Garfield, el rabino Alan Lew, la doctora Rachel Naomi Remen y Frances Vaughan. Gracias especiales a Patti Winter por personificar el servicio desinteresado, a Gregg Ruskusky por ser una montaña de bondad y a Suzanne Retzinger por reunir mis charlas con corazón y optimismo.

Mi hermana de dharma, Martha deBarros, dio a luz al Zen Hospice Project. Como cofundadores, trabajamos codo a codo en la creación de lo que ella llamó “una revolución pacífica cuyo grito de batalla es tan silencioso y profundo como dos extraños que se dan la mano antes de

morir”. Gracias también a los miles de voluntarios que se formaron en el Zen Hospice Project. Ustedes fueron siempre la médula de la labor.

Gracias a los muchos individuos que han participado en mis retiros y seminarios, y estudiado conmigo en los últimos treinta años. Su confianza y discernimientos me han moldeado y me han vuelto un mejor estudiante y maestro.

Gracias a quienes me dieron permiso de compartir sus nombres e historias y a aquellos cuyos nombres y detalles cambié para proteger su privacidad. Todos ustedes saben quiénes son.

Una reverencia de profundo respeto ante los muchos individuos que me invitaron a caminar con ellos por su pérdida y aflicción. Y por último, frente a aquellos que gentilmente me permitieron acompañarlos en su proceso de morir, a la vulnerable encrucijada de la vida y la muerte. Ustedes son mis verdaderos maestros.

Notas

PRÓLOGO

1 Mark Nepo, *The Book of Awakening*, San Francisco, Conari Press, 2011, https://books.google.com/books?id=YvVJGfCD7UAC&pg=PA155&lpg=PA155#v=onepage&q&f=false.

INTRODUCCIÓN. EL PODER TRANSFORMADOR DE LA MUERTE

1 "Rainer Maria Rilke: Love and death are the great gifts that are given to us; mostly they are passed on unopened", Quoteur.com, http://quoteur.com/love-and-death-are-the-great-gifts-that-are-givento-us-mostly-they-are-passed-on-unopened/.

2 Rollo May, *Love and Will*, Nueva York, Dell, 1969, p. 98.

3 *HIV/AIDS Epidemiology Annual Report 200*, San Francisco, San Francisco Department of Public Health, 2009.

4 John Cloud, "A Kinder, Gentler Death", *Time*, 18 de septiembre de 2000, http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,997968,00.html.

5 "Worktable 309: Deaths by Place of Death, Age, Race, and Sex: United States, 2005", Centers for Disease Control, http://www.cdc.gov/nchs/data/dvs/Mortfinal2005_worktable_309.pdf.

LA PRIMERA INVITACIÓN. NO ESPERES

1 Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Day*, Canadá, Harper-Collins, 1996.

2 Jack Kornfield, *A Path with Heart*, Nueva York, Bantam, 1993, p. 138.

CAPÍTULO 1. LA PUERTA A LA POSIBILIDAD

1 “Henry Miller on Art, War, and the Future of Humanity”, Maria Popova, Brain Pickings, 7 de noviembre de 2012, https://www.brampickings.org/2012/11/07/henry-miller-of-art-and-the-future/.

2 W. Somerset Maugham, *Sheppey*, Londres, W. Heinemann, 1933, p. 112.

3 Platón, *Crátilo*, Internet Classics Archive, http://classics.mit.edu/Plato/cratylus.html.

4 “Creation and Destruction of Sand Mandalas”, *Dark Roasted Blend*, febrero de 2014, http://www.darkroastedblend.com/2014/02/creation-and-destruction-of-sand.html.

5 Carol Hyman, “Living and Dying: A Buddhist Perspective”, *Dharma Haven*, 31 de julio de 2016, http://www.dharma-haven.org/tibetan/mom.htm.

CAPÍTULO 2. PRESENCIA Y DESAPARICIÓN

1 “David Whyte —On Belonging”, *Coach’s Corner*, http://coachingcounsel.com/awareness/david-whyte-%E2%80%93-on-belonging/.

2 Kurt Vonnegut, *Cat’s Cradle*, Nueva York, Dial Press, 1963.

3 Mark Nepo, *The Book of Awakening*, San Francisco, Conari Press, 2000, p. 175.

4 T. S. Eliot, *Four Quartets*, Nueva York, Houghton Mifflin, 1943, p. 3. [*Cuatro cuartetos*, trad. de José Emilio Pacheco, México, Fondo de Cultura Económica/El Colegio Nacional, 1989, p. 11.]

5 Shunryu Suzuki Roshi, *Zen Mind, Beginner’s Mind*, Boston, Shambhala, 1987, p. 29.

6 Shunryu Suzuki Roshi, transcripción de charlas sobre el dharma en el San Francisco Zen Center, 23 de marzo de 1967, http://suzukiroshi.sfzc.org/dharma-talks/tag/time/.

CAPÍTULO 3. LA MADURACIÓN DE LA ESPERANZA

1 Deborah Solomon, “The Priest”, *New York Times Magazine*, 4 de marzo de 2010, http://www.nytimes.com/2010/03/07/magazine/07fob-q4-t.html.

2 “Hope: An Orientation of the Heart”, *Volunteacher*, 26 de enero de 2010, https://thevolunteacher.wordpress.com/2010/01/26/hope/.

3 Angeles Arrien, *The Four-Fold Way*, San Francisco, Harper San Francisco, 1993.

CAPÍTULO 4. EL MEOLLO DEL ASUNTO

1 “Quote by Martin Luther King Jr.”, *Goodread*, http://www.goodreads.com/quotes/57037-forgiveness-is-not-an-occasional-act-itis-a-constant.

2 Rachel Naomi Remen, *Kitchen Table Wisdom*, Nueva York, Riverhead, 1996.

3 *Dhammapada*, verso 5.

LA SEGUNDA INVITACIÓN. ACEPTA TODO, NO RECHACES NADA

1 Lucien Styrk y Takashi Ikemoto, eds. y trads., *Zen Poetry*, Nueva York, Grove Press, 1995.

CAPÍTULO 5. TAL COMO ESTÁ

1 Carl Rogers, *On Becoming a Person*, Nueva York, Houghton Mifflin, 1961, p. 17.

2 Chögyam Trungpa, *The Collected Works of Chögyam Trungpa, vol*. 5, Boston, Shambhala, 2004, p. 20.

CAPÍTULO 6. MIRA DE FRENTE TU SUFRIMIENTO

1 Henri Nouwen, *The Return of the Prodigal Son*, Nueva York, Doubleday, 1994, p. 14.

2 “Heroes or Role Models”, Dr. Laura Blog, 11 de agosto de 2011, http://www.drlaura.com/b/Heroes-or-Role-Models/10003.html.

3 “Freud and Buddha”, Mark Epstein, *Network of Spiritual Progressives*, http://spiritualprogressives.org/newsite/?p=651.

4 Carl Jung, *The Collected Works of C. G. Jung, Volume 16: The Practice of Psychotherapy*, trad. de R. F. C. Hull, Princeton, Princeton University Press, 1966, p. 116.

5 “Facts About Homosexuality and Child Molestation”, UC—Davis, http://facultysites.dss.ucdavis.edu/~gmherek/rainbow/html/facts_molestation.html.

CAPÍTULO 7. EL AMOR CURA

1

“Tsoknyi Rinpoche quote: Life begins with love, is maintained with love, and ends…”, *AZQuotes*, http://www.azquotes.com/quote/1141464.

2 Galway Kinnell, “Saint Francis and the Sow”, *New Selected Poems*, Nueva York, Houghton Mifflin, 2000, p. 94.

3 John O’Donohue, *Anam Cara: A Book of Celtic Wisdom*, Nueva York, HarperCollins, 1998, p. 11.

LA TERCERA INVITACIÓN. PON TODO TU SER EN LA EXPERIENCIA

1 Ono no Komachi e Izumi Shikibu, *The Ink Dark Moon*, trad. de Jane Hirshfield, Nueva York, Vintage, 1990.

CAPÍTULO 8. NO ERES UN ROL, ERES UN ALMA

1 Dorothy Salisbury Davis, *A Gentle Murderer*, Nueva York, Open Road, 1951.

2 Rachel Naomi Remen, “Helping, Fixing, or Serving?”, *Shambhala Sun*, septiembre de 1999.

3 Glenn Clark, *The Man Who Talks with Flower*, Nueva York, Start Publishing, 2012.

CAPÍTULO 9. CONTROLA A TU CRÍTICO INTERNO

1 “Peggy O’Mara Quotes (autor de Natural Family Living)”, *Goodreads*, https://www.goodreads.com/author/quotes/30657.Peggy_O_Mara.

2 Pema Chödrön, *The Wisdom of No Escape*, Boston, Shambhala, 1991, p. 17.

3 Karen Horney, *Our Inner Conflicts*, Nueva York, W. W. Norton, 1945.

4 Matthew Burgess, *Enormous Smallness: A Story of E. E. Cummings*, Nueva York, Enchanted Lion Books, 2015.

CAPÍTULO 10. EL RÍO IMPETUOSO

1 Viktor Frankl, *Man’s Search for Meaning*, Boston, Beacon Press, 1959. [*El hombre en busca de sentido*, Barcelona, Herder.]

2 A. H. Almaas, *The Unfolding Now*, Boston, Shambhala, 2008, p. 36.

3 C. S. Lewis, A *Grief Observed*, Nueva York, HarperOne, 1961.

CAPÍTULO 11. OÍR EL LLANTO DEL MUNDO

1 Su Santidad el Dalái Lama y Howard Cutler, *The Art of Happiness*, Nueva York, Riverhead, 1998.

2 Naomi Shihab Nye, “Kindness, in Words”, *Words Under the Words: Selected Poems*, Portland, Far Corner Books, 1995.

3 Su Santidad el Dalái Lama, *Ethics for the New Millennium*, Nueva York, Riverhead, 1991.

4 Carl Rogers, A *Way of Being*, Nueva York, Houghton Mifflin, 1980.

5 “Bernie Glassman Dharma Talk: Bearing Witness”, Bernie Glassman, *Zen Peacemaker Order*, 1996, http://zenpeacemakers.org/who-we-are/zen-peacemakers-sangha/dharma-talks/bernie-bearing-witness/.

6 Norman Fischer, *Training in Compassion: Zen Teachings on the Practice of Lojong*, Boulder, Shambhala, 2013, p. 12.

7 John Muir, *My First Summer in the Sierra*, Boston, Houghton Mifflin, 1911, p. 110.

LA CUARTA INVITACIÓN. BUSCA UN LUGAR DE REPOSO EN MEDIO DE LA AGITACIÓN

1 David Whyte, *Consolations*, Langley, Many Rivers Press, 2015.

CAPÍTULO 12. LA CALMA EN LA TORMENTA

1 “Natural Great Peace”, Sogyal Rinpoche, Rigpa.org, https://www.rigpa.org/index.php/en/teachings/extracts-of-articles-and-publications/242-natural-great-peace.html.

2 Anthony J. Parel, Gandhi, *Freedom, and Self-Rule, Lanha*, Lexington Books, 2000, p. 59.

3 Marissa Lang, “Smartphone Overuse Is Someone Else’s Problem, Study Finds”, *SFGate*, 22 de junio de 2016, http://www.sfgate.com/business/article/Smartphone-overuse-is-someone-else-s-problem-8316381.php.

4 Angeles Arrien, *The Second Half of Life: Opening the Eight Gates of Wisdom*, Boulder, Sounds True, 2007, pp. 140-141.

5 Blaise Pascal, *Human Happiness*, trad. de A. J. Krailsheimer, Londres, Penguin, 1966, p. 136.

CAPÍTULO 13. ¡CUIDADO CON LA BRECHA!

1 T. S. Eliot, *Four Quartets*, Nueva York, Houghton Mifflin, 1943, p. 3. [*Cuatro cuarteto*, trad. de José Emilio Pacheco, México, Fondo de Cultura Económica/El Colegio Nacional, 1989, p. 17.]

2 Génesis 1, 3, versión popular de Sociedades Bíblicas Unidas.

3 John O'Donohue, *Eternal Echoe*, Nueva York, Cliff Street Books, 1999, p. 3.

4 Génesis 2, 3, versión popular de Sociedades Bíblicas Unidas.

5 "Human Nature, Buddha Nature", Tina Fossella, página en internet de John Welwood, http://www.johnwelwood.com/articles/TRlC_interview_uncut.pdf.

6 Shunryu Suzuki Roshi, *Zen Mind, Beginner's Mind*, Boulder, Weatherhill Publishing, 1991, p. 31.

7 Darlene Cohen, "Quotes from Dharma Talks", http://darlenecohen.net/quotes.html.

8 Jack Kornfield, *After the Ecstasy, the Laundry*, Nueva York, Bantam Books, 2000.

9 Jack Kornfield, *The Wise Heart*, Nueva York, Bantam Dell, 2008, p. 147.

10 Czeslaw Milosz, ed., *A Book of Luminous Things*, Orlando, Harcourt, 1996, p. 276.

11 Léon Vallas, *Claude Debussy: His Life and Works*, Londres, Oxford University Press, 1933, p. 551.

CAPÍTULO 14. PRESENCIA VALIENTE

1 Audre Lorde Quotes, quotehd.com.

2 Henry Wadsworth Longfellow, *The Works of Henry Wadsworth Longfellow, vol*. 7, Boston, Houghton, Mifflin, 1885, p. 405.

3 "'Hero' Teacher Stopped Shooting with Hug", *ABC News*, 16 de marzo de 2006, http://abcnews.go.com/GMA/story?id=1732518&page=1.

4 "Ram Dass Quotes", página en internet de Ram Dass, 2 de abril de 2015, https://www.ramdass.org/ram-dass-quotes/.

5

D. W. Winnicott, *The Child, the Family, and the Outside World*, Nueva York, Penguin, 1964.

6 Danya Ruttenberg, *Nurture the Wow*, Nueva York, Flatiron Books, 2016, p. 254.

LA QUINTA INVITACIÓN. CULTIVA UNA MENTALIDAD DE NO SABER

1 "Lord Thomas Dewar Quotes", *Quotes.ne*, http://www.quotes.net/authors/Lord_Thomas_Dewar.

2 Shunryu Suzuki Roshi, *Zen Mind, Beginner's Mind*, Boston, Shambhala, 1987, p. 12.

CAPÍTULO 15. LA HISTORIA DEL OLVIDO

1 Billy Collins, "Forgetfulness", *Questions About Angels*, Pittsburgh, University of Pittsburgh Press, 1999.

2 Maria Paul, "Your Memory Is Like the Telephone Game", *Northwestern University*, 19 de septiembre de 2012, http://www.northwestern.edu/newscenter/stories/2012/09/your-memory-is-like-the-telephone-game.html.

3 Jack Kornfield, *The Wise Heart*, Nueva York, Bantam Dell, 2008, pp. 181-182.

CAPÍTULO 16. NO SABER ES LO MÁS ÍNTIMO

1 Dasarath Davidson, *Freedom Dreams*, San Diego, Book Tree, 2003, p. 78.

2 "Dancing with Form and Emptiness in Intimate Relationship", Jennifer Welwood, jenniferwelwood.com/wp-content/jw-assets/Dacing WithFormAndEmptinessi.pdf.

3 Larry Rosenberg, *Breath by Breath*, Boston, Shambhala, 1998, p. 18.

CAPÍTULO 17. RÍNDETE A LO SAGRADO

1 Hafiz, *The Gift*, trad. de Daniel Ladinsky, Nueva York, Penguin Compass, 1999, p. 161.

2 Thich Nhat Hanh, "The Fullness of Emptiness", *Lion's Roar*, 6 de agosto de 2012.

3 Génesis 28, 16, versión popular de Sociedades Bíblicas Unidas.

4 George H. Gallup International Institute, "Spiritual Beliefs and the Dying Process: A Report on a National Survey", realizada para la Nathan Cummings Foundation y el Fetzer Institute, 1997.

5 Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning*, Boston, Beacon Press, 1959, p. 135. [*El hombre en busca de sentido*, Barcelona, Herder.]

6 Antonio Machado, *Times Alone*, trad. de Robert Bly, Middletown, Wesleyan University Press, 1983, p. 14. [Poema LX, "¿Mi corazón se ha dormido?", de las *Poesías completas*.]

EPÍLOGO. MORIR PARA VIVIR

1 John Moyne y Coleman Barks, *Open Secret*, Boston, Shambhala, 1999.

2 Yoel Hoffman, comp., *Japanese Death Poems*, Tokio, Tuttle, 1986.

© A. Raja Hornstein

Frank Ostaseski es maestro budista, pionero en el cuidado de los enfermos terminales. Es cofundador del Zen Hospice Project, el primer centro budista en cuidados paliativos de Estados Unidos, y fundador del Metta Institute. En 2001 fue condecorado por el Dalái Lama, y en 2003 fue reconocido como una de las 50 personas más innovadoras de Estados Unidos según la *AARP Magazine*.

Ostaseski imparte conferencias, cursos y talleres y es consultor de importantes organizaciones de salud en todo el mundo. Ha sido profesor invitado de la Escuela de Medicina de Harvard, la Clínica Mayo y la Universidad de Heidelberg, así como maestro de importantes centros espirituales.

fiveinvitations.com
frankostaseski

Los nombres y características de algunas personas fueron cambiados, y ciertos personajes resultaron de la combinación de varias personas.

LAS CINCO INVITACIONES
Descubre lo que la muerte puede enseñarnos sobre cómo vivir plenamente

Título original: THE FIVE INVITATIONS. Discovering What Death Can Teach Us About Living Fully

© 2017, Frank Ostaseski
© 2017, Rachel Naomi Remen (por el prólogo)

Publicado según acuerdo con Flatiron Books.
Todos los derechos reservados

Traducción: Enrique Mercado

Diseño de portada: Jazbeck Gamez

D.R. © 2017, Editorial Océano de México, S.A. de C.V.
Eugenio Sue 55, Col. Polanco Chapultepec
C.P. 11560, Miguel Hidalgo, Ciudad de México
info@oceano.com.mx
www.oceano.mx

Primera edición en libro electrónico: septiembre, 2017

eISBN: 978-607-527-309-9

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o trasmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo y por escrito del editor.

Libro convertido a ePub por:
Capture, S. A. de C. V.

OCEANO

INFORMACIÓN • NOTICIAS • NOVEDADES

www.oceano.mx

www.oceanotravesia.mx

www.facebook.com/editorial.oceano.mexico

www.twitter.com/oceanomexico