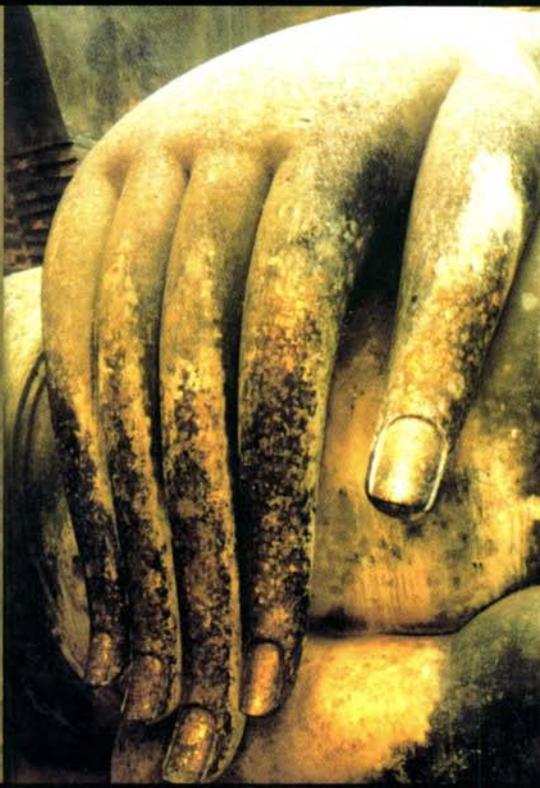


sin miedo a la muerte

una mirada budista
sobre el encuentro con
la muerte



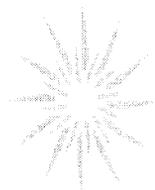
JUDITH L. LIEF

EDITORIAL
MAITRI

Sin miedo a la muerte

*Una mirada budista sobre el
encuentro con la muerte*

Judith L. Lief



EDITORIAL
MAITRI

© Primera edición: 2001
Making Friends with Death.
A Buddhist Guide to Encountering Mortality
(Shambhala Publications, Inc)

Inscripción N° 136.664
I.S.B.N. 956-8105-01-8

Editorial Maitri
Traducción de Teresa Gottlieb M.
Impresión interior: Lom Ediciones
Impresión portada: Andros Ltda.

IMPRESO EN CHILE
1ª edición, marzo de 2004

*A mi esposo, Chuck
y a mis hijas
Jessica y Deborah*

Si nos esforzáramos al máximo por contemplar nuestra propia muerte, por enfrentarnos a toda la ansiedad que nos produce la sola idea de morir y por ayudar a otros a familiarizarse con estas ideas, posiblemente viviríamos rodeados de menos violencia.

Elizabeth Kübler-Ross

Sobre la muerte y los moribundos

Sólo cuando comprendemos que todo cuanto nace morirá, es posible el amor.

Sutra de las enseñanzas de Buda a las siete hijas

Despojemos a la muerte de su rareza, frecuentémosla, habituémonos a ella; que ningún pensamiento sea más común que el de la muerte... No sabemos dónde nos espera; esperémosla entonces en todas partes. La práctica de la muerte es la práctica de la libertad.

Montaigne

Ensayos

Índice

Comentario sobre los ejercicios	11
Prefacio	13
Agradecimientos	19
PRIMERA PARTE Fundamento. Experiencia personal de la muerte	
1 Un hecho único	25
2 En la cresta de la ola	29
3 Umbral es	35
4 El instante de la muerte	43
5 Tácticas de esperanza y de miedo	51
6 Dolor y sufrimiento	63
7 Meditación	73
8 Contemplación de la muerte	85
SEGUNDA PARTE El camino. Abrir el corazón	
9 Simplicidad	97
10 Aceptación	103
11 Bondad	107
12 Compasión	117
TERCERA PARTE Culminación. La ayuda	
13 Recordatorios	133
14 Primer principio: Conocimiento ante todo	139
15 Segundo principio: Dar y recibir	147
16 Tercer principio: Prestar atención a los detalles	155
17 Cuarto principio: Tomarse las cosas con calma	161
18 Quinto principio: No desanimarse	167
19 Sexto principio: Estar presente	175
20 En un mismo espacio	181
21 Cómo ayudar	185
22 Soltar	203

Comentario sobre los ejercicios

EN ESTE LIBRO ENCONTRARÁN una serie de ejercicios cortos e instrucciones sobre meditación y prácticas contemplativas. La práctica básica de meditación a la que me refiero es una práctica sencilla de desarrollo de la atención, en la que nos centramos en la respiración como una forma de serenar la mente. Es una práctica muy simple. En las prácticas contemplativas, que son más estructuradas, se trabaja con el contenido de la mente y las emociones. Éstas consisten fundamentalmente en sentarse en silencio y observar atentamente lo que nos pasa. Por ejemplo, la contemplación de la muerte es una exploración sistemática de nuestros conceptos y sentires sobre la impermanencia y la mortalidad. La práctica contemplativa de *dar y recibir*, en cambio, nos lleva a observar a fondo la tendencia a preocuparnos exclusivamente de lo nuestro y nuestra capacidad de superar esa actitud.

En la selección de las prácticas que presento, he optado por las prácticas meditativas y contemplativas que me han sido más útiles en mi trabajo con enfermos desahuciados y para comprender mi relación personal con la muerte. En las clases que doy, he enseñado algunas de estas prácticas a enfermeras, profesionales de la salud, voluntarios que atienden a pacientes terminales no hospitalizados, personas con una amplia experiencia de trabajo con moribundos y también a enfermos graves. Mi intención al presentarlas es que las apliquen, con la recomendación de destinar unos veinte a treinta minutos a cada ejercicio y hacerlos paso a paso.

En cierto sentido, este libro es un manual en el que se explica cómo empezar con estas prácticas contemplativas y meditativas, y



cómo aplicarlas en la vida cotidiana. Si les interesa profundizar alguna de ellas, dedíquenle un rato todos los días, haciendo un paréntesis en medio del constante “acelere” diario. A continuación, hagan lo mismo con los principios que se presentan en la tercera parte como recordatorios de que pueden seguir procesando su estado mental en todo momento, estén en lo que estén.



Prefacio

ÉSTE ES UN LIBRO sobre la vida y la muerte, y sobre la relación entre las dos, basado en las enseñanzas de la tradición budista que descubrí casi por casualidad en 1971, cuando vivía en Nueva York. En esa época, era estudiante de posgrado de psicología en la Universidad de Columbia, y me encontraba en la curiosa y envidiable situación de andar sin rumbo fijo por la ciudad recibiendo un sueldo por no hacer nada. Había participado en las primeras etapas de una investigación multicultural y, justo cuando estaba a punto de viajar a India para hacer un estudio en terreno, estalló la guerra entre India y Pakistán. En respuesta al apoyo de Estados Unidos a Pakistán, el gobierno indio rechazó la mayoría de las solicitudes de visa de investigadores estadounidenses, y me quedé en el aire. Como no podía viajar, no me quedaba otra alternativa que quedarme en Nueva York y, como ya había terminado la primera parte del trabajo, no tenía absolutamente nada que hacer.

Era un verano caluroso y varios amigos decidieron ir a Vermont por el fin de semana, así que decidí acompañarlos. Así fue como llegué al centro de meditación budista Tail of the Tiger, donde se daba un seminario titulado “El trabajo, el sexo y el dinero”. El instructor era Chögyam Trungpa Rinpoche, un lama budista que había escapado del Tíbet en 1959 y se había trasladado a Estados Unidos después de vivir en India e Inglaterra. En los meses siguientes, Trungpa Rinpoche viajó varias veces a Nueva York a enseñar psicología budista y dar instrucción de meditación. Yo no sabía mucho de budismo, pero sus enseñanzas me parecían convincentes y sentía que





se iban reflejando en mi día a día. Además, cuando me relacioné personalmente con Trungpa Rinpoche, me impresionó la dulzura y la precisión con que encarnaba las ideas que exponía. Todo esto me inspiró a irme a vivir a Boulder, en el estado de Colorado, para seguir estudiando con él. Si no hubiera sido por la guerra entre India y Pakistán, no habría estado entonces en Nueva York y mi vida habría tomado otro rumbo. Curiosamente, si no hubiera sido por la invasión del Tíbet por el gobierno comunista chino, Trungpa Rinpoche nunca habría llegado a Nueva York. Nuestro encuentro fue una pura casualidad.

Para mí es muy importante el contacto personal. Lo que me hizo trasladarme a Colorado fue el hecho de tener un vínculo directo con un maestro y mi interés por recibir sus enseñanzas. Eso fue lo que me inspiró. Desde entonces, fui conociendo por simple casualidad a otras personas que tenían algo que enseñarme y que me inspiraron a cambiar ciertos aspectos de mi vida, pero también sabía que era una búsqueda personal. El mismo Buda les dijo a sus discípulos que él podía enseñarles lo que sabía, pero que de ellos dependía qué hacer con esas enseñanzas.

Ya instalada en Colorado, donde viví durante doce años, seguí estudiando y, a partir de 1975, mi maestro me animó a empezar a enseñar, dando charlas y seminarios para principiantes. La perspectiva de enseñar me aterrorizaba y me daban náuseas de sólo pensarlo, pero de todos modos empecé a hacerlo. Por algún motivo, a pesar de lo doloroso que me resultaba entonces, me di cuenta de que también era una excelente manera de aprender. Para empezar, descubrí que no hay que esperar a dejar de sentir miedo para emprender algo nuevo. Uno puede embarcarse en lo que sea a pesar del miedo. Y también aprendí que enseñar puede ser ideal para un estudiante, porque una sala de clases está llena de gente que te enseña.

La primera vez que leí *El libro tibetano de los muertos* fue en 1976, cuando Rinpoche me pidió que enseñara un curso sobre el tema en

el programa de verano del Instituto Naropa, pocos meses después de la muerte de mi padre. La traductora y académica Francesca Fremantle, que iba a dictar el curso, no podía venir. El curso estaba programado, pero no había instructor. No tenía ni la menor idea de qué se trataba el libro y sabía muy poco de las enseñanzas budistas sobre la vida y la muerte, pero acepté dictarlo. Había cerca de cuarenta personas inscritas, que esperaban encontrarse con una académica y traductora. En vez de eso, se encontraron conmigo y, curiosamente, la mayoría decidió tomar el curso de todos modos. Era tanta su curiosidad y su entusiasmo que, poco menos que arrastrándome de una clase a otra y esforzándome por saber un poco más que los estudiantes y mostrarles algo útil –cualquier cosa, en realidad–, fui avanzando de clase en clase, dieciséis en total.

Era evidente que *El libro tibetano de los muertos* despertaba mucho interés entre los occidentales, pero también es cierto que su lectura no era nada fácil para muchos, porque exigía tener un sólido conocimiento del budismo, sobre todo del budismo tántrico tibetano. No era fácil comprender lo que ofrecía el texto, porque las coloridas imágenes y las impresionantes visualizaciones, los términos en tibetano y en sánscrito, y las numerosas referencias técnicas se interponían como una serie de barreras. Pero, una vez que empecé a extraer del texto algunas de las enseñanzas básicas del libro para transmitirse a los alumnos en inglés común y corriente, fue convirtiéndose en un texto importante y de fácil acceso hasta para quienes no tenían ningún conocimiento previo del tema. Eso me hizo sentir que el curso era una oportunidad de darles a los estudiantes, que sabían poco o nada del tema, una puerta de acceso al libro y al budismo.

Mientras seguía dando clases, fui descubriendo que quienes se habían interesado en el curso no lo consideraban solamente como una forma de acercarse al budismo, sino también como una forma de adentrarse en la práctica de la meditación. No sólo les interesaba comprender intelectualmente las enseñanzas budistas sobre el cam-



bio y la impermanencia; también se interesaban por aprender a domesticar la mente. Tenían curiosidad por saber si las prácticas de meditación surgidas de la tradición budista podían aplicarse en la vida, más allá de los límites de una religión, y querían comprobar en carne propia el valor de la meditación.

Tal vez lo más importante de todo haya sido que mis alumnos descubrieron en el libro una nueva manera de relacionarse con la muerte y el morir. Algunos de ellos se enfrentaban día a día a la muerte, por ser enfermeros y profesionales de la salud o por trabajar con enfermos terminales en sus casas; también había alumnos que estaban gravemente enfermos. Lo que les enseñaba en el curso los tocaba muy de cerca. Su interés no era puramente teórico: lo que querían concretamente era aprender a aplicar lo aprendido en su vida y su trabajo.

Este libro fue escrito a pedido de muchos de mis alumnos, sobre todo de los que tomaron el curso sobre psicología del nacimiento y la muerte que dicté en la Universidad Naropa. A partir de lo que he aprendido de ellos, he tratado de lograr un equilibrio entre tres elementos: la teoría, la meditación y la aplicación práctica. Cuando hablo de teoría me refiero a las enseñanzas fundamentales del budismo sobre el cambio y la naturaleza del recorrido espiritual que va desde la confusión al estado despierto. Las prácticas de meditación que describo –cultivo de la atención, contemplación de la muerte y ponerse en el lugar del otro– son formas de procesar el material desde sí mismo, directa y vivencialmente. Su aplicación consiste en la unión de la teoría y la práctica en el encuentro personal con la muerte y en la ayuda a otros.

El libro se divide en tres partes: la primera está dedicada a la relación con la propia muerte; en la segunda se describe cómo acercarnos a los demás a partir de esa relación, y en la tercera presento seis principios o pautas que nos ayudan a entender mejor la muerte y a profundizar esa comprensión en el contacto con enfermos terminales.



Nunca habría emprendido esta tarea sin la ayuda de mi maestro, Chögyam Trungpa Rinpoche. No soy ni académica ni traductora; mi única intención es dar a conocer lo que he aprendido con la mayor claridad posible. Aunque el libro se inspira en la tradición budista, mi mayor interés es mostrar cómo cualquier persona que se encuentra ante el misterioso umbral entre la vida y la muerte puede aplicar lo que nos revela esa tradición.



Agradecimientos

AGRADEZCO A MI ESPOSO Chuck por sus constantes críticas, su estímulo y su permanente y cariñoso apoyo; a mis hijas Jessica y Deborah, que están siempre en mi corazón y que me ayudan a ser una persona más o menos auténtica.

También deseo agradecer a mi editora, Emily Hilburn Sell, por sus acertados comentarios y críticas; a mis colegas de Vajradhatu Publications, Cheryl Campbell y Ellen Kearney, por su paciencia; a Florence Wald, por su constante inspiración; a Jacqueline Wurn, por haberme dado una poción mágica; a mis alumnos, por su valentía e inteligencia; a Stephanie Yujas, por la minuciosa transcripción del material; a Alex, por traer el manuscrito desde Bali, y a Jasper por las largas caminatas por el bosque.

Sobre todo, le agradezco a mi maestro, Chögyam Trungpa Rinpoche, por darme a conocer la riqueza de la tradición budista y su aplicación a los problemas típicamente humanos a los que todos nos enfrentamos.



Primera parte

Fundamento

*Experiencia personal
de la muerte*

LAS ENSEÑANZAS PRESENTADAS en este libro se basan en la continua toma de conciencia de la muerte. Todos recorremos un camino que empieza con el nacimiento y acaba con la muerte y en el que, a cada paso, nos enfrentamos con el umbral entre la vida y la muerte. Vivimos en un constante proceso de transición, pero la comprensión teórica no nos ayuda mayormente en el momento de morir. Muchos de nuestros principios son simples teorías, reflejo de nuestros miedos y confusión, y los intentos por evitar el dolor no hacen más que acentuar el sufrimiento. Tenemos que encontrar otra forma de enfrentarnos a ella. En lugar de ignorarla, tenemos que observarla y analizar las ideas y los prejuicios con que funcionamos.

Sólo después de hacerlo podemos empezar a contemplar abiertamente lo que nos pasa, a través de la meditación o del cultivo de la atención, que nos lleva a dejar de lado los prejuicios y a relacionarnos con la vivencia inmediata de la vida y la muerte. A partir de esa base, podemos empezar a observar metódicamente cómo nos relacionamos con la muerte, recurriendo a la práctica tradicional de la contemplación de su realidad. Esa poderosa mezcla de práctica de la atención y de contemplación de la muerte nos ayuda a mirarla con otros ojos y a sentir una profunda gratitud por la vida. Nos permite empezar a hacer las paces con ella.



LA VIDA NO ESPERA. Avanza sin detenerse, cambia constantemente y se acaba de un momento a otro. Eso puede hacernos sentir que siempre vamos detrás de ella, tratando de alcanzarla. Cuando empezamos a entender cómo vivir una determinada etapa de la vida, ya estamos en la siguiente. Querríamos retroceder y hacerlo todo de nuevo, pero es imposible.

Nuestra vida es un recorrido que empieza con el nacimiento y termina con la muerte; una vez que lo iniciamos, no podemos parar. No hay descansos ni recreos. La vida es un hecho único. Por eso, tenemos que relacionarnos con ella en este instante, cuando todavía es posible, pero para hacerlo también tenemos que aprender a relacionarnos con la muerte.

¿Qué sentido tiene este recorrido? Nadie tiene una respuesta definitiva. Todos y cada uno de nosotros tenemos que encontrar nuestra propia respuesta. El reconocer que vamos avanzando por un camino, el mismo camino por el que transitan todos los seres vivos, nos permite observarlo y aprender de él. Pero pasamos la mayor parte del tiempo tan atrapados en lo cotidiano que la vida se nos escapa. El pavor que nos provoca el observar la vida en toda su complejidad nos lleva a refugiarnos en lo inmediato. El mirar más allá nos intimida; preferimos estar siempre ocupados y evitar lo panorámico. Y así se nos va la vida.

Por lo general, no estamos conscientes de estar vivos. La vida pasa como una imagen borrosa. Vivimos desconectados de la maravilla y el misterio de la sucesión de la vida y la muerte, y de la



conexión con los demás. Es muy fácil pasar por la vida sin darle mayor importancia, como si fuera eterna, pero el ignorar la muerte nos hace perder la sensación de urgencia y le resta valor a la vida, que se convierte en algo casi irreal, como si estuviéramos en un constante ensayo de una obra de teatro que nunca llega a estrenarse. No llegamos a entregarnos a la vida como si fuera un viaje en el que ya estamos embarcados y que es irrepetible.

Ya hemos avanzado un buen trecho en este camino y no nos falta mucho para llegar al final. El punto de partida es el nacimiento y el destino es la muerte; estamos en un punto intermedio, entre el nacimiento y la muerte, preguntándonos cómo relacionarnos con todo. Estamos en medio de la vida, sin la menor idea de cómo llegamos a esto ni a dónde vamos. Ése es nuestro contexto, nuestro sendero, y no podemos cambiarlo. De nosotros, exclusivamente de nosotros, depende cómo recorrerlo.



Cuando éramos niños, posiblemente hayamos preguntado: “Mamá, ¿de dónde vengo?” En caso de que ella haya intentado responder algo, lo más probable es que nos hablara de los pájaros y las abejas, de nuestros padres y abuelos. Pero ésta es una pregunta que no tiene respuesta. Sólo podemos remontarnos hasta cierto punto, pero a la larga llegamos al límite misterioso que nos separa de todo lo anterior; y al mirar hacia delante, hacia el instante de la muerte, también nos enfrentamos a lo desconocido.

El primer paso de la toma de conciencia de la muerte es el reconocimiento de la vida como un todo. A partir de eso, todo lo que hacemos día a día pasa a convertirse en un punto del camino. Por eso, el tomar conciencia de la muerte también es tomar conciencia de la vida; porque nos lleva a recordar que estamos vivos.

¿Qué hacer con este recorrido que va de la vida a la muerte? El punto de partida, que en realidad es la única opción posible, es comenzar por el medio, por donde estamos ahora. Podemos aprender a valorar este camino, sabiendo que no es eterno. Aunque no

estamos aquí desde siempre ni vamos a estar aquí eternamente, en este instante tenemos en las manos un material con el que podemos trabajar.



CONTEMPLACIÓN DEL NACIMIENTO, LA MUERTE Y LA VIDA

Quédense en silencio por unos minutos.

Empiecen a evocar su vida remontándose hasta el comienzo, cuando recién nacieron. ¿Cuándo pasó? ¿Dónde estaban antes? ¿De dónde venían? Contemplan el misterio del nacimiento.

Avancen hasta llegar al término de la vida, cuando ya no estén aquí. ¿Qué pasará entonces? ¿A dónde irán? ¿Cómo es posible que la vida termine y dejen de existir? Contemplan el misterio de la muerte.



Reflexionen sobre su vida actual, sobre el intervalo entre la vida y la muerte, que es absolutamente irrepetible. ¿Dónde están en este momento? ¿Qué es el ahora? Contemplan el misterio de la vida.

ES CIERTO QUE podemos observar nuestra vida como un camino que nos lleva del nacimiento a la muerte, pero no deberíamos contentarnos con eso; siempre es posible observarla más en detalle. ¿Qué es la vida para mí en este momento? ¿Cómo la vivo segundo a segundo? Cuando observamos lo que estamos viviendo, nos damos cuenta que no sólo la vida como un todo está determinada por el nacimiento y la muerte, sino que cada paso está marcado por esos dos hechos. No sólo nos enfrentamos a la muerte al término de la vida, sino a cada instante.

La muerte empieza a producirse desde el momento en que nacemos. Es parte de la vida, parte de lo que somos. Por mucho que nos esforcemos por mantenerlas apartadas, no es posible separar la muerte de la vida, porque están absolutamente interconectadas. El límite entre la vida y la muerte se hace presente constantemente, no sólo cuando damos el último suspiro. Desde el punto de vista intelectual, quizá no sea difícil entenderlo; el vivenciarlo, en cambio, nos obliga a cambiar todos nuestros planteamientos.

El cultivar la conciencia de la inmediatez de la muerte cuestiona nuestras creencias más arraigadas. Cuestiona nuestra autoimagen, nuestros intentos por solidificar el mundo, nuestros esfuerzos por controlarlo todo y nuestro deseo de distanciar lo más posible la muerte de la vida.

Tenemos una imagen de lo que somos y de nuestra vida como algo fijo: aquí estoy, yo, en un espacio tranquilo y protegido, y en el límite de esta vida está la amenaza de la muerte. Hay un yo que conozco y que quiero; y del otro lado está la muerte, persiguiéndome. La muerte está en otra parte; ojalá en un futuro remoto y, mejor aun, en un futuro muy





lejano. Nos decimos “En algún momento voy a tener que enfrentarme a eso, porque sé que está allí y que tarde o temprano me va a salir al encuentro”. Es como si la vida fuera un hilo que se prolonga interminablemente y que tratamos de alargar centímetro a centímetro, hasta que aparece la gran tijera y corta el hilo de un solo ¡chás! Por mucho que nos esforcemos por alargar la vida, sabemos que es una batalla perdida. Pero nos da miedo bajar la guardia. Por eso nos rigidizamos, como viejos motores mohosos que necesitan una buena aceiteada.

Para mantener esa rigidez, nos alejamos de lo inmediato. Cuando no estamos abstraídos, nos dedicamos a pensar en el pasado y el futuro. Acumulamos recuerdos de cuando éramos niños, de hace veinte años; nos encerramos en ideas nimias, en lo vivido aquí y allá, y luego vamos arrastrándolo todo. A medida que pasa el tiempo, le vamos sumando más y más cosas, más y más y más, y nos da miedo dejar algo en el camino, como los mendigos que arrastran un carro lleno de cosas hasta el tope. Nos aferramos a los recuerdos en un intento por mantener vivo lo que ya es parte del pasado.

Cuando no estamos pensando en el pasado, nos dedicamos a especular sobre lo que podría pasar más adelante. “Voy a empezar de cero”. “Voy a dejar de tomar y a continuación voy a ponerme a ayudar a todos los adictos”. “Voy a conseguir un súper empleo que me dé muchísima plata”. “Voy a dejar de estudiar”. Así, especulando y planificando, tratamos de convertir el futuro en realidad. Y sí, es real, pero sólo en la imaginación. “Ya compré los pasajes y no voy a dejar de ir... lo tengo marcado en el calendario y, cuando llegue ese día, me subo al avión y desaparezco”. Pero en realidad no sabemos si va a suceder o no.

Para sentirnos más anclados y concretos, vivimos confundiendo el pasado con el presente y el futuro. Hacemos todo lo posible por transformarlo todo en un paquete perfectamente sellado. Aunque tengamos que vivir en una lucha constante por mantener esa situación, preferimos la lucha a la sutileza del presente. En general, nos va bastante bien en el intento, pero lo cierto es que nues-

tra vida no es una línea continua de comienzo a fin.

En todo momento hay una parte de la vida que ha dejado de ser y una parte que aún está en el aire. De hecho, gran parte de la vida, todo lo que nos ha sucedido hasta ahora, se esfuma sin dejar huellas. Si tenemos treinta años, por ejemplo, nuestros primeros veintinueve años son algo muerto y enterrado. Nunca estarán más muertos y enterrados que ahora, ni siquiera cuando el cuerpo deje de existir. El resto de la vida todavía no se ha dado y puede que nunca llegue a darse. Los límites de la vida son borrosos y la diferencia entre la vida y la muerte también es difusa.

No vivimos ni en el pasado ni el futuro, sino en el presente, en ese espacio indefinido en el que se encuentran los dos; en el límite entre lo que ha quedado atrás y lo que está por venir. El límite es vívido, pero muy poco concreto; es el borde que divide la vida de la muerte. El pasado está atrás, separado apenas por un instante del presente, mordiéndonos los talones; y el futuro es absolutamente incierto. Si miramos hacia adelante, vemos acercarse a la muerte. Pasamos toda la vida presos entre el pasado y la muerte, desde el primer aliento hasta el último suspiro, como si fuéramos balanceándonos en la cresta de una ola en medio de un inmenso océano. Lo que está detrás va desapareciendo mientras nos balanceamos; impulsados hacia delante, no podemos ni retroceder ni frenar el ímpetu de las olas.

La práctica de la meditación sentada, o del prestar atención, puede ayudarnos a conocer mejor ese territorio difuso donde se unen el pasado y el presente. El ejercicio incluido al final de este capítulo, que consiste en una sencilla meditación centrada en la respiración, es un buen punto de partida. A través de la práctica de la meditación, delicadamente, paso a paso, aprendemos a reconciliarnos con la muerte a medida que se manifiesta en nuestras vivencias. Empezamos a reconectarnos con la inmediatez de la vida y la muerte, aquí y ahora. En esa línea divisoria, la muerte es nuestra eterna compañera.

En términos prácticos, si nos interesa enfrentarla con serenidad





y ayudar a los demás a hacerlo, tenemos que estar plenamente conscientes del encuentro continuo de la vida y la muerte. Y la práctica de la atención puede ser una gran ayuda en este sentido. El nacimiento y la muerte no están en un pasado remoto ni en un futuro lejano, sino al alcance de la mano, en la aparición y desaparición de las vivencias que surgen y se disuelven. Al principio, no es nada fácil centrarse en la inmediatez de la muerte, porque su cercanía nos incomoda. Pero a medida que nos vamos familiarizando con la vivencia, la conciencia despierta comienza a expandirse hasta que la percepción de la realidad de la vida y la muerte deja de ser algo esporádico para convertirse en una constante.

La práctica de la atención es muy simple, porque se centra en algo muy cercano: en la respiración. ¿Qué sentimos al respirar, cuando inspiramos y exhalamos? La respiración es la forma más sencilla, y quizás la más profunda, de conectarnos con la vida y la muerte. La vida empieza con una inspiración y termina con una exhalación. La respiración tiene un peso propio, es un acto trascendente, no un mero salir y entrar de aire sin vida. En cada respiración, podemos sentir el contraste entre la vida y la muerte, una leve inquietud. Al exhalar, el aire sale y no vuelve a entrar. Cada vez que esto se repite, sentimos una especie de amenaza, un atisbo de duda. “¡Aire, no te vayas! Déjame guardar un poquito de reserva, por si acaso, por si te necesito. ¡Por favor, no te vayas!” Y en cada inspiración pensamos “¡Sigo respirando! ¡Qué alivio! Sigo viva”. Es una reacción absolutamente primitiva.

Uno de los efectos del prestar atención es que comenzamos a darnos cuenta de los límites, de los puntos de encuentro que se dan en todas las vivencias. Entre otras cosas, empezamos a fijarnos en la sucesión de pensamientos, a verlos como un proceso en vez de una serie de ideas dispersas. Pareciera que los pensamientos surgen de la nada. Cuando los percibimos, ya están ahí. No sabemos de dónde salieron, pero ahí están, como charlatanes que hablan sin parar. Pero si nos calmamos y observamos atentamente, empezamos a darnos

cuenta que van y vienen, como la respiración. Los pensamientos nacen y mueren, igual que nosotros. Y, como nosotros, surgen de la nada, se quedan dando vueltas por un tiempo y hasta los más testarudos desaparecen a la larga.

Más sutilmente, pero también más claramente, el nacer y el morir son un continuo. Todo lo que percibimos surge lleno de vida, se mantiene por un tiempo y desaparece. Lo que sentimos puede ser tan sutil como la respiración o el pensar; o tan dramático como que nos echen del trabajo, divorciarnos o morir. La vida no es ni más ni menos que ese surgir y esfumarse, que es nuestro material de trabajo. A lo largo de la vida, y sobre todo cuando nos relacionamos con enfermos y moribundos, no deberíamos olvidar nunca que también nosotros nos acercamos constantemente a la muerte.



OBSERVACIÓN DE LA RESPIRACIÓN

Siéntense en silencio y dense el tiempo necesario para aquietarse.

Cuando se hayan aquietado, empiecen a fijarse en la respiración que va y viene.

Fíjense primero en la inspiración. ¿Cómo es? ¿Qué se siente al inhalar?

Ahora fíjense en la exhalación. ¿Cómo es? ¿Qué se siente al exhalar?

¿Qué pasa entre la inspiración y la exhalación? ¿Cuándo se produce el paso de la inhalación a la exhalación?

Para terminar, quédense por unos instantes en silencio.

LA VIDA NO ES ALGO INMUTABLE, sino una constante transición. El presente es una transición entre el nacimiento y la muerte y, según la tradición budista, después de la muerte seguimos en estado de transición, en ese caso entre la muerte y el nacimiento. Pasamos del nacimiento a la muerte, de la muerte al nacimiento, del nacimiento a la muerte y así sucesivamente, a lo largo de muchas vidas. También hay transiciones más cortas; de hecho, cada instante de la vida es una transición, algo que nace y muere. En el contexto más amplio de la vida y la gran transición por la que todos atravesamos cuando se produce la muerte física, nos enfrentamos día a día a transiciones menores. La vida está llena de ellas. Es una secuencia constante de nacimientos y muertes.

Las transiciones son como umbrales. Al abrir una puerta, creemos saber perfectamente lo que hay del otro lado, pero en realidad no podemos estar seguros de nada. Es imposible saber con qué nos vamos a encontrar: un amigo, un obstáculo, una oportunidad. Pero si no abrimos la puerta y no cruzamos el umbral, no hay manera de saberlo. El enfrentarnos a una puerta nos hace sentir inseguros, vulnerables, expuestos. Las tácticas habituales no nos sirven de nada. Estamos en tierra de nadie. Las transiciones nos hacen sentir incómodos y, por lo general, siempre nos provocan cierto dolor. Pero también nos ofrecen nuevas oportunidades.

Mínimas o dramáticas, todas las transiciones pueden cambiar-nos la vida. Cuando algo se termina y aún no surge nada nuevo, no estamos atrapados, sino libres. Esos instantes son muy valiosos. Son





momentos en que la vulnerabilidad se agudiza y es posible ver todo con nuevos ojos, lo que puede ser liberador, pero también aterrador.

Las transiciones pueden hacer tambalear los antiguos hábitos y empujarnos a buscar en nuevas direcciones. Eso es lo que le ocurrió a una conocida que perdió todo después de una grave embolia. Antes de enfermarse, tenía un excelente trabajo y un esposo que la quería; estaba en la cúspide de la vida. Pero después de la embolia, se encontró sin nada de un momento a otro. Su esposo la abandonó y no tenía fuerzas para volver a trabajar. Tuvo que empezar de nuevo, partiendo de cero, porque no podía volver a lo de antes.

En ese momento, en vez de volver a sus viejos hábitos, dejó todo de lado. Retrocedió y comenzó a observar su vida desde una nueva perspectiva. Si no hubiera sido por la embolia, nunca habría dado ese salto. La enfermedad le abrió puertas que habían estado cerradas desde hacía mucho tiempo. No sólo le despertó el aprecio por la vida, sino también su carácter abierto y aventurero, que hasta entonces había estado oculto. La vida había dejado de ser algo seguro, pero se sentía más dinámica, más viva. Se encontraba en ese curioso punto en el que no hay nada que perder y nada que demostrar.

Las transiciones no son fáciles. Un ejemplo de eso es el caso de un hombre que había sido muy sano durante toda su vida y que de un día a otro empezó a debilitarse. Al poco tiempo descubrió que tenía sida; una de sus parejas, que no sabía que era portadora, lo había contagiado. Fue tal su desesperación que decidió suicidarse, pero la cuerda con que intentaba ahorcarse se cortó. Consiguió una cuerda más gruesa, pero el marco de la ventana donde la había amarrado se soltó. En su tercer intento, alguien alcanzó a verlo y cortó la cuerda justo cuando empezaba a perder el conocimiento. En ese instante se le produjo un chispazo, una sensación de profundo agradecimiento por lo que le había tocado vivir, con toda su carga de sus problemas; y decidió aprender a convivir con esa realidad.

Aunque nos pasamos toda la vida en una constante transición,

es más fácil reconocer las más evidentes que las más sutiles. Hay muchas transiciones: el primer día en el jardín infantil, la graduación de secundaria o de la universidad, el matrimonio, el divorcio, el conseguir el primer trabajo, el perderlo, el ser padres por primera vez y muchas otras. Esas transiciones son como un remezón que deja todo al descubierto: la alegría, el miedo, la tristeza, las dudas, la comodidad de lo conocido, la posibilidad de tomar nuevos rumbos. A lo largo de la vida, nos encontramos una y otra vez con puertas que se abren y se cierran, y vamos viendo cómo cambiamos de identidad cada vez que pasamos a una nueva etapa. Cada transición nos muestra y nos enseña muchas cosas.

Las transiciones tienen una intensidad única. Son como viajar a un país desconocido en el que no conocemos el idioma, ni el lugar ni las costumbres. Al principio, todo es vívido y nuevo, casi abrumador. Pero poco a poco, a medida que nos vamos adaptando, la intensidad desaparece y nos adormecemos. Nos ponemos nuevas anteojeras, las anteojeras de lo conocido, y apenas nos habituamos al nuevo medio volvemos a funcionar con piloto automático, mucho menos despiertos.

Las relaciones de pareja también son muy intensas al comienzo. Todo lo que hace el otro nos fascina y vivimos atentos a lo que piensa, cómo habla, sus miedos, sus esperanzas, cómo se lava los dientes, todo. Pero con el tiempo llegamos a conocerlo tan bien que ya no tenemos que prestar atención, porque sabemos lo que va a hacer antes de que lo haga. Y, a la larga, lo único que vemos es lo que coincide con la imagen que nos hemos hecho. Como no nos interesa mirar más allá, no hay nada nuevo que pueda cambiarla. De hecho, convertimos a un ser vivo en una momia y probablemente no volvamos a mirar a nuestra pareja con nuevos ojos hasta que se produzca otra gran transición, que puede ser incluso el fin de la relación. Quizá recién entonces volvamos a verlo tal cual es, como nunca lo habíamos visto antes.





Todo lo que hacemos apunta a evitar el dolor de las transiciones. Preferimos vivir en un mundo bien definido y enmarcado que nos permita estar tranquilos, dentro de los límites de nuestra definición de la realidad. Todo lo impredecible, aunque sea pasajero, nos descoloca y nos provoca un pánico casi inmediato. Supongamos que hemos quedado de juntarnos con un conocido en su casa, pero cuando llegamos a verlo y tocamos el timbre nadie contesta. Nos ponemos nerviosos y la mente empieza a acelerarse: “¿Me habré equivocado? ¿Será ésta la casa? ¿Habremos quedado de vernos a esta hora? ¿Es hoy o será otro día? ¿Se habrá olvidado de que quedamos de vernos?” En los pocos segundos que se demora en abrir la puerta se nos ocurren un millón de teorías. Lo único que queremos es tener algo seguro en qué apoyarnos, porque las transiciones nos inquietan.

El tener algo firme en que apoyarnos es tan importante que preferimos que pase algo malo que enfrentarnos a la inseguridad de no saber qué pasa. Nos sentimos mucho mejor cuando podemos ponerle una etiqueta a la situación, sea la que sea. En mi estadía en India, estuve muy enferma con una fiebre tropical. En mi semidelirio, recordaba interminablemente las escenas de una antigua película que había visto en televisión, en la que los conquistadores morían como moscas atacados por fiebres desconocidas mientras se escuchaba el siniestro sonido de los tambores que tocaban los indígenas en la selva. Todavía me acuerdo del alivio que sentí cuando por fin le pusieron una etiqueta a lo que tenía –fiebre tifoidea–, aunque francamente no se podría decir que fuera un diagnóstico alentador. El único motivo de mi alivio era que la enfermedad tenía un nombre conocido; el tener algo a que aferrarme hacía menos brutal y amenazante lo que me pasaba.

A todos nos gusta tener algo a que aferrarnos y aquello que aún no hemos procesado o que no podemos definir nos hace sentir incómodos. Pero esas vivencias son pan de cada día, algo que se repite en todas las transiciones de una situación a otra, en los muchos vacíos y

saltos que se dan en la vida. Las transiciones no son algo extraordinario, sino una constante.

¿Qué hacemos con las transiciones que se dan de un segundo a otro, con los muchísimos y mínimos nacimientos y muertes que vivimos a diario? ¿Las percibimos o preferimos ignorarlas? Esas transiciones momentáneas pueden enseñarnos muchas cosas, pero para entenderlas primero tenemos que desacelerarnos. Si nos enredamos en el eterno intento por ocultarlas, no hay ninguna posibilidad de aprender de ellas. Y si somos incapaces de relacionarnos con las transiciones que vivimos día a día, ¿cómo vamos a relacionarnos con la más drástica de todas, con la muerte del cuerpo?

Es fácil darnos cuenta de las transiciones importantes, pero la mayoría de las transiciones más sutiles pasan inadvertidas. Saltamos de una vivencia a otra, como sapos que saltan de lirio en lirio en una laguna, sin la menor idea de cómo vamos pasando de un punto a otro. Eso nos da una ilusión de continuidad, de tener una base sólida. No alcanzamos a percibir la laguna, porque lo único que vemos es una superficie verde y pareja. Pero también es posible aprender a estar más conectados con el proceso de la vida y la fluidez de las vivencias, en vez de seguir saltando de un punto fijo a otro. El procesar las transiciones es una forma de abrirnos al cambio, a experiencias desconocidas.

Para procesar las transiciones y aprender de ellas, podemos empezar por tomar conciencia de lo comunes que son y de nuestra tendencia a ignorarlas. Podemos empezar por algo muy simple, observando atentamente gestos comunes y corrientes como entrar en un cuarto, masticar, tomar un café, hojear un libro. Detengámonos en eso y observemos qué pasa. Observemos cuándo nos desconectamos. ¿Qué pasa cuando estamos comiendo?, por ejemplo. Empezamos con un plato lleno y de repente nos encontramos ante un plato vacío. ¿Qué pasó entre medio? No nos dimos cuenta de la transición. Estamos con una taza llena de café en la mano y al segundo



siguiente está vacía. ¿Qué pasó? ¿Dónde estábamos mientras pasaba? Primero estamos despiertos; luego nos dormimos y desaparecemos; y volvemos a estar despiertos. ¿Qué pasó? Antes estábamos vivos y ahora estamos muertos. ¿Qué pasó?

Hay muchas posibilidades de procesar los cambios, porque cada día está lleno de transiciones que por lo general se nos escapan. Basta con detenernos, fijarnos en la transición mientras se produce y observar lo que sucede a continuación. ¿Qué pasa cuando nos alejamos de lo seguro y conocido, y entramos en territorio desconocido? ¿Nos sentimos nerviosos, inquietos, aburridos? ¿Y qué hacemos con eso? ¿Qué nos hace sentir incómodos? Observemos lo difícil que es quedarse en lo incierto. En lugar de esforzarnos por definirlo todo inmediatamente, cuando nos enfrentamos a lo desconocido podemos hacer una pausa y dejar que la situación siga siendo borrosa por un rato. Por mínimo que sea, ese gesto puede empezar a liberarnos del constante temor ante lo indefinido y desconocido.

Mientras más nos abrimos a esos instantes en que todo está en el aire, más fácil es relajarnos en los muchos vacíos que se dan en la vida. En vez de esconderlos y dejarnos llevar por el miedo, podemos conciliarnos con las constantes transiciones que van punteando la vida de principio a fin. Concretamente, podemos aprender a aceptar la muerte como una continua compañía a lo largo de la vida.

CONSTANTES TRANSICIONES

Dense veinticuatro horas para estar pendientes de las transiciones. Empiecen cuando se van a dormir y continúen hasta la noche siguiente. Cuando se enfrenten a la transición entre el estar despiertos y el instante en que se quedan dormidos, observen cómo se van durmiendo, el ir y venir de la conciencia a la inconciencia. Cuando



se despierten en la mañana, quédense quietos por un rato y traten de acordarse qué estaban haciendo cuando se quedaron dormidos, para partir de nuevo desde ese punto.

A lo largo del día, observen todas las sutiles transiciones por las que van pasando. Los intervalos, los momentos en que se sienten como si se quedaran en blanco. Observen las detenciones y las partidas, los comienzos y los fines, los umbrales y los cambios.

Y observen lo que se produce internamente, en el paso de un pensamiento a otro, de una emoción y un estado de ánimo a otro.

Traten de mantenerse conscientes en cada transición, en cada cambio y transformación. ¿Se dan cuenta inmediatamente que están pasando por una transición o sólo después de que se ha producido? ¿Qué les pasa cuando están en el intervalo entre una vivencia y la siguiente? Observen el oleaje de la conciencia que va y viene.

Para terminar, quédense unos cinco minutos sentados en silencio, sintiendo cómo fluye la respiración.



El instante de la muerte

EN LA TRADICIÓN TIBETANA, el paso de la vida a la muerte se considera una transición gradual que se prolonga más allá de lo que muchos consideran el instante preciso de la muerte. Esa idea se basa en la atenta observación del proceso del morir hecha por los maestros tibetanos a lo largo de muchas generaciones. En occidente, pensamos que la vida se acaba con la muerte, que todo termina en ese momento. Creemos que la muerte se produce cuando el corazón se detiene y el cerebro deja de funcionar. A continuación, nos deshacemos del muerto lo más rápido posible, lo metemos en una bolsa y se acabó. En cambio, los tibetanos siguen relacionándose con los muertos después de eso, porque han observado que la transición de la vida a la muerte no es inmediata, sino un largo proceso que comienza con la desconexión de los sentidos, la última respiración, el último latido del corazón, el fin de la circulación, el enfriamiento progresivo, el *rigor mortis* y el aflojamiento del cuerpo, y que no termina ni siquiera con el entierro, la cremación o cuando lanzamos un cadáver al mar. En la tradición tibetana se considera que el paso de la vida a la muerte es un proceso que se da por etapas.

La transición inicial entre la vida y la muerte es un proceso que tarda varios días, tres o cuatro más o menos. Mientras nosotros no vemos más que un cadáver, los tibetanos siguen entregados al proceso de la muerte. Mucha gente siente la presencia de alguien que acaba de morir, como si aún no se hubiera muerto. Esa sensación puede prolongarse por un rato después de la muerte, por varias horas o incluso durante varios días. A continuación y de un momento a otro,



sentimos que desaparece. Su ausencia se percibe como un espacio vacío. Lo más probable es que todos lo hayamos sentido, aunque no sepamos qué significa.

Y, aparentemente, lo mismo pasa con los animales. Una amiga, Carol, me contó lo que había pasado cuando murió su perro, un perro viejo ya. Carol decidió no tocar el cadáver durante tres días y hacer prácticas budistas en beneficio del animal. En los dos primeros días, su otra mascota, un gato que se había criado junto al perro, se acercaba a olfatearlo cada vez que pasaba cerca del cadáver, lo saludaba como siempre y se le restregaba. Aparentemente, no se sentía en absoluto incómodo, pero al cuarto día, cuando se acercó al cuerpo del perro su actitud cambió bruscamente: arqueó el lomo, lanzó un chillido y no volvió a acercársele.

La muerte no es más que el primer paso de un proceso que empieza al término de esta vida y termina cuando se inicia la siguiente. En ese lapso, cuando un cuerpo ha dejado de existir y el nuevo cuerpo aún no se ha formado, quedamos desprovistos de la estructura física que nos sirve de apoyo. La transición se da en la ausencia de un cuerpo y es un proceso mental y emocional muy parecido al que vivimos en los sueños. Quien recorre ese camino ha dejado de depender del cuerpo y de sus miembros, del corazón, del cerebro, de los pies, los ojos, los oídos. No necesita los oídos para oír, ni los ojos para ver ni de un organismo activo para pensar y sentir.

Cuando el cuerpo desaparece, la conciencia no tiene en qué anclarse y se acelera; no hay nada que pueda ponerle freno a los pensamientos. Aunque parezca una locura, sin un cuerpo que nos ponga límites a la larga nos agotamos y nos quedamos dormidos. Seguimos necesitando comer y eso nos devuelve a la tierra, pero si no estamos encarnados en un cuerpo podemos dispararnos en cualquiera dirección sin nada que nos retenga. El no tener obstáculos que nos “aterricen” es un inconveniente, pero el no depender de un cuerpo también tiene aspectos positivos. La confusión provocada por



una enfermedad y por otros trastornos desaparece junto con el cuerpo y, a partir de entonces, volvemos a percibir claramente, mejor aun que antes de caer enfermos, aunque hayamos llegado a sentirnos muy confusos. Por eso es mucho más fácil comunicarse con los moribundos de lo que imaginamos, tanto en las cercanías de la muerte como cuando ésta se produce y por un breve lapso después de ella.

La muerte es una profunda desintegración, que se da cuando todos los elementos que hacen posible esta vida se separan en distintas direcciones. Literalmente, nos desintegramos. Mientras la constelación de elementos que sustentan la vida es armoniosa y equilibrada es posible seguir viviendo, pero cuando empiezan a disgregarse nos quedamos sin base de apoyo.

El recorrido que iniciamos después de la muerte depende mucho de la actitud mental que tenemos en ese instante. Es muy distinto iniciar esa nueva etapa sintiéndonos furiosos, desesperados y negando la realidad que hacerlo con la conciencia despierta y atentos a los demás. Para entenderlo, basta con observar lo que nos pasa con las transiciones y los conflictos a los que nos enfrentamos ahora. Es mucho más fácil estar alerta y pensar en los demás cuando me siento bien, cuando yo soy la fuerte y es otro el que está débil. Pero no es tan fácil hacerlo cuando me siento mal, porque estoy menos consciente, preocupada solamente de mí misma. Los demás quedan en un lejano segundo plano, en caso de que llegue a pensar en ellos. Para empezar a dejar de lado esa tendencia, cuando nos sintamos adoloridos, cuando estemos enfermos, cuando pasemos por una transición difícil, cuando nos sintamos confusos o arrinconados, podemos cultivar la conciencia despierta y la capacidad de pensar en los demás. Poco a poco, a partir de problemas menores y extendiendo la práctica hasta llegar a situaciones más intensas.

El sentir que las estrategias habituales no nos sirven de nada en el instante de la muerte nos da miedo, nos desorienta. ¿Qué hacer con eso? ¿Cuál es la mejor manera de prepararnos para la muerte?



La mejor forma de hacerlo es observar nuestro estado mental en este momento, en vez de pensar en las extravagancias que podríamos hacer cuando la muerte se nos presente cara a cara. Es mejor aprender a relacionarnos con la muerte ahora, cuando todavía tenemos las fuerzas y la capacidad, porque eso nos permitirá apoyarnos en lo que hemos aprendido cuando atravesemos por dificultades o estemos a punto de morir. Hay muchos caminos, muchos maestros y muchas tradiciones, pero sea cual sea nuestra tradición no nos servirá de mucho si no la vivimos. Y tenemos que hacerlo ahora, no dejarlo para más adelante.

Cuando los elementos que dan forma a la vida se desintegran, se produce un vacío y sentimos lo que Trungpa Rinpoche describía como un instante de absoluta incertidumbre, en el que nos encontramos frente a frente con lo vívido e irreal de las vivencias. En la práctica de la meditación tenemos un atisbo de ese estado; un atisbo muy simple, de principiante, que nos permite reconocerlo cuando se manifiesta. Pero si no nos hemos familiarizado con la energía espontánea y vívida de la mente a través de la meditación, es muy probable que nos abrume y que la experiencia pase sin dejar huellas. Al morir, nos encontramos de improviso con nuestra propia mente y la experiencia es tan incomprensible y tan fuerte que la mayoría de la gente simplemente se aturde. Es lo mismo que nos pasa cuando tropezamos con una pared. La estructura de apoyo se desmorona y sentimos un sacudón, no sabemos qué hacer y es difícil saber si la mente se expande o se contrae.

Se dice que la muerte del cuerpo y las muchas muertes y pérdidas menores que se dan a lo largo de la vida, esos casos en que nuestro mundo aparentemente sólido se desintegra, son una gran enseñanza. ¿Por qué? Porque en ese instante se abre una puerta que nos proyecta más allá de lo conocido, antes de que empecemos a rehacerlos. Lo que nos da lucidez no es el estructurar, sino el soltar. Es tentador ponerle un sello de propiedad a las percepciones, pero si



no pasan de ser percepciones personales no pueden ser auténticas. La verdadera percepción no es propiedad de nadie.

La muerte se manifiesta de muchas maneras: cuando perdemos a un ser querido, cuando se acaba una relación sentimental, cuando nos quedamos sin trabajo, cuando se nos escapa una idea, cuando perdemos un lápiz o cuando nos sacan el hígado. A lo largo de la vida atravesamos por muchos remezones y pérdidas repentinas. Hay muchas “muertes diminutas” y cada una de ellas es una oportunidad que se abre al abandonar los viejos hábitos, cuando aún no hemos desarrollado otros que los reemplacen y estamos colgando en el vacío. La muerte física es un dejar de lado un viejo hábito muy importante. Lo que dejamos de lado es ni más ni menos que el cuerpo y el apego a esta vida; por eso es más trascendente y más dolorosa también.

Todo encuentro con la muerte nos muestra el contraste entre el afán por mantener todo bien estructurado y la continua desintegración. Vivimos esforzándonos por perpetuar el mundo que hemos creado –nuestra identidad, nuestra forma de reaccionar, nuestro estilo de vida conocido y fascinante–, e invertimos una enorme energía en ese esfuerzo, como si de él dependiera la autoimagen. Nos tomamos muy en serio. “Todos mis problemas son muy importantes. Quizá los tuyos se deban a tu actitud ante la vida, pero los míos son cosa seria”. Estamos absolutamente convencidos de estar creando algo sólido y sustancial. ¿Qué pasa entonces cuando llegamos a un punto en que todo eso empieza a desmoronarse?

Cuando la muerte se convierte en algo absolutamente concreto es difícil seguir tomándonos en serio los problemas y todo lo que nos pasa. La muerte es algo tan trascendente que no se justifica. El mundo rígido y limitado al que nos aferramos desesperadamente es un punto diminuto en medio de un cielo lleno de estrellas, pero estamos tan pendientes de ese punto que no vemos nada más: no hay cielo, sólo un punto. El contraste entre ese punto mínimo y la amplitud de la



mente quedan dolorosamente en evidencia cuando se produce algo que remece nuestro mundo estructurado, cuando estamos en la peor de todas las situaciones imaginables y tocamos fondo: en el instante de la muerte, cuando estamos gravemente enfermos, cuando nos enfrentamos a algo que nos sentimos incapaces de manejar. En esos casos, siempre existe la posibilidad de liberarnos de la solidez y la rigidez, y de abrirnos a un mundo más amplio. Siempre hay una opción: seguir aferrándonos a ese mundo diminuto que se desintegra o desprendernos de él y ampliar el horizonte y la mirada.

A medida que vamos envejeciendo, invertimos más y más energía en cosas cada vez menos importantes; el contraste entre esa obsesión por los detalles y la inmensidad de la existencia, entre el punto y el cielo, se acentúan. Nos angustiamos y obsesionamos por detalles intrascendentes que apenas nos preocupaban cuando éramos más jóvenes. Ante la cercanía de la muerte, nos desesperamos y nos reclinamos en islas cada vez más pequeñas, pobladas de unas cuantas cosas bien conocidas. Recuerdo una charla sobre la vejez que dio Su Santidad Dilgo Khyentse Rinpoche, un famoso maestro tibetano, cuando tenía casi ochenta años. Cuando envejecemos, dijo, oscilamos entre dos extremos, entre una mente extraordinariamente amplia y una mente extraordinariamente superficial. El espacio intermedio es cada vez menor y la única posibilidad es optar por un extremo u otro. La opción de Khyentse Rinpoche se reflejaba claramente en la amplitud mental que irradiaba.

La posibilidad de enfrentarnos a la amplitud de la mente se acentúa muchísimo en el instante de la muerte, pero si no hemos aprendido a percibir el contraste entre nuestra imagen de la vida, estrecha y bien cultivada, y las ilimitadas posibilidades que se dan fuera de ella, la vastedad aparece como una terrible amenaza que ni siquiera reconocemos cuando la vemos. El propósito de la meditación es familiarizarnos con la mente ilimitada, para poder reconocerla cuando se manifieste.



CONCIENCIA DE SÍ

Estiren los brazos hacia delante, y tensen al máximo los músculos de los brazos y las manos.

Observen cómo la atención se vuelca hacia adentro.

Relajen las manos.

Observen cómo la atención se vuelca hacia fuera.

VER LOS PROBLEMAS EN PERSPECTIVA

Siéntense en silencio y dense el tiempo necesario para aquietarse.

Piensen en los aspectos de la vida en que se sienten más vulnerables y en peligro, en las cosas que los preocupan.

Concéntrense lo más que puedan en una de esas cosas. Obsérvenla atentamente y vean qué les provoca.

Dejen de concentrarse y observen qué pasa.

Vuelvan a quedarse sentados en silencio, sintiendo el ir y venir de la respiración.



Tácticas de esperanza y de miedo

TODAS LAS ESPECULACIONES y todas las teorías sobre la muerte pueden convertirse en una barrera que nos impida relacionarnos directamente con ella. Es más cómodo especular y teorizar sobre la muerte que relacionarse con la inmediatez del cambio y la incertidumbre. Cuando nos adentramos en el doloroso proceso de desmenuzar todas las especulaciones y teorías, llega un punto en que tocamos fondo y nos enfrentamos a la vivencia en estado puro. En ese momento, en lugar de ocultarme detrás de las teorías sobre la muerte, las conjeturas sobre mis posibles reacciones o lo que se me ocurre que debería hacer cuando me encuentre al lado de un ser querido que esté agonizando, me reconecto con lo que siento. Con la vulnerabilidad.

Por lo general, no nos gusta sentirnos vulnerables. Preferimos soldar cada grieta que se produce en la armadura apenas aparece, para proyectar una imagen de seguridad y profesionalismo. Como un vendedor de autos usados que trata de hacerlos aparecer lo mejor posible, cubrimos rápidamente las imperfecciones. Pero esa superficie pareja no es real. En vez de proyectar una imagen ficticia de fortaleza, es preferible conectarnos con la vulnerabilidad y la inseguridad auténticas.

El examinar algunos de los supuestos más comunes sobre la muerte puede ayudarnos a reconocer nuestros prejuicios y sacarlos a la superficie. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de la muerte? La sola palabra evoca toda una serie de ideas y emociones vagas y angustiantes. Concretamente, la muerte se manifiesta en una serie de cambios evidentes: el corazón deja de latir, el cuerpo se pone



rígido, la respiración se interrumpe y el monitor deja de registrar los signos vitales. Pero esto es sólo una mínima fracción de lo que evoca la palabra muerte. Fuera de lo concreto, tenemos las más variadas teorías sobre su sentido, todo tipo de miedos y esperanzas que es importante analizar a fondo y preguntarnos en qué consisten exactamente. No se trata de adoptar una actitud “correcta” ante la muerte, sino de examinar nuestras hipótesis y creencias, sean lo que sean.

Todos tenemos teorías y cientos de interpretaciones sobre la muerte, que rara vez ponemos en duda. Generalmente, ni siquiera sabemos en qué consisten, pero no por eso dejan de afectarnos. Aunque las ideas son tan variadas como los seres humanos, se podrían clasificar en cinco categorías, cada una de las cuales se basa en un prejuicio, y las esperanzas y miedos que lo acompañan. Estas cinco categorías son un reflejo de nuestras teorías y nuestras reacciones habituales.



FIN Y DESCANSO ABSOLUTOS

La primera categoría, que es muy común, consiste en imaginarnos la muerte como el olvido de todo, la desaparición total de la conciencia, y es el corolario obvio de la visión materialista de la vida, según la cual no puede haber conciencia sin el soporte físico de un cerebro que funcione adecuadamente. Este punto de vista está tan arraigado en nuestra sociedad que ni siquiera nos damos cuenta que es una mera suposición. Pero el suponer que la muerte es el fin de todo, que es un estado de absoluto vacío e inconciencia, es uno de los muchos prejuicios sobre su naturaleza.

Para algunas personas, la posibilidad de dejar de estar conscientes es aterradora y la sola idea de que sea irreversible pone en jaque su identidad. Otras, en cambio, sienten que la muerte está llena de esperanzas; que el fin de la vida no es aterrador, sino una liberación

de los conflictos y el dolor. Los que se sienten cansados de vivir, maltratados por la vida, abrumados por el esfuerzo y el dolor pueden concebir la muerte como algo deseable, como un buen descanso, tan ansiado como un sueño largo y profundo al final de un día agotador.

Cuando la muerte es el vacío absoluto, nuestra reacción ante ella también es una especie de vacío que nos hace encubrir, ignorarla, no pensar en ella y rechazarla. En la sociedad occidental moderna, vivimos extrañamente desconectados de la muerte. Compramos carne y pescado congelados, que apenas se relacionan con la vida y la muerte de una vaca, un cordero y un pez. Nos teñimos las canas, nos quitamos las arrugas, nos hacemos liposucción y competimos por lucir más jóvenes. Nos deshacemos de los viejos para no tener que verlos y los escondemos en casas de reposo; y hacemos lo mismo con los enfermos, los discapacitados y todos los que nos hacen sentir incómodos. Una vez encerrados, podemos visitarlos en un lugar bien controlado, lejos del resto del mundo. Y si a alguien se le ocurre morir, lo escondemos rápidamente para incluso lavarlo, embalsamarlo y maquillarlo.

En nuestra sociedad, la muerte también provoca una especie de fascinación. Las librerías están llenas de libros sobre ella, las universidades ofrecen carreras especializadas en el tema y la violencia que encontramos en los medios de comunicación es tan común que ya ni siquiera nos llama la atención. Pero el hecho de que la muerte sea fascinante quizá no sea sino una forma más sutil de anestesiarnos. Mientras más fascinados estamos, más irreal nos parece. Encubrimos la crudeza de la muerte convirtiéndola en un espectáculo, manteniendo una prudente distancia profesional y empapándonos de recetas. La imagen que encontramos en el cine y los libros es más digerible, dulzona y esterilizada que en la vida real, mientras la industria del espectáculo nos da la posibilidad de distanciarnos de la muerte y convertirla en algo glamoroso que nos exime de todo



contacto real. La negación y la fascinación nos tironean con igual fuerza, y las dos nos impiden mirarla de frente.

Incluso los que trabajan día a día con enfermos graves, los profesionales que aparentemente podrían estar más en sincronía con la muerte, pueden sentirse incómodos ante ella y encontrar la forma de esquivarla. A una amiga que murió de cáncer siguieron atendiéndola de acuerdo al protocolo médico hasta poco antes de morir. El sistema siguió funcionando como un juguete a pilas, absolutamente inmutable e inflexible. Los kinesiólogos seguían haciéndole ejercicios, arrastrando su cuerpo torturado a las sesiones diarias; los médicos seguían dándole los medicamentos; las enfermeras nunca dejaron de decir que se iba a recuperar. Y si mi amiga no se hubiera dado cuenta de lo absurdo del tratamiento e insistido en que la dejaran irse, habrían seguido haciéndolo hasta su muerte.

Los que tienen esta actitud ante la muerte simplemente la evitan, poniéndose anteojeras y ateniéndose a la rutina. Hasta donde sea posible, seguimos testarudamente en lo mismo, sin mirar hacia los lados, a prudente distancia de ella. Hacemos cualquier cosa con tal de evitar lo que nos intranquiliza. Para seguir viviendo como siempre, pero anestesiados, semivivos.



LA MAYOR AGRESIÓN Y LA MAYOR RESPUESTA

La segunda manera de enfrentarse a la muerte es considerarla como una agresión, como un error, como un castigo incluso. La idea de morirnos nos indigna. No es justo, no lo merecemos. Da lo mismo que seamos buenos o malos o hasta un niño inocente: a todos nos va a pasar lo mismo. Es ilógico, es absurdo, es una injusticia enorme. La muerte es una burla y somos víctimas de un chiste cruel. Nos irrita que la vida sea así.

Mientras más tratamos de descifrar el sentido de la muerte, más

nos damos cuenta de lo ignorantes que somos. Es una incógnita tan grande que no podemos descifrarla; un misterio impenetrable, que no podemos entender intelectualmente. Por muy inteligentes que seamos, eso no nos ayuda a comprenderla. Lo único que podemos hacer es confiar en los testimonios de otros, que podemos creer o no creer. La gente tiene opiniones y las tradiciones tienen dogmas, pero ¿cómo confiar en ellas? ¿A quién preguntarle? Los vivos no saben de qué están hablando y los muertos no pueden transmitirnos nada. No hay manera de saber nada a ciencia cierta y es exasperante que la muerte sea tan inescrutable. La muerte nos irrita y nos irrita ser incapaces de dilucidar el enigma. Lo desconocido nos atemoriza.

La reacción ante esta imagen de la muerte es tratar de ganarle la partida. Hemos buscado, generación tras generación, la fuente de la juventud, la poción mágica que nos haga inmortales. Y seguimos ilusionados en descifrar el código genético que nos destina a morir; en hacernos congelar para resucitar más adelante; en erradicar todas las enfermedades, aprender a curar todas las heridas, y reconstituir todos los órganos y los miembros del cuerpo. En encontrar un planeta donde podamos emigrar cuando ya no quede espacio en éste. En descubrir la fórmula de la vida eterna, de la eterna juventud.

Vivimos luchando constantemente contra la muerte, dispuestos a hacer cualquier cosa, por extravagante que sea, para evitarla. Las técnicas científicas para prolongar la vida pueden ser muy valiosas y, de hecho, los adelantos médicos le han ayudado a mucha gente a vivir más y mejor. Ante la cercanía de la muerte, es fácil dejarnos fascinar por las posibilidades que ofrece la tecnología médica, independientemente de su provecho en casos concretos. Los que tienen esta visión de la muerte sienten que el luchar hasta el fin y no rendirse nunca, aunque la situación sea insostenible, es un acto de heroísmo. Los médicos se niegan a aceptar un fracaso; en su lucha contra la muerte, lo intentan todo, recurren a todas las alternativas posibles, por drásticas y costosas que sean, sin detenerse a pensar en el



sufrimiento del paciente. Y les dicen abiertamente que renunciar es aceptar una derrota, es “perder la batalla”.

Si no podemos burlarnos de la muerte ni ganarle la batalla, por lo menos nos gustaría saber en qué consiste. Nos aferramos a la esperanza de que, una vez muertos, por fin vamos a entender el sentido de la vida y de la muerte. Nos gustaría que la muerte fuera nuestro último y mejor maestro, que nos revelara lo desconocido, que nos aclarara el sentido de la vida. Acceder a un conocimiento superior, a algo que le dé sentido a la vida. Tenemos la esperanza de que, al morir, las piezas del rompecabezas se acomoden perfectamente y comprender finalmente el gran misterio de la vida y de la muerte. La muerte nos recuerda que nuestra visión es limitada; por eso nos irrita, porque exigimos respuestas concretas a nuestras dudas, pero también aspiramos a que, aunque ahora no la entendamos, la muerte aparte el velo de la confusión y nos revele la verdad.



LA MAYOR PÉRDIDA, LA MEJOR RECOMPENSA

La tercera actitud ante la muerte consiste en concebirla como una fuerza que borra lo que hemos conseguido, que aniquila lo acumulado a lo largo de la vida. Es la pérdida de todo lo que tenemos; no sólo de las posesiones materiales, sino también de las emocionales, intelectuales y espirituales. La muerte borrará de una plumada nuestras ideas más brillantes, nuestras conquistas, nuestras vivencias, nuestros dramas, nuestros recuerdos, incluso el cuerpo; todo lo que más queremos, hasta lo más ínfimo. Es algo que supera el viajar con poco equipaje: es un viajar sin nada. Es muy posible que tratemos de distanciarnos de la muerte acumulando grandes cantidades de cosas y aferrándonos testarudamente a nuestras posesiones, aunque al final tengamos que abandonarlas de todos modos. Da lo mismo que seamos ricos o pobres; al final, nos enfrentaremos a lo mismo.

Parafraseando un dicho persa, podríamos decir que para hacer una mortaja se necesitan seis metros de tela, ya se trate de un emperador o de un esclavo.

Ante la sutil amenaza de la muerte, reaccionamos acumulando cosas y rodeándonos de objetos como si fueran una fortaleza. Nos vamos acostumbrando a tener más y más cosas, a tal punto que no podemos prescindir de lo que antes no era más que una aspiración. Dependemos de ese lastre y ese peso, porque si no lo tuviéramos nos sentiríamos etéreos y eso es lo que más miedo nos da. Por mucho que acumulemos y aunque llegemos a tener una vida intensa y plena, en último término la muerte nos arrebatara lo que tenemos.

Aunque perdamos todo, siempre nos queda la esperanza de una recompensa en el otro mundo, de que una vez muertos nos compensen con creces lo perdido. Los que se sienten realizados piensan que el éxito es una demostración de su valor, que esperan ver retribuido en la otra vida. Los que se sienten fracasados y han vivido en la más absoluta pobreza tienen la esperanza de que todo cambie y ser más millonarios que un sultán después de muertos; de pasar a otro mundo lleno de riquezas y perfección, sin el menor rastro de pobreza. Nos dejamos llevar por la ilusión de un cielo en que brille el oro por todas partes, para no reconocer la triste realidad de que, aunque nos hayamos pasado toda la vida acumulando cosas prolijamente, nos iremos sin nada.



UNA GRAN DESPEDIDA, UN GRAN ENCUENTRO

Los que tienen esta actitud ante la muerte sienten que los aleja de sus seres queridos; que es la pérdida de todos los lazos y afectos. Ojalá pudiéramos aferrarnos eternamente a ellos, pero la muerte nos separa de los amigos, de los enemigos, de los conocidos, de nuestros padres, de nuestros hijos, de nuestros animales... de todos. Si el



solo hecho de perder a un amigo es tan difícil, imagínense lo que se puede sentir cuando perdemos a todos de una vez. La muerte es comparable a un viaje en el que nadie nos acompaña, en el que no podemos retroceder ni volver a ver a los que dejamos atrás, en el que no tenemos ni siquiera la oportunidad de despedirnos. Estamos absolutamente solos y desorientados. Lo que más les duele a muchos cuando piensan en la muerte es esa imagen de soledad y ruptura.

Por muy estrechas, valiosas y cálidas que sean, las relaciones son pasajeras y todas se acaban. Nadie es eterno, ni nosotros ni los amigos. De una manera u otra, terminaremos separándonos. Podemos aparentar que no es cierto y aferrarnos a la vida con dientes y uñas, pero los intentos de solidificar las relaciones apegándonos al otro no sirven de nada. También podemos tratar de no crear lazos, pero el aislarse de la enorme fuerza del amor y la amistad tampoco sirve de mucho.

El miedo a la separación nos lleva a evitar la muerte ineludible aferrándonos desesperadamente a los que queremos, temiendo abandonarlos, temiendo quedarnos solos. Cuando un ser querido se está muriendo, lo rodeamos con nuestros tentáculos emocionales para que no se vaya. Y si soy yo el enfermo grave, me cuesta entregarme a la muerte porque no soporto la idea de abandonar a los amigos.

Para esquivar la situación, podemos dejarnos llevar por la esperanza de que toda separación es pasajera. Después de muertos, nos gustaría reencontrarnos con los que nos antecedieron y guiar a los que nos sigan cuando les llegue el momento de cruzar el umbral. Por supuesto, en nuestros planes sólo entra la gente que nos cae bien; a los demás preferiríamos no volver a verlos. Nos fascina la idea de un posible reencuentro. Tenemos la esperanza de que, aunque ahora nos sintamos solos, una vez muertos volveremos a estar rodeados de viejos amigos.

El reencuentro al que aspiramos puede ser menos literal, más sutil, y aparecer como una unión mística con todo lo existente, como

el fundirnos con la paz o el amor universal. Sea lo que sea, aspiramos a una unión inquebrantable, no como las que hemos tenido hasta ahora. Ésa es nuestra esperanza. Evidentemente, el miedo que sentimos es el miedo a estar esencialmente solos, a perder todos los lazos.

LA MAYOR RUPTURA, LA PLENITUD ABSOLUTA

En este caso, la muerte aparece como una gran ruptura. Es algo que limita, que echa por la borda los proyectos. Es difícil imaginarse el momento ideal para hacer una cita con la muerte, un momento que coincida con nuestros planes y no interfiera con las cosas importantes que tenemos que hacer. La muerte no espera a que terminemos con todos los pendientes: proyectos, ideas, una frase incluso. Si pudiéramos ponerle fecha, podríamos controlarla, pero no somos nosotros los que decidimos, sino la muerte. Sé de alguien que se murió mientras tomaba sopa y de otra persona que murió cuando iba camino al supermercado. La muerte es la amenaza de dejar cosas inconclusas, de que no nos alcance el tiempo. Nos duele darnos cuenta de que no podemos estar seguros de concluir lo que estamos haciendo. Si estamos escribiendo un libro, no sabemos si llegaremos a terminarlo. Si estamos haciendo una investigación, no sabemos si nos alcanzará el tiempo para completarla. Tenemos una larga lista de cosas que nos gustaría hacer y muchas de ellas van a quedar irremediablemente pendientes. El poeta Allen Ginsberg, con el que éramos amigos, me llamó poco antes de morir para contarme en qué estaba y despedirse. Con un sentido muy especial del humor, me dijo “Supongo que me voy a quedar sin conocer Albania”; su comentario expresa esa visión de la muerte como ruptura.

Año a año son más las cosas que nos parecían perfectamente posibles cuando éramos jóvenes y que ya no alcanzaremos a hacer. Llegamos un momento en que nos tropezamos de frente con los límites de la vida y



del tiempo, y no podemos estar seguros de terminar este recorrido como quisiéramos. Si nos hemos entregado a una disciplina espiritual con la esperanza de realizarnos plenamente, lo más probable es que la muerte nos llegue antes de lograrlo, porque cada día que pasa tenemos menos tiempo por delante. Quizás nunca lleguemos a percibir nada trascendente. Quizás estemos a punto de lograr un éxito espectacular como artistas o en lo que sea que hagamos; no nos costaría nada hacerlo, sólo necesitamos un poquito más de tiempo. ¿De qué sirve trabajar constantemente si no conseguimos nada a cambio? Esta noción de la muerte nos lleva a acelerarnos cada vez más, a querer abarcar lo más posible, a vivir ansiosos por disponer de más tiempo.

Necesitamos sentir que hacemos bien las cosas, que concretamos algo. Por eso es tan doloroso darnos cuenta que no podemos seguir intentándolo. Si lo que nos define es el hacer, el no poder hacer es una verdadera tortura. Peor todavía es tener que depender de otros, como suele ocurrir con los enfermos incurables. Nos hemos pasado la vida de una cosa a otra para mantener la muerte a raya, con la ilusión de que si estamos constantemente ocupados, haciendo cosas importantes, la muerte no tendrá por dónde colarse. Hasta ahora hemos logrado evitarla viviendo a ese ritmo y nos aterra dejar de hacerlo.

Tenemos la esperanza de que la muerte sea la culminación de todo, que la vida se convierta en un círculo perfecto. Querríamos estar seguros de que hemos hecho todo lo que se esperaba de nosotros; sentir la satisfacción de haber vivido plenamente y de llegar bien al final de la vida. Lo que nos motiva en este caso es la esperanza de que la muerte sea la última escena de un buen libro o una obra de teatro, en el que la historia se redondea y todo encaja. Nos gustaría ser un producto terminado, no a medio hacer; y concluir con una elegante reverencia antes de que de que aparezca la palabra FIN y caiga el telón.

Lamentablemente, eso no pasa casi nunca. Lo más común es que queden muchas cosas sin decir; muchos misterios sin resolver.



Nos acordamos muy tarde de lo que nos habría gustado decir y preguntar. En la mayoría de los casos, no terminamos de hacer las maletas y dejamos todo a medio camino. Aunque nos encantaría que el fin fuera perfecto, la imagen suele quedar incompleta, apenas como un bosquejo.

La muerte puede aparecer como un vacío, un castigo, una pérdida, una separación; como la imposibilidad de concluir lo empezado. Estamos llenos de teorías sobre ella y de tácticas para encararla. A veces nos da miedo; a veces nos ilusiona. Cada cual tiene una imagen personal y única del sentido de la muerte, muy determinada por la cultura y las creencias religiosas.

Aunque todos tenemos prejuicios sobre la muerte, lo más común es que sean difusos, casi imperceptibles y que rara vez los analicemos o pongamos en duda. Y sería bueno hacerlo, porque tienen efectos muy concretos; porque son los que determinan nuestra forma de relacionarnos con la muerte, la propia y la ajena. Cuando las especulaciones son más fuertes que la realidad, es difícil entender lo que pasa. Somos incapaces de distinguir lo que nos muestra la experiencia de lo que nos han inculcado, lo que creemos sin poner en duda, lo que pensamos llevados por el miedo y lo que no es más que una ilusión. Por eso es importante echarle una buena mirada a nuestras hipótesis y descubrir en qué consisten.

El observar los conceptos, las emociones y los prejuicios relacionados con la muerte nos permite distinguir la muerte real de las ideas y creencias con que nos movemos. Nos ayuda a ver lo que tenemos en común con los demás, independientemente de las diferencias culturales, religiosas y teóricas. Lo que tenemos en común es ni más ni menos que lo que queda en evidencia cuando percibimos la muerte como un proceso que se prolonga a lo largo de toda la vida.

Es un error pensar que la muerte es algo tan lejano que nuestra relación con ella no puede ser más que teórica; en realidad, la muerte



está muy cerca, manifestándose en todo lo que hacemos. Lo que nos une a los demás es precisamente eso: la continua presencia de la muerte y lo vulnerable que somos ante ella. Hay que ser valiente para tenerla siempre presente, más allá de las teorías y las ideas preconcebidas, porque eso es lo que nos permite relacionarnos con nuestra propia muerte y ayudar a otros a enfrentarla.

CONTEMPLACIÓN DE MIEDOS Y ESPERANZAS

Siéntense en silencio y dejen que la mente se aquiete.

Con toda franqueza, ¿qué piensan de la muerte? Para empezar, pueden repasar las cinco actitudes descritas y ver si se identifican con una de ellas. Quizá no se identifiquen con ninguna y tengan una noción distinta de la muerte. ¿Qué noción tienen? ¿En qué se basa?

A continuación, pueden analizar en detalle sus miedos y esperanzas. ¿Qué esperanzas tienen con respecto a la muerte? ¿Qué es lo que más temen? ¿En qué se basan esos miedos y esperanzas?

Traten de desmenuzar todas las interpretaciones y los miedos, hasta conectarse con la sensación de vulnerabilidad. Traten de prolongar la sensación por un rato, sin ocultarla, interpretarla o tratar de cambiarla.

Para terminar, quédense un rato quietos y en silencio.



Dolor y sufrimiento

SER VULNERABLE es exponerse al dolor de estar vivos. Cuando tratamos de esquivarlo, lo único que hacemos a la larga es empeorarlo. Es como agarrar por error una lata de gasolina cuando andamos buscando un balde de agua para apagar un incendio. En la tradición budista se hace una distinción entre el dolor, que es parte de la vida, y el sufrimiento que creamos en reacción al dolor. El entender la diferencia entre uno y otro nos permite aceptar el dolor que forma parte de la vida en lugar de rechazarlo. Y también nos permite aliviar el sufrimiento; el nuestro y el de los demás.

Aunque no nos gusten y actuemos como si no existieran, la vida está llena de dolores y sufrimientos. De todos modos, nos empeñamos en creer que bastaría con adoptar una buena táctica para que el dolor desapareciera. Nos hacemos la ilusión de que si tuviéramos millones de pesos, si estuviéramos perfectamente sanos, si tuviéramos mejores amigos, si viviéramos en una linda casa, si tuviéramos esto o lo otro, entonces sí podríamos dejar de sufrir. Quizá podría ser feliz si no tuviera que convivir con gente que me desagrada, si no tuviera que darle en el gusto a los demás, si pudiera vivir sola. Si la tecnología nos liberara de todas las enfermedades y nos permitiera vivir eternamente, si no dejáramos nunca de ser jóvenes y atractivos, quizá desaparecería el sufrimiento. Si reinaran la paz y la justicia, si desaparecieran la pobreza, la ignorancia, la destrucción y la opresión, quizás entonces sí. Aunque prácticamente todo el mundo querría ser feliz y no sufrir, el sufrimiento sigue fluyendo, como un río.

En la tradición budista se dice que hay ocho formas funda-



mentales de sufrimiento. Las primeras cuatro –el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte– son comunes a todos los seres. El estar vivos significa que hemos nacido y, una vez vivos, la muerte es inevitable. A menos que uno muera siendo joven, la enfermedad y la muerte se hacen presente tarde o temprano. Todos los seres humanos están sujetos a esos cuatro sufrimientos, por buena o mala que sea su vida.

Las tres formas siguientes de sufrimiento –no tener lo que quiero, aferrarme a lo que tengo y estar atrapado en una situación que me desagrada– se deben a la disonancia entre lo que nos toca vivir y lo que me gustaría que pasara.

La octava y última forma de sufrimiento es la constante desazón que se manifiesta en todas las demás.



Nacimiento

El nacimiento es un cambio drástico y violento. Puede ser una verdadera lucha entre la vida y la muerte, como ocurre cuando un pollito picotea desesperado el cascarón para no morir asfixiado. En el caso de los seres humanos, es atravesar un conducto oscuro y estrecho, mientras algo nos empuja y nos aprieta, hasta ser arrojados a un mundo desconocido y aterrador. De un momento a otro, tenemos que adaptarnos a una nueva forma de respirar y aprender a aspirar aire en vez de líquido. Pasamos de la oscuridad a la luz y de estar contenidos en el útero a dejarnos tocar y llevar de un lado a otro por desconocidos. Dejamos de alimentarnos a través del cordón umbilical, como cuando estábamos en el útero, y nos enfrentamos a la angustia de tener que llamar la atención para que nos alimenten y de ser incapaces de alimentarnos sin ayuda. Estamos solos, absolutamente

dependientes de la bondad de los demás, de un otro que puede o no estar atento a mis necesidades. Además de haber salido de la nada, en una especie de estallido, todos hemos tenido que pasar por el proceso de nacer. Si el nacimiento es por cesárea, nos sacan bruscamente, como si nos hubiéramos desarrollado en una probeta de la que tenemos que salir sea como sea y entrar en el mundo.

A lo largo de la vida pasamos por muchos nacimientos similares. Una y otra vez, nos lanzan a mundos desconocidos a los que tenemos que adaptarnos, sin poder retroceder. O empujo o me muero y tengo que adaptarme rápidamente. Grito, pataleo, hago todo lo que puedo por quedarme en lo cómodo y conocido, con un miedo espantoso de no ser capaz de hacerle frente a lo que viene a continuación. Pero no hay alternativa; no puedo volver atrás.

Vejez



La vejez es una forma muy especial de sufrimiento. A medida que pasan los años, vamos perdiendo energías y agilidad. No podemos seguir haciendo lo que hacíamos sin ningún esfuerzo cuando éramos jóvenes. Nos vamos anquilosando y debilitando, y nos cuesta más recuperarnos de las enfermedades. Nos salen arrugas y canas; nos duele todo y dejamos de ser atractivos. Nos pasamos la vida ahorrando para después de jubilar; esperamos ansiosos ese día, pero cuando llega el momento de dejar de trabajar nos sentimos vacíos. Por fin podemos relajarnos y gozar de la vida, pero no tenemos la energía para disfrutarla. A los hijos no les interesan nuestras opiniones y, de todos modos, ni siquiera nos acordamos de la mitad. Se nos acabó la juventud y no hay forma de recuperarla, por mucho que gastemos en intentarlo. Nos pasamos la mayor parte del tiempo recordando, porque si miramos hacia adelante sentimos que la vida es cada vez más difícil.

Todos, viejos o jóvenes, podemos sentir el dolor de envejecer: la

pérdida de lozanía, la sensación de que da lo mismo lo que pase porque sabemos perfectamente lo que va a pasar y no nos importa. No volvemos a sentir la emoción de una primera vez, del primer beso, del primer amor, del primer trabajo. La escena se repite una y otra vez: empezamos a hacer algo con mucho entusiasmo, pero a poco andar se convierte en algo opaco y sin vida. Cada día que pasa, nos sentimos más y más atrapados, al ver que cada cosa que hacemos nos limita el futuro. Y así es como a lo largo de la vida, al igual que un gusano de seda, nos vamos enredando en el sofocante capullo que hemos creado.

Enfermedad

Generalmente, poco después de nacer empezamos a conocer el dolor de estar enfermos y las enfermedades van marcando la vida con dolores y molestias. Estamos expuestos a todo tipo de accidentes: golpes, magulladuras, caídas, picaduras de insectos, heridas, choques, asaltos, tiroteos. Las enfermedades nos persiguen, ya sean molestias mínimas o dolencias graves. La enfermedad nos recuerda que somos vulnerables y mortales. Las más leves muestras de vulnerabilidad –un corte con una hoja de papel, los primeros síntomas de una gripe– bastan para descolocarnos. Como dice Daniel Callahan, un estudioso de la ética, “Toda enfermedad nos hace sentir la muerte desde dentro. Toda enfermedad es un anticipo de la muerte”.

Las enfermedades interfieren con nuestro día a día y nuestros proyectos. Si es una enfermedad crónica, corremos el peligro de quedar aislados de los amigos y de la sociedad. Es como si recibiéramos una tarjeta de ingreso al club de los enfermos, un club del que nadie querría ser miembro y con el que nadie quisiera relacionarse. Cuando la enfermedad es grave e inesperada, como en el caso de una embolia, nos obliga a reinventar la vida a partir de cero. Pero, sea cual sea, tarde o temprano tenemos que reconocer la verdad



impresionante de que no podemos contar eternamente con el sosten del cuerpo.

Lo que nos hace sufrir cuando estamos enfermos es el desequilibrio, el dolor físico, la incapacidad de encontrar algo que nos sane. A veces, todo parece ir de mal en peor, como si nos hubiera atacado un virus de origen desconocido, y por mucho que nos entuben y nos den un medicamento detrás de otro, seguimos sintiéndonos mal. La enfermedad es imprevisible y se deja caer sobre nosotros como una bomba.

Muerte

Todos nos enfrentamos a la muerte, a ese algo inevitable. Lo mismo da que vayamos al gimnasio y hagamos ejercicios, que nos cuidemos mucho y nos esforcemos por llevar una vida sana; no hay manera de evitarla. La muerte les llega a todos: ricos y pobres, cuerdos y locos, buenos y malos. La muerte no discrimina, no protege ni favorece a nadie. Uno por uno, tenemos que atravesar la misma puerta angosta de la muerte. Y aunque estemos rodeados de cariño, cuando seamos un cadáver nadie se animará a tocarnos. Los amigos y los familiares harán lo posible por deshacerse rápidamente de nosotros, enterrándonos, cremándonos o lo que más convenga. Este ser, esta vida, este cuerpo, estos pensamientos, estas relaciones tan únicas que hemos creado llegarán a su fin. Y no hay más.

La muerte siempre se nos presenta como algo definitivo. Por mucho que nos aferremos a un trabajo, a una relación, a una opinión incluso, todo eso se acaba irremediablemente. No podemos volver atrás y empezar de nuevo. Cuando dejamos pasar una oportunidad, la perdemos irremediablemente. La vida está llena de situaciones que vienen y van, llena de oportunidades perdidas. Y lo más impresionante es lo definitivo de esas pérdidas.

Las cuatro primeras formas de sufrimiento –el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte– se dan por igual en todas partes,



pero con distinta intensidad. Van dejando un sello a lo largo de la vida, en las civilizaciones y en cada vivencia. Son hechos ineludibles e inseparables de la vida, porque surgen y forman parte de ella. No podemos ignorarlas pero, dependiendo de cómo nos relacionemos con ellas, pueden convertirse en una realidad conocida o en un motivo de constante resentimiento. De nosotros depende en qué se conviertan.

EL SUFRIMIENTO DE LA DISONANCIA
ENTRE LAS EXPECTATIVAS Y LA REALIDAD

Las tres siguientes formas de sufrimiento se deben al desajuste entre cómo quisiéramos que fuera la vida y cómo es en realidad. Nuestra imagen de lo que debería ser el mundo es tan categórica que cuando lo que pasa no coincide con ella, la realidad nos desilusiona, nos irrita.



No tener lo que queremos

El sufrimiento que sentimos cuando la realidad no coincide con nuestros deseos es muy elemental y muy común. Nos gustaría ser ricos y famosos, pero no lo somos. Nos gustaría ser atractivos e inteligentes, pero no lo somos. Nos gustaría estar sanos, pero nos enfermamos. Si somos atractivos, querríamos ser inteligentes; si somos inteligentes, querríamos ser atractivos. Nunca estamos satisfechos. Lo que tenemos no nos llena mayormente y lo que no tenemos nos hace sufrir. Este tipo de sufrimiento me recuerda un cuento sobre dos hermanos que le escuché contar al maestro tibetano Thrangu Rinpoche. El hermano mayor tenía noventa y nueve vacas y el menor una sola. El menor vivía pensando que si tuviera dos vacas, podría cruzar a una y a la larga tendría un rebaño como el de su hermano.

Mientras tanto, el hermano mayor vivía pensando que si la vaca de su hermano fuera suya tendría un centenar de vacas. Ninguno de los dos tenía lo que quería y los dos vivían descontentos.

Aferrarnos a lo que tenemos

Cuando tenemos algo, que quizá no sea exactamente lo que nos gustaría, pero que por lo menos es algo, vivimos en un constante miedo de perderlo. Esta forma de sufrimiento surge del temor a perder lo que hemos conseguido. Nos resistimos a perder lo poco que tenemos, aunque no sea precisamente lo que quisiéramos. Pero ni siquiera eso es posible, porque todo cambia constantemente. Apenas aprendemos a manejar un computador, aparece un nuevo modelo. Apenas empezamos a sentirnos cómodos en una relación, se termina. Nos encantaría tener algo seguro, fuera lo que fuera, pero es imposible, porque el cambio es inevitable. Tenemos que esforzarnos mucho para que todo siga igual.

Cuando nos sentimos desgraciados, quizá nos consuele saber que esa sensación no es eterna, pero es un triste consuelo porque también sabemos que si estamos contentos y felices, tampoco eso es eterno. De todos modos, seguimos tratando de aferrarnos a todo, incluso a lo que nos hace sufrir. Mal que mal es mi sufrimiento, algo conocido que, por raro que parezca, me tranquiliza. De niña, era una experta en hacer pucheros, capaz de pasarme horas de horas enfurruñada. Mamá reaccionaba poniéndome de cabeza y diciéndome “Un puchero patas arriba es una sonrisa”. Pero eso me irritaba más todavía y hacía un esfuerzo enorme por seguir con el puchero, hasta que llegaba un momento en que ya no podía seguir tomándome en serio y, así, con la cabeza colgando, me echaba a reír. Lamentablemente, cuando nos esforzamos por aferrarnos a algo perdemos totalmente el sentido del humor.



Conformarnos con lo que no nos gusta

El otro lado de la moneda del no tener lo que queremos es que nos pase precisamente lo que no queremos. ¿Quién podría querer que le diera una alergia?; nadie, pero igual nos da. ¿Quién podría querer que a su madre le diera arterioesclerosis?; nadie, pero igual sucede. Nadie querría que le pasaran esas cosas.

EL SUFRIMIENTO DEL CONSTANTE DESCONTENTO

Por bien que estemos, nunca estamos tranquilos. Nunca nos conformamos con lo que somos y ese descontento no depende en absoluto de lo felices o tristes que estemos. Lo que pasa es que los estados de ánimo cambian de un momento a otro y nada es perfecto. Siempre hay algo que nos inquieta y nos alarma, sin que lleguemos a saber exactamente por qué. Lo curioso de todo esto es que quizá sólo nos demos cuenta de este sufrimiento cuando por fin se nos da lo que queremos. Hay gente que se esfuerza durante años por conseguir algo, por terminar sus estudios universitarios por ejemplo, pero una vez que lo consigue se siente vacía. “¿Eso era todo? ¿Y ahora qué?” Nos ponemos una meta detrás de otra, sin tener ni la menor idea de lo que queremos o de lo que podría hacernos felices. No confiamos en la experiencia y tememos que, incluso cuando nos va bien, hay algo que se nos escapa.

Detrás del estar siempre mirando hacia adelante, tratando de asegurarnos un futuro feliz, hay una especie de desesperación. Vivimos distraídos en una búsqueda condenada al fracaso, sospechando que la eterna obsesión por lo que podría hacernos felices en el futuro no nos permite ser felices ahora. Hay algo que nos hace vivir en un perpetuo conflicto con el presente, como si nos pasáramos la vida planificando cómo refaccionar nuestra casa. Vivimos atrapados en una lucha constante, sin poder relajarnos.



A veces parecería que el dolor atrae más dolor, a tal punto que resulta difícilísimo descubrir de dónde viene. Cuando nos ponemos a buscar las causas, vemos que debajo de cada capa de dolor hay otra capa, y otra y otra más. Es imposible poner fin a todo el dolor que hay en el mundo. Podemos recurrir a las drogas, al alcohol, al éxtasis religioso, pero no podemos negar lo ineludible. En ese intento, lo único que conseguimos es reforzar el dolor, acumulando una montaña de resistencia, de quejas y de luchas. La montaña crece de tal manera que termina por ocultar por completo la queja original. Y, a la larga, terminamos simplemente reaccionando a nuestras propias reacciones. Es como si estuviéramos en un salón recubierto de espejos. En cambio, cuando no esquivamos el sufrimiento con el que nos tropezamos a cada paso, todo se simplifica y es posible empezar a desintegrar la montaña de dolor que hemos creado. Aunque no podamos evitarlo, por lo menos podemos dejar de reaccionar ante él como siempre lo hemos hecho. Y de ahí surge la posibilidad de algo nuevo.

Los niños tienen una reacción más inmediata al dolor. Cuando se enferman, viven la enfermedad sin contaminarla. La enfermedad es eso y nada más: el niño siente lo que siente –dolor, fiebre, lo que sea- y cuando se acaba, se acaba y punto. En cambio, los adultos no pueden estar enfermos ahora y dejar de estarlo apenas se mejoran. La enfermedad viene envuelta en una nube de miedo y de rabia que no se disipa fácilmente, pero si sacamos esa nube es posible estar enfermos y nada más, lo que es mucho más fácil de manejar. La clave está en relacionarnos con la situación a medida que se presenta, sin recargarla con quejas.

Cuando mi hija menor tenía cuatro años, se cayó del segundo piso de la casa de una amiguita con la que había ido a jugar y quedó llena de moretones. Después de ir al médico para que la examinara, la llevé a casa y se quedó dormida enseguida. Cada media hora, la despertaba para ver si estaba bien. Al par de horas se despertó y se



puso a jugar como si no hubiera pasado nada. Por suerte, estaba bien y siguió en lo suyo sin inmutarse. La que no estaba bien era yo, porque no tenía la flexibilidad de mi hija para reaccionar, y seguía aterrada por lo cerca que había estado de perderla y por lo que podría haber pasado. Estaba tan atrapada en el miedo, que no podía alegrarme por lo bien que estaba y seguía sufriendo, sin poder dejar de pensar en eso.

Todos somos vulnerables al dolor, pero si no reconocemos esa vulnerabilidad tampoco podemos aceptar el dolor ajeno. Por eso evitamos estar cerca de los que sufren o que no están como querríamos que estuvieran. Apenas olemos que algo anda mal, empezamos a distanciarnos y los que pasan por una mala racha terminan sintiéndose terriblemente aislados. Como en esa canción que dice “cuando estás solo y triste, nadie se acuerda de ti”.

Pero en vez de esquivar el dolor, podemos tratar de entenderlo. A través de la práctica de la atención y sin forzar nada, paso a paso, podemos empezar a recorrer ese territorio prohibido. En lugar de ignorarlo o distraernos, podemos empezar a entender cómo acentuamos el dolor con nuestros miedos. Por paradójico que parezca, la aceptación del dolor puede aliviar el sufrimiento. Mientras más comprendamos la naturaleza del dolor y cómo lo acentuamos con nuestras reacciones, más capaces seremos de ayudar a otros a relacionarse con él. El reconocimiento y la aceptación de nuestros dolores pueden ser una forma de acercarnos auténticamente a los demás.



A LO LARGO DE LA VIDA, nos enfrentamos una y otra vez a cuatro situaciones que son inevitables. Nacer es sentirnos lanzados a lo desconocido y obligados a reaccionar a un nuevo mundo. Estar enfermos es tomar conciencia de la fragilidad y el deterioro del cuerpo, aunque quisiéramos que la vida fuera fácil y predecible. Envejecer es darnos cuenta que la espontaneidad y el entusiasmo por lo nuevo se van debilitando, dando paso a una actitud rígida y rutinaria. Morir es encontrarnos ante lo definitivo, ante una serie interminable de pérdidas y adioses. Y, como si todo eso fuera poco, los sueños y la realidad casi nunca coinciden. La vida cambia constantemente y no sabemos a qué atenernos.

Si todo es cambio, ¿qué esperanzas de estabilidad podemos tener? ¿Será posible procesar los cambios, en vez de pasarnos la vida resistiéndolos; procesar el desasosiego en vez de esforzarnos por ocultarlo? ¿Será posible aprender a aceptar la vida tal cual es? Un buen punto de partida podría ser observar la naturaleza del cambio y la interrelación entre la vida y la muerte, sabiendo que la comprensión teórica es siempre limitada. Lo que necesitamos es un método práctico para procesar lo que nos pasa, algo que nos permita sentirnos bien plantados en medio del cambio, una forma de relacionarnos con el dolor. Para mí, el mejor método, el más sencillo y directo, es la meditación.

Cuando descubrí la meditación, no sabía en absoluto en qué consistía. Nunca había leído un libro sobre el tema, que no figuraba en mi mundo de joven criada en el centro de Estados Unidos. En





India, había visto a *sadus* errantes y a practicantes de yoga, pero lo que me interesaba entonces era el desarrollo económico y social, nada más. Aunque me crié en el cristianismo, cuando me enfrenté por primera vez a la meditación en Vermont, en el centro budista Tail of the Tiger, que después pasó a llamarse “Karmê Chöling”, no tenía ninguna orientación religiosa.

El primer seminario al que asistí en el centro se llamaba “El trabajo, el sexo y el dinero”, tres temas que me interesaban, y mucho, aunque no precisamente en ese mismo orden. El primer día, un instructor nos informó que el día siguiente iba a ser una “jornada completa” de meditación en el pasto, bajo una carpa. Como era muy entusiasta, al otro día me presenté junto a los otros cuarenta y tantos participantes, dispuesta a hacer lo que me indicaran. Curiosamente, aunque no fue una experiencia extraordinaria sino más bien aburrida, lo que viví ese día me cambió la vida. Me pasé todo el día moviéndome y acomodándome, con dolores y calambres, especulando sobre lo que supuestamente tenía que estar haciendo y curiosa por saber si los demás entendían un poco más de qué se trataba, pero de todos modos terminé sintiendo un alivio enorme, como si por fin hubiera vuelto a casa después de un larguísimo viaje. Y, junto con el alivio, me di cuenta de lo terriblemente desconectada que estaba de mí misma, como si hubiera perdido de vista quién era y cuál era mi lugar. Convencida de que la meditación era mucho más que eso, decidí irme de Nueva York y trasladarme a Boulder para estudiar meditación tibetana con el maestro Chögyam Trungpa Rinpoche, que aparentemente sabía algo del tema.

La técnica de meditación que aprendí con él tiene dos aspectos: la atención y la plena presencia. La atención consiste en aquietar y focalizar la mente. La plena presencia, en estar atentos, lo que no es nada de fácil cuando la mente salta de un lado a otro. La atención y la plena presencia se complementan; por eso, empezamos por aquietarnos y luego nos abrimos. A través de la práctica de la medita-

ción –la combinación de la plena presencia y la atención–, aprendemos a estar centrados y alertas al mismo tiempo. Suzuki Roshi, un gran maestro de budismo zen, usaba el término “mente alerta” para describir ese estado de atenta relajación.

La mente está constantemente aquietándose y abriéndose. Por ejemplo, si observamos una hermosa caligrafía hecha con tinta negra en papel blanco, lo primero que nos llama la atención son los trazos. Nos fijamos en la precisión y la elegancia de las pinceladas, en la tinta negra y espesa. A medida que seguimos observando, la mente se expande de tal manera que deja de concentrarse en los trazos hasta abarcar toda la hoja, y no sólo la hoja y el marco que la rodea sino también la muralla, y más allá de la muralla, el cielo. La mente puede expandirse ilimitadamente, aquietándose y abriéndose una y otra vez.

En la meditación no hay metas, no hay un punto en que podamos decir: “Ya soy capaz de estar atento y puedo pasar a la siguiente etapa”. La meditación es un proceso constante de centrar la atención dispersa. Sea cual sea el nombre que le demos –atención, conciencia corporal, conciencia del alma, corazón abierto–, la meditación siempre consiste en lo mismo: en armonizar el cuerpo, los pensamientos, las emociones y la respiración.

Si no estamos atentos, todo se dificulta. El cuerpo está aquí o allá, y la mente y las emociones están en cualquier otra parte. La “personalidad escindida” de la que hablaban los psiquiatras se define como un trastorno patológico, pero en realidad todos estamos escindidos, todos oímos voces. Es como si dentro de mí funcionara una especie de comité permanente que no está nunca de acuerdo: uno quiere ir a la derecha, otro a la izquierda y todos opinan y comentan interminablemente hasta ponerse insoportables, peligrosos incluso. Pero si estamos a punto de chocar, por ejemplo, probablemente no tengamos tiempo de pedirles la opinión a todos. Lo que nos da la meditación es una forma de relacionarnos con la mente



dispersa y la escisión mental y, poco a poco, ir domesticándola y centrándola. Es un proceso lento, en el que avanzamos paso a paso.

Estar atentos no nos exige forzar ni oponernos a nada. La meditación es una forma de hacer las paces con la mente rebelde, no de amoldarla a la fuerza, porque cuando la tratamos con violencia siempre salimos perdiendo. Evidentemente, podríamos tratar de no pensar, pero cuando nos esforzamos por bloquear los pensamientos lo único que conseguimos es que se multipliquen. Es como la historia de los soldados escitios de la mitología griega. Cada vez que matas a uno, aparecen muchos más. Basta con que la sangre de un soldado roce la tierra para que nazcan más y más soldados. Cuantos más matas, más se agrava la situación. En la meditación, no luchamos contra los pensamientos con más pensamientos; simplemente dejamos que se desgasten.

Lo bueno de la meditación es que se basa en cosas que tenemos a mano: la respiración, los pensamientos, las emociones y el cuerpo. Tenemos todo lo que se necesita para meditar. Tal vez sintamos que lo único que tenemos es una mente confusa y distraída, emociones impredecibles y un cuerpo inquieto en el que no podemos confiar. Pero no se necesita nada más. Con esas tres cosas estamos en perfectas condiciones para meditar y en la meditación no prescindimos de nada: tenemos todo lo que necesitamos y ése es nuestro material de trabajo.

La esencia de la meditación es la respiración, que va y viene constantemente, conectándonos con la fuerza de la vida. Cuando meditamos, nos conectamos una y otra vez con esa esencia, que sirve de puente entre el mundo interno y el externo. La respiración es un reflejo claro y preciso del estado del cuerpo y de la mente, y el centrarnos en ella nos permite sincronizarlos.

El primer requisito para empezar a meditar es dejar de movernos; para eso, tenemos que instalarnos en un lugar tranquilo que nos permita ir aprendiendo a hacerlo. El propósito de la meditación



es integrar paulatinamente la atención y la plena presencia a la vida cotidiana. Para la mayoría de la gente, no es nada fácil hacerlo cuando no han aprendido a meditar, solos y en grupo, en un lugar tranquilo y alejado de las presiones cotidianas. Sólo entonces la meditación puede irse integrando a todos los aspectos de la vida, hasta los más difíciles y exigentes.

La meditación es una práctica, un quehacer. La diferencia entre leer textos sobre meditación y practicarla es como la diferencia que hay entre leer un menú y comerse un buen plato. Se me puede hacer agua la boca leyendo una lista de platos exquisitos, pero cuando tengo hambre lo único que necesito es comer.

La meditación es una práctica muy sencilla, pero muy sutil también. Por eso, antiguamente se transmitía a través del contacto directo entre dos personas. Actualmente, uno puede aprender los fundamentos de la meditación en un texto sobre el tema, pero a medida que vamos avanzando en la práctica conviene trabajar con un instructor, siempre que sea posible.

Si les atrae la idea de empezar a meditar sistemáticamente, lo más recomendable es meditar a diario en un lugar de la casa reservado para eso. La meditación, como cualquier otra actividad, exige una dedicación y un esfuerzo diarios. Traten de practicar sistemáticamente, aunque sólo sea por un rato. La práctica sistemática es como ir dejando caer gotas de agua sobre una piedra. Una sola gota puede ser insignificante, pero con el paso del tiempo el agua puede horadar hasta la piedra más dura.

INSTRUCCIÓN BÁSICA DE MEDITACIÓN

Las instrucciones básicas para empezar a meditar se pueden dividir en tres partes: cuerpo, respiración y mente.



Cuerpo

Para empezar, siéntense en una posición cómoda y con la espalda derecha, ni muy tensa ni muy relajada. Pueden sentarse en un cojín o en una silla, da lo mismo. Apoyen las manos en las rodillas, con los brazos relajados desde los hombros. Si se sientan en una silla, apoyen los pies en el suelo. Si se sientan en un cojín, pueden cruzar las piernas sin forzarlas; no es necesario sentarse en la posición del loto.

Vayan poco a poco. Tómense todo el tiempo que necesiten para anclarse en el cuerpo, para sentir su peso, sus bordes, calor o frío o lo que sea. Dejen fluir las percepciones, sin bloquearlas. Si hay ruido, no lo bloqueen; si hay olores, no los bloqueen tampoco. Traten de no aferrarse a las percepciones, de no alterarlas ni rechazarlas.

Dejen los ojos abiertos, con la vista baja, sin forzarla, a una distancia que les resulte cómoda y sin concentrarla en nada.

Sientan la fuerza de gravedad; el volumen, la solidez y la sencillez del cuerpo. Si se sienten inquietos, traten de aquietarse a un nivel más profundo. Sientan que el cuerpo es una montaña, ancho en la base, conectado con la tierra, inmóvil, pesado, sólido.

Respiración

Después de anclarnos en el cuerpo, nos concentramos en el fundamento de la meditación: la respiración. Respiren naturalmente, sin forzar nada. Empiecen a observar el aire que va y viene constantemente. Al exhalar, concéntrense sin tensión en el aire que sale y se disuelve en el espacio. En la inhalación, en cambio, relajen la atención, sin ignorarla pero sin concentrarse en ella.

En la meditación nos centramos una y otra vez en la exhalación. Cuando nos distraemos o nos damos cuenta que la mente empieza a divagar, volvemos a concentrarnos en la exhalación, sin forzar nada.



Si se distraen fácilmente y tienen que volver a empezar de cero, no importa. Simplemente traten de conectarse de nuevo cada vez que respiran.

Mente

El tercer componente de la meditación es la mente. En este contexto, el término “mente” se refiere a la constante actividad mental, a los pensamientos y las emociones que van apareciendo a lo largo de la meditación. Cuando estamos meditando, nos concentramos en la actividad o el proceso mental, no en las ideas. Lo que importa no es lo que pensamos, sino cómo lo hacemos. Por supuesto, hay pensamientos más entretenidos que otros. Puede haber ideas aceptables e ideas prohibidas, pero en vez de analizarlas simplemente tomamos conciencia de que estamos pensando y volvemos a concentrarnos en la respiración, sin juzgar ni calificar los pensamientos. Y a todas las ideas les ponemos el mismo rótulo: “pensamiento”.



SUTILEZAS DE LA MEDITACIÓN

Meditar no es nada complicado. Si quieren empezar a hacerlo sistemáticamente, la instrucción sobre los tres aspectos básicos de la meditación es un buen punto de partida. Cuando meditamos con cierta regularidad, nos vamos dando cuenta que esta sencilla práctica se va profundizando cada vez más a medida que descubrimos sus muchas sutilezas.

La postura en que nos sentamos a meditar nos da una sensación de dignidad, de orgullo incluso. Nos hace sentir fuertes, erigidos y vulnerables al mismo tiempo. Nos sostenemos en la columna, pero los órganos están apenas cubiertos por una delgada capa de piel. Así somos. Tenemos un estómago blando y una es-

palda resistente. Cuando adoptamos la postura de meditación, la vulnerabilidad y la fortaleza se equilibran.

A medida que meditamos centrándonos en la respiración, empezamos a sentir que no es sólo un proceso mecánico, que la respiración tiene una especie de personalidad propia. La respiración es un reflejo del continuo aferrarse y soltar característicos de todos los aspectos de la vida. Cuando estamos asustados, la respiración es agitada. Cuando estamos tensos o nerviosos, contenemos el aliento. Cuando surge algo que nos alivia, lanzamos un suspiro.

La vida empieza con una inhalación y termina con una expiración. El primer llanto de un niño nos demuestra que ha sido capaz de llenar los pulmones. Cuando estamos agonizando, nos cuesta respirar y cada exhalación podría ser la última. El concentrarnos en la exhalación en la práctica meditativa nos dice que es posible soltar y dejar de aferrarnos. En la meditación aprendemos a no contener la respiración, a dejarla fluir libremente, y eso nos conecta con el profundo ritmo del nacimiento y la muerte.

Lo más común es que tengamos miles de ideas sobre lo que podemos o no podemos pensar durante la meditación. Tenemos la imagen preconcebida de que sólo tendríamos que pensar en cosas positivas y profundas, en nada trivial ni común y corriente; por eso nos sentimos tan avergonzados cuando nos damos cuenta que estamos recordando el último capítulo de la teleserie o la propaganda cantada de la Pepsi Cola. Tratamos de pensar exclusivamente en cosas buenas y de censurar las ideas que nos irritan. Hasta podemos llegar a creer que la meditación consiste en no pensar en nada y, llevados por esa idea, bombardear todos los pensamientos. Pero en la meditación no se trata de manipular las vivencias para que respondan a una imagen de lo que deberíamos sentir ni de quedarnos con una emoción y rechazar todas las demás. Por el contrario, el cultivo de la atención no es una técnica de manipulación. No se trata de relacionarnos con lo que debería ser, sino con lo que es. No se trata de



dictaminar lo que debemos pensar o no ni de suprimir ciertos pensamientos. Lo único que hacemos es observar lo que estamos pensando y volver a concentrarnos en la respiración.

Cuando empezamos a cultivar la atención, lo más probable es que nos sorprenda la enorme cantidad de ideas que se nos pasan por la cabeza. La meditación puede sonar como algo muy sencillo, pero en realidad no es nada fácil observar los pensamientos y conectarlos una y otra vez con la respiración. Por lo general, la mente se desperdiga por todos lados. El darnos cuenta de lo incontrolable que es y lo llena de ideas que está puede llegar a ser desesperante. Quizá hasta nos preguntemos si siempre ha sido así o si la práctica de la meditación no hace más que empeorar las cosas. Cuando nos surgen ese tipo de dudas, basta con rotularlas como pensamientos y volver a concentrarnos en la respiración. Lo más probable es que nos descubramos haciendo lo mismo cientos y miles de veces, pero no hay nada de malo en eso. Lo que pasa, simplemente, es que estamos descubriendo cómo funciona la mente.

El cultivo de la atención no es una técnica de manipulación de la realidad, porque se basa en la aceptación, no en el rechazo, y consiste en no interferir, en dejar fluir el proceso mental y permitir que la mente se estabilice. La relación con la mente es una relación de cordial aceptación, en la que no tratamos de desarrollar una mente más amplia ni mejor, aunque siempre es difícil renunciar a la idea de que algo anda mal, de que hay algo que tenemos que corregir. Lo que dificulta la meditación es precisamente ese afán de perfeccionismo. Es tan fuerte el deseo de ser auténticos y de hacerlo todo bien que nos cuesta dejar que las cosas sean como son.

La práctica sistemática de la meditación sentada es una forma de irnos conociendo poco a poco. Es una invitación a que la mente se revele plenamente, lo que no es nada fácil porque estamos acostumbrados a interpretar la realidad como más nos acomoda. Hay aspectos de nuestra forma de ser que nos gustan, pero también hay





muchos otros que nos molestan. Por eso, sólo estamos dispuestos a explorar algunos de ellos, dejando de lado todo el resto. Nuestra tendencia habitual es ignorar ciertos aspectos de lo que somos y crear-nos una autoimagen aceptable, una especie de rompecabezas en el que sólo incluimos parte de la realidad. Hay gente que es incapaz de reconocer sus cualidades y no ven más que defectos. Otros, en cambio, sólo ven lo positivo, porque son incapaces de ver sus debilidades y carencias. Estados Unidos es el prototipo de país en el que todo parece superable: prácticamente todo el mundo quisiera tener un proyecto de superación personal y convertirse en un “mejor ser humano”. Pero la práctica de la meditación va socavando progresivamente esa tendencia a interpretar lo que vivimos como se nos antoja para hacerlo más digerible.

La práctica de la meditación es una forma de dejar todo al descubierto. Es tan transparente como un lago en lo alto de una montaña. Cuando la mente se acelera, es como si un viento agitara la superficie del lago, enturbiando y opacando el agua. En cambio, cuando la mente empieza a serenarse es como si la fuerza del viento fuera disminuyendo y la superficie del lago empezara a quietarse lentamente. Al poco rato, el agua vuelve a estar tan transparente que vemos claramente hasta el fondo, donde encontramos las cosas más variadas: neumáticos rotos, restos de carrocerías oxidadas y hasta quizá un par de cadáveres con una bola de cemento en los pies. Pero también puede ser que alcancemos a ver de reojo un pececito de color, una anémona, un diamante incluso.

En la meditación nos relacionamos con lo que somos y con lo que tenemos: el cuerpo, la respiración y la mente. Es una manera de simplificarnos hasta llegar a lo esencial y de reconectarnos con nuestro ser desde lo más concreto. En vez de movernos en un mundo lleno de conceptos, nos conectamos con un espacio mucho más intuitivo. A través de la meditación, no sólo nos relacionamos más profundamente con nosotros mismos, sino que también podemos apren-

der a comunicarnos mejor con los demás. La meditación cambia la manera en que nos relacionamos en el día a día. El vivir en la “era de la información” nos lleva a limitar la comunicación a un mero intercambio de datos, a un traspaso de objetos. En cambio, la práctica de la atención nos ofrece nuevas formas de comunicarnos más allá de las palabras o del intercambio de datos.

En la relación con la propia muerte y con la muerte de otros, la práctica de la atención nos puede dar la fuerza y la capacidad necesarias para no distanciarnos de lo que nos pasa, por difícil que sea. Si desde este mismo momento empiezo a dedicarle tiempo y esfuerzo a la práctica formal de la meditación, su valor quedará en evidencia apenas surja un problema.

El parto de mi primera hija fue muy difícil y, como era prematuro, me aconsejaron que no aceptara calmantes. La técnica que me habían enseñado en las clases de parto consistía en distraerse del dolor concentrándose en otras partes del cuerpo, en un detalle de la habitación, en otras cosas. Pero cuando llegó el momento sentí que la técnica que me habían enseñado no me servía de nada, así que empecé a observar lo que me pasaba, incluido el dolor, sin tratar de distraerme ni rechazarlo. Cada vez que sentía una contracción, me concentraba en la sensación y volvía a centrarme en la respiración. El acoger el dolor me permitió relacionarme con él y, cuando dejé de evitarlo, también empecé a perderle el miedo.

La práctica de la atención se basa en la aceptación, que es lo opuesto de la resistencia. En la medida que creamos una atmósfera de aceptación, es más fácil comunicarse y relajarse. Una amiga que tenía un cáncer incurable me comentó una vez que muy poca gente era capaz de acompañarla aceptando el dolor y la incertidumbre. Pero, curiosamente, lo que más le ayudaba era precisamente esa actitud de aceptación.

Todos podemos aprender a estar centrados y alertas, porque no es una capacidad que se tenga o no. La meditación es una excelente



técnica para desarrollarla; por eso, es más que un ejercicio o un corto paréntesis en el que nos distanciamos de los problemas. La meditación ha sido concebida como una forma de producir cambios profundos en nuestra forma de vivir. El cultivo de la atención y de la plena presencia es muy práctico y se puede aplicar a la vida diaria, hasta a lo más esencial. Y es una práctica muy valiosa para relacionarse con la muerte, con la pérdida y los dolores que nos trae la vida.

El cultivo de la atención es un método que nos enseña a estar presentes en lo que nos toca vivir y a relacionarnos con los demás. Es una forma de domesticar la mente. La simple repetición del constante paso de la distracción a la atención nos ayuda a superar obstáculos como la desazón, la distracción mental y la tendencia a juzgar. Y, además, la presencia mental que se cultiva en la práctica de la atención es algo que puede proyectarse e influir en el entorno inmediato. La aceptación absoluta a la que puede conducir esta práctica nos lleva a acoger a los demás tal cual son, sin juzgarlos, creando una atmósfera sanadora, cuerda, centrada.



Contemplación de la muerte

LA MEDITACIÓN ES una forma de estabilizar la mente y dejar de oponernos al cambio incesante que caracteriza la vida; de sanación de nuestro ser escindido y distraído; de aprender a ser más perceptivos y de aceptarnos tal cual somos. Como complemento de la meditación, la contemplación de la muerte es una forma de trabajar directamente con esa realidad.

La contemplación de la muerte es una práctica tradicional, en la que observamos a fondo y metódicamente su naturaleza, sus muchas dimensiones y nuestra manera de encararla. Ya sea que nos encontremos con la muerte una y otra vez a lo largo de la vida o que tengamos la suerte de cruzarnos con ella esporádicamente, siempre es importante relacionarnos con ella íntimamente, desde lo personal. Pero ya sea que la muerte se nos imponga muchas veces o nos rodee por todas partes día a día, siempre existe la posibilidad de evitar el contacto directo.

Conocí a una mujer que trabajó durante muchos años como enfermera en una unidad de cuidados intensivos, a la que le encantaba lo que hacía y que de repente se encontró gravemente enferma. Dada su situación, era muy poco probable que volviera a su lugar de trabajo, salvo como paciente. Y a pesar de haber vivido envuelta en la lucha cotidiana entre la vida y la muerte, nunca se había preguntado qué representaba para ella en un plano absolutamente personal. La enfermedad le hizo darse cuenta que, aunque había pasado muchos años ayudando a otros a enfrentarse a enfermedades graves, se sentía absolutamente desorientada en una situación parecida, lo que



no dejaba de ser impresionante. Pero cuando comenzó con esta práctica contemplativa, sintió que podía contactarse con todo lo que había aprendido en su trabajo y aplicarlo a su vida, y ése fue el punto de partida que le permitió iniciar el proceso de acercamiento a la muerte.

Las religiones, y probablemente todo ser humano, tienen un concepto de la muerte, de la existencia o no existencia de otra vida. Hay una amplia gama de opiniones, que se sustentan en dogmas religiosos, conclusiones científicas y vivencias o intuiciones personales. Todos tenemos una opinión sobre estos temas. Hay gente que da la impresión de saber tanto y estar tan segura de sus ideas que nos hace sentir que quizá tendríamos que creerles ciegamente. Cada cual elige lo que prefiere creer, pero independientemente de las convicciones que tengamos, tenemos que hacerles frente al día a día y a la cercanía constante de la muerte. ¿Cuán conectados estamos con esa realidad? ¿Qué sabemos de la muerte?



Si nos hemos dado el tiempo necesario para contemplar la realidad de la muerte, el cruzarnos con ella diariamente no nos impresiona mayormente. Si la muerte es parte de la vida, ¿por qué no estar conscientes de que existe, por qué no relacionarnos con ella e integrarla a nuestro mundo? Molly, una amiga cuyo esposo tiene cáncer, me ha comentado que algunos de sus amigos se sienten atraídos por él, fascinados por su enfermedad, con una curiosidad morbosa. En cierto sentido, es como si se alimentaran de la enfermedad, igual que los curiosos que se apiñan a mirar un accidente. Otros hacen lo contrario: evitan verlo o se le acercan, pero apenas se empieza a hablar abiertamente del cáncer, tratan de cambiar inmediatamente de tema. A ratos, los dos preferirían aislarse, para no tener que exponerse a las proyecciones y el nerviosismo de los amigos.

Hay mucha gente, como en este caso, que se siente incómoda ante un enfermo o un paciente desahuciado. Pero siempre es posible relacionarnos francamente con los demás, estén o no enfermos. La contemplación de la muerte es una práctica que nos libera de la

evitación y la fascinación. En vez de fluctuar entre esas dos actitudes extremas, podemos aceptar la muerte como una eterna compañía.

La contemplación metódica de la muerte, que nos lleva a tener la presente en todo momento, es una excelente técnica de desarrollo espiritual. Por eso, es una práctica que se encuentra en muchas religiones. Su objetivo no es deprimirnos ni provocar una fascinación morbosa, sino evitar que nos dejemos llevar por la complacencia y hacernos sentir reverencia ante la vida. La muerte es una gran maestra y puede enseñarnos mucho, pero para llegar a eso tenemos que superar los miedos y conectarnos con ella.

En esta práctica es importante empezar contemplando la propia actitud ante la muerte. Luego, cuando tengamos que ayudar a otros, será mucho más fácil que confíen en nosotros si hablamos desde la propia experiencia en vez de limitarnos a dar consejos. Pero, como somos diferentes, cada experiencia es única. Por eso, lo que buscamos en esta práctica no es entender “bien” en qué consiste, sino tener el valor de observar cómo nos relacionamos con ella.

La variante de la contemplación de la muerte que describo a continuación es de origen budista. La práctica consiste en contemplar sus distintos aspectos, entre otros su inevitabilidad (es algo que nos sucede a todos) y la imposibilidad de predecirla (nadie sabe cuándo va a morir). El observarla a fondo y desde muchos ángulos nos permite ver las esperanzas y los miedos que nos despierta y entenderla mejor cuando se haga presente. Esta práctica contemplativa deja al descubierto lo que sentimos con respecto a la muerte y nos hace tomar conciencia de ella, en lugar de seguirle otorgando el poder de lo oculto y velado. No sólo nos ayuda a contactarnos más de cerca con nuestras vivencias, sino también a entender a los demás y empatizar con ellos.



CONTEMPLACIÓN GUIADA DE LA MUERTE

Esta práctica es lenta y metódica. No se apuren. Si se distraen, vuelvan a concentrarse en el tema, pero sin forzar nada, como se hace con la respiración en la práctica de la atención. Hagan el ejercicio con la mayor naturalidad posible y desde lo personal. Vayan paso a paso, reflexionando en cada idea.

Siéntense en silencio durante unos cinco a diez minutos.

Repitan tres veces, mentalmente o en voz alta: “La muerte es inevitable. Llega inesperadamente y a todos por igual. Dentro de poco, mi cuerpo será un cadáver”.

88



Lean el texto frase a frase, reflexionando en cada una.

Sigan atentos, sin distraerse.

Piensen en alguien que haya muerto hace poco o que esté muy cerca de la muerte. Observen qué sienten. Fíjense en el dolor que les produce la pérdida de un ser querido, en el alivio ante la muerte de alguien que les desagrada o que se ha convertido en una carga, en la indiferencia ante la muerte de alguien que no conocen o que no les importa.

Piensen en la propia muerte. Todos nos vamos a morir. Imagínense que están a punto de morir, como si alguien les pusiera un cuchillo al cuello o fueran avanzando por un corredor, como un condenado a muerte.

Traten de estar plenamente presentes y atentos.

Piensen en los amigos que han muerto y en los que van a perder, porque todos se morirán algún día. Piensen en las cosas que han acumulado con cariño, porque dentro de poco se quedarán sin ellas. Piensen en los planes que nunca se van a concretar, en los lugares que no van a conocer, en todas las preguntas que quedarán sin respuesta.

Piensen en el cuerpo y en cómo va envejeciendo, en lo vulnerable que es a las enfermedades y al estrés. Recuerden que algún día el cuerpo también los va a abandonar, que se pondrá rígido y frío, que se convertirá en un cadáver a punto de ser enterrado o cremado.

Recuerden que todos vamos a morir. Los ricos y los pobres, los famosos y los desconocidos, los sabios y los ignorantes, todos los seres vivos. Piensen en lo mucho que se esfuerzan los seres, grandes o pequeños, por sobrevivir.



Piensen en la fragilidad de la vida en todas sus manifestaciones. El más mínimo error puede costarnos la vida y basta con un mínimo cambio en el medio ambiente para que una especie desaparezca. Recuerden las veces en que han estado a punto de morir, si no hubiera sido porque los protegió la buena suerte, y piensen que la suerte podría abandonarlos fácilmente.

Piensen en lo impredecible que es la muerte. Nadie sabe cuánto tiempo de vida le queda. Nadie sabe cómo se va a morir. Y nadie sabe quién lo acompañará cuando se muera, si estará rodeado de amigos o de perfectos desconocidos.

Piensen en lo corta que es la vida y en lo rápido que pasa. Piensen en los muchísimos seres que viven menos que nosotros, en su perro, en su gato, en los insectos diminutos que viven menos de veinticuatro

horas. Piensen en todas las muertes que se han producido mientras hacían este ejercicio.

Imagínense que les queda muy poco tiempo de vida y que se van a morir en cuestión de días. Imaginen lo que se siente cuando se sabe que no es una mera fantasía, sino una realidad. La muerte está frente a frente.

Ahora imaginen que no les queden unos pocos días de vida, sino que se van a morir hoy mismo, en un par de horas. Sientan la cercanía de la muerte.

Ahora imaginen que está aún más cerca, que éste es el último suspiro. Piensen en lo breve de ese instante.

90



Ahora quédense en silencio, observando cada inhalación y exhalación. Sientan la intensidad de cada respiración, lo vívido del aire que entra y sale y cómo se disuelve en el aire que los rodea. Sientan la pausa que se produce entre el fin de la exhalación y el comienzo de la próxima inhalación. Sientan el increíble empuje de la vida, la respiración que se repite, el aire que entra y sale. Sientan cómo se contactan con la propia muerte a cada instante, cada vez que respiran. Y entréguese a la inmediatez y la simplicidad de esa sensación.

Para terminar, repitan tres veces, mentalmente o en voz alta: “Después de contemplar la realidad de la muerte, ruego poder enfrentarme a ella sin temor y ayudar a otros a pasar por esa difícil transición. Ruego participar plenamente en la danza constante de la vida y la muerte. Ruego no olvidar nunca la riqueza de la vida”.

La contemplación de la muerte es diametralmente opuesta a la neurosis de negación típica de nuestra cultura. Es exactamente lo contrario, porque la saca a la luz y nos lleva a observarla como parte de la vida. Posiblemente nos sorprenda el alivio que nos produce. En las prácticas grupales que dirijo en mis talleres, siempre conversamos sobre el tema después del ejercicio de contemplación. Algunos de los participantes, que llegan sin conocer a nadie, terminan comentando lo que han sentido ante la muerte y la sensación de pérdida, en algunos casos por primera vez. Lo más común es que nos limitemos a ocultar ese aspecto de la vida hasta el punto de sentirnos absolutamente aislados. Y el darnos cuenta que no tenemos por qué ocultarlo, ni de nosotros mismos ni de los demás, es un alivio enorme.

En todas las discusiones en que he participado, me ha llamado la atención el sufrimiento y la terrible sensación de pérdida a los que nos enfrentamos día a día. Generalmente, en medio de mi rutina o cuando voy caminando por la calle, la gente con que me cruzo parece tenerlo todo bajo control. Todos parecen perfectamente normales. No hay nada que delate lo que sienten más allá de la superficie. Comúnmente, nadie demuestra que se preocupa por la muerte. En esa conspiración de silencio, vivimos ocultando lo que sentimos, fingiendo que todo anda bien. Por eso, la muerte de alguien cercano nos hace sentir que hemos cometido un error, porque los demás dan la impresión de no tener ni el más mínimo problema. Pero basta con que una sola persona deje de fingir para que el tabú de mostrarnos vulnerables empiece a desmoronarse. Aunque sea esa sola vez, nos damos cuenta que somos perfectamente normales y reconocemos que hasta la gente que parece más feliz oculta muchísimos dolores y pérdidas. Pero como nadie habla de eso, nadie sabe lo que pasa.

En caso de que decidan hacer esta práctica, no dejen que se convierta en una obsesión. Recuerden que no se trata de cambiar la negación por una fijación en la muerte, sino de encontrar un término



medio. Desde ese punto intermedio, podremos proyectarnos más allá del optimismo o el pesimismo del instante cuando nos veamos obligados a tomar difíciles decisiones sobre nuestra vida y sobre la muerte y la vida de los que queremos. El actuar con franqueza ante la muerte nos ayuda a apreciar la riqueza y el misterio de la vida a cada instante. Por eso, la contemplación de la muerte es una manera de contemplar también lo que significa estar vivos.



Segunda Parte

El camino

Abrir el corazón

LA SEGUNDA PARTE de este libro está dedicada a la aceptación de la vulnerabilidad como base de la apertura ante la vida, ante la muerte y ante los demás. La profunda simplicidad de la muerte se impone a todo lo superfluo y nos recuerda que lo más importante es la conexión con los otros, que es la fuente de la benevolencia, del hacer las paces con nosotros mismos y con los otros. La benevolencia es una simple aceptación de sí mismo y del otro, que luego va transformándose en gratitud y en amor.

La práctica meditativa de *dar y recibir* (*tonglen* en tibetano), descrita en esta parte del libro, comienza con esa aceptación y la va ampliando. Es una práctica que nos permite desarrollar la benevolencia y la compasión, de la misma manera que aprendemos a desarrollar la atención y la plena presencia a través de la meditación. La práctica del *tonglen* nos ayuda a ser más benévolo con nosotros mismos y con todos.

En esta parte del libro también se habla de cómo empezar a expresar compasión. No es fácil ser compasivos; no basta con tener buenas intenciones, porque no cuesta nada que se distorsionen y que la compasión se diluya. Por eso es importante tomar conciencia de los escollos con que nos encontramos en los intentos por actuar compasivamente, pero la única manera de que las intenciones se conviertan en acción compasiva es observarlos con toda franqueza.



EN UNA HABITACIÓN de una casa estucada en Nuevo México, un grupo de mujeres espera la llegada del cuerpo de Sandra Jishu Holmes, una monja zen nacida en Estados Unidos. Jishu acaba de morir de un ataque al corazón a los cincuenta y seis años y he venido desde Nueva York para despedirme de ella. A la entrada, Roshi Bernie Glassman, el esposo de Jushi, me invita a unirme a las mujeres que se disponen a recibirla.

En el centro del estrecho dormitorio hay una cama de dos plazas cubierta con colchas hechas a mano y el compacto grupo de mujeres llena todo el espacio que la rodea. Desde el cuarto de al lado llega una letanía ondulante; aquí, en cambio, las mujeres esperan en silencio. Encima de un velador hay un cuenco con agua perfumada, y una pila de toallas y paños limpios. En un rincón, una mujer canta en voz baja acompañada de un sarod.

Jishu llega en un carrito, envuelta en una bolsa plástica. La trasladan con mucho cuidado a la cama y abren el cierre. Su cuerpo desnudo y hermosamente femenino descansa sobre la colcha que tanto le gustaba. En la cabecera, Bernie le acaricia la frente; Muji, su perro, lloriquea en el patio para que lo dejen entrar. Las mujeres empiezan a preparar el cuerpo para la ceremonia fúnebre; primero lo lavan y luego lo envuelven en una tela blanca. De tanto en tanto, un paño estrujado deja caer la melodía de un hilo de agua.

El cuerpo de Jishu está frío e inmóvil, pero no rígido. Cuando corre un poco de brisa da la impresión de que todavía respirara. Sé perfectamente que la mente me engaña. Cuando le quito la etiqueta





del dedo gordo del pie, me pregunto “¿eres tú?, ¿sigues estando aquí?” La imagen de las mujeres preparando el cuerpo es moderna y antigua al mismo tiempo. Entre ellas están la hijastra y la madre de Jishu. Y también hay amigas, budistas, admiradoras.

Después de lavar el cuerpo, lo visten con una túnica de maestra zen. El gesto de meter los brazos en las mangas nos recuerda cuando vestíamos a nuestros hijos para que salieran a jugar a la nieve. La madre de Jishu la peina tiernamente por última vez. Madre e hija juntas, el esposo a su lado, el grupo de amigas y ahora también Moshi a un costado de la cama.

En el cuarto repleto no es fácil alzar el cuerpo de Jishu y meterlo en el ataúd, una caja de cartón recubierta con colchas. Las mujeres se encaraman como pueden a la cama, y de un solo impulso levantan el cuerpo y lo meten en la caja. Por último, lo cubren con flores y hierbas. No hay nada que decir. Nada que se pueda decir. Es algo tan simple que sobran las palabras.

Después del funeral, de vuelta en Nueva York, voy donde una masajista. Sus gestos me recuerdan a las mujeres preparando el cuerpo de Jishu y me impresiona lo parecidos que son. La simplicidad del contacto, la simplicidad del cuerpo vivo o muerto, la simplicidad y la sencillez de un ser humano atento a otro.

LA CERCANÍA DE LA MUERTE nos revela algo extraordinariamente simple, algo que se nos escapa en el día a día. La simplicidad es una vivencia despojada de todo lo que no es esencial, a la que no se le añade ni se le quita nada, libre de toda ilusión. Cuando nos desconectamos de nosotros mismos y del otro, la simplicidad de la muerte nos puede reconectar con mucha fuerza a lo realmente trascendente.

Cuando perdemos de vista esa simplicidad, quedamos a la deriva. Como si fuéramos navegando en alta mar y pasáramos todo el día preocupados solamente del barco, lejos de la costa y sin saber a dónde

vamos ni por qué. En vez de reconocerlo, nos distraemos con una cosa tras otra hasta que terminamos dependiendo de tal manera de la distracción que nunca nos parece suficiente. Nos sentimos aislados del mundo y, junto con la sensación de aislamiento, también se va acentuando el miedo. No es nada agradable vivir así; lo que querríamos en realidad es una vida con menos temores, menos superficial, más auténtica. Más simple.

Sabemos que para acercarnos a lo esencial tenemos que dejar de lado lo superfluo, pero ¿cómo hacerlo? No sirve de nada agregar el ítem “simplicidad” a la lista de cosas que queremos hacer, como si fuera una más. A la simplicidad no se llega sumando, sino restando. La simplicidad no es algo que se adquiera por pura fuerza de voluntad; tampoco es algo que se consiga con sólo decirse: “Siempre he sido una persona complicada, pero a partir de ahora voy a ser mucho más simple”. Lo único que podemos hacer es dejar que las complicaciones que hemos ido acumulando se diluyan, se debiliten. A eso es lo que apunta la práctica de la meditación.

Paradójicamente, para ser más simples tenemos que empezar por reconocer lo complejos que somos. Sin parar ni un instante, nos pasamos la vida tejiendo una red cada vez más enredada, de un gran proyecto a otro. Tenemos miles de ideas sobre cada cosa que hacemos, por mínima que sea. Apenas empieza a tomar forma una vivencia, nos largamos a comentarla y compararla, y toda percepción va acompañada de un comentario, aunque sea de un par de palabras. A la primera impresión le sumamos capa tras capa de interpretaciones y vamos definiéndolo todo de acuerdo a los planes del momento.

¿Por qué lo hacemos? Pura y simplemente para evitar el dolor. Hay muchísimas cosas que preferiríamos no vivir y para enfrentarlas nos pasamos la vida armando un laberinto cada vez más enmarañado y más oscuro, que nos aleja de la realidad. Terminamos llenos de trucos, desconectados de la pura vivencia. Y, mientras más nos apar-



amos de la simplicidad, más fuerte es el miedo. Querríamos vivir en lo simple e inmediato, pero nos da miedo hacerlo, porque vivir en ese plano es vivir en la constante cercanía de la muerte.

¿Qué podemos hacer para abrirnos paso a través de tanto enredo? No es algo que se pueda borrar de una plumada, con sólo decir: “Confusión, ¡no te quiero ver, desaparece!”. Es mucho más complejo. Tenemos que estar dispuestos a enfrentar el miedo que es la causa de todo, dispuestos a acercarnos a la muerte. Cuando uno se enfrenta a la muerte cara a cara, la simplicidad es tan arrolladora que el miedo se disipa. La muerte nos da la posibilidad de dejar atrás el miedo, pero aunque no sea en relación con la muerte siempre es posible procesar el miedo y la confusión. La práctica de la meditación es otra forma de conectarnos con la simplicidad de la vivencia pura. En la meditación, la sentimos una y otra vez; y vemos una y otra vez cómo se va tejiendo el miedo y cómo nos alejamos de las vivencias. Aunque apenas lo percibamos al pasar, vamos tanteando el miedo poco a poco. Y, paso a paso, vamos aprendiendo a confiar en lo simple.

La simplicidad es lo que tenemos en común con el otro, lo que nos une. Para llegar a ella tenemos que ir destruyendo las barreras que creamos para protegernos del dolor y aislarnos de los demás. ¿Cómo vamos a ayudar a alguien que está a pocos pasos de la muerte si no nos relacionamos con ella directamente? ¿Cómo relacionarnos con la locura ajena si no reconocemos nuestra propia falta de cordura? ¿Cómo ayudar a un otro temeroso si no entendemos nuestros propios miedos? Cuando nos aislamos de todo, no es fácil relacionarnos con los demás más allá de lo superficial. Cuando me aílo y me limito a dar consejos profesionales o a exponer mi última teoría o lo primero que se me ocurre, y lo único que me interesa es dar una solución a todos los problemas que se presentan, es como si intentara comunicarme de un lado a otro de un enorme precipicio. En cambio, cuando reconozco que soy mortal, cuando reconozco mi



falta de cordura, cuando reconozco el dolor que siento, la distancia que me separa del otro desaparece. Dejo de estar aislada y me encuentro con el otro de igual a igual. La confianza en lo que nos une me permite comunicarme sin rodeos, abiertamente.



BUDA PASÓ los primeros años de su vida en el seno de una familia millonaria, protegido de todo. Su padre era el rey de la región y, como tal, le correspondía encabezar ceremonias religiosas y estatales. Una de esas ceremonias era el festival de la siembra, que se celebraba cuando los campesinos comenzaban a plantar. El festival era un evento muy importante, con gran despliegue de carpas, juegos y entretenimientos, y al que asistían campesinos y habitantes de toda la región. El punto culminante era el momento en que se abría el primer surco en la tierra. Sólo entonces, después de la ceremonia que daba comienzo a la siembra y de la bendición de los granos, los agricultores podían empezar a plantar.

En medio de una de esas ceremonias, mientras jugaba feliz con unos niños, Buda vio el arado que se enterraba en la tierra. Inmediatamente, dejó de jugar y se quedó observando el surco que iba abriendo, conmovido ante la interrupción y destrucción de tantas vidas en un acto tan simple como la siembra. Se quedó contemplando los insectos que se alejaban rápidamente del surco, los cuerpos cortados de los gusanos; cientos de bichitos que vivían bajo tierra sacados bruscamente a la superficie y muchos otros enterrados al fondo del surco, todos por igual desorientados y tristes ante la trastocación absoluta de su mundo. En ese mismo instante, había cientos de seres que sufrían.

Buda quedó tan conmovido por esa imagen que se alejó de los festejos y se sentó a reflexionar bajo un árbol. Sentía que el simple intento de sobrevivir en este mundo hacía sufrir inevitablemente a





los demás. Por bondadosos que queramos ser, no podemos evitarlo. Y nos duele contemplar el sufrimiento ajeno. Da lo mismo que dejemos de comer carne, que nos hagamos vegetarianos, que nos envolvamos la cabeza en una malla como los yainas de India. De todos modos, no hay un solo día en que no hagamos sufrir o destruyamos a otros seres. Hasta algo aparentemente tan inocente como cultivar la tierra provoca muerte y sufrimiento. El reconocimiento de esa realidad, que en el caso de Buda se produjo cuando era niño, fue la semilla que luego germinó, inspirándolo en su búsqueda de respuestas a la naturaleza y la causa de tanto sufrimiento en el mundo y de la posibilidad de hacer algo al respecto. El tomar conciencia del sufrimiento lo conmovió de tal manera que despertó su bondad.

El abrirnos a los demás también nos expone al sufrimiento. Tal como en este episodio de la vida de Buda, cuando percibimos el sufrimiento ajeno y el propio, la bondad surge espontáneamente, pero la inclinación habitual es protegernos del dolor y negar lo que hemos visto. Rechazamos lo que nos causa dolor y evitamos enfrentarnos al que nos rodea, pero su negación nos aísla de los demás, trunca la conexión que es la fuente de la bondad.

La única manera de mantener esa conexión es ampliar la toma de conciencia a todos los aspectos de la vida, sin limitarla a lo que nos resulta más cómodo. La meditación es una buena forma de empezar a hacerlo, porque nos ayuda a darnos cuenta de todo lo que nos pasa por la mente, bueno y malo, doloroso y agradable. En la meditación aprendemos a abrirnos a lo que somos y a lo que sentimos. Por eso, la práctica de la meditación no es un mero ejercicio mental, sino una forma de hacer las paces con nosotros mismos en un plano muy elemental. Paso a paso, vamos conociéndonos mejor, aceptando e integrando los aspectos de nuestro ser que hemos rechazado.

Junto con ir aprendiendo a aceptarnos, aprendemos a aceptar a los demás. Tenemos la sensación de no estar nunca solos, sin otra

alternativa que aceptar a los otros, a menos que nos alejemos brusca-mente o nos convirtamos en ermitaños; pero la tolerancia no es si-nónimo de aceptación. La aceptación es un proceso de cariñosa aper-tura a los demás, a nosotros mismos y al sufrimiento que compartimos. Así es como empieza a surgir la bondad, desde lo personal y lo inme-diato.

El cultivo de la aceptación y la cordialidad no sólo me ayuda a mí, aliviando los miedos y las preocupaciones; también me ayuda a calmar a los demás. Incluso me permite transformar la atmósfera en que nos movemos en un ambiente sereno y acogedor, en una fuerza sanadora. Los que me rodean se dan cuenta inmediatamente cuando estoy relajada y abierta. Es como echar una gota de agua en un secante; por mínima que sea, se extiende a todo el pliego.

ACEPTACIÓN DEL OTRO

Este ejercicio se hace con otra persona, que puede ser un amigo o un conocido.

Para empezar, siéntense en silencio, uno al lado del otro o frente a frente, sin fijar la vista en nada. Pueden mirarse o no, como prefieran. Tómense todo el tiempo necesario para aquietar la mente, observando la respiración sin esforzarse. No se apuren; dense todo el tiempo que necesiten para aquietarse y sentirse cómodos cerca del otro.

A continuación, incorporen conscientemente a la otra persona al ejercicio. Cuando exhalen, estén atentos al otro; cuando inspiren, tomen conciencia del otro con la mayor naturalidad posible. No se trata de analizar la actitud del otro ni de tratar de imaginarse en qué está, sino simplemente de estar atento a su presencia.



Observen el espacio que los separa y la conexión con el otro. Sin alejarse de ese espacio que los une, proyecten aceptación y cordialidad en cada exhalación. Al inspirar, acojan la aceptación y la buena disposición que proyecta el compañero de ejercicio. Sientan la corriente de aceptación y cordialidad que se da entre los dos.

Para terminar, quédense un rato sentados juntos en silencio.



CUANDO NOS SENTAMOS en silencio al lado de otra persona, poco a poco empezamos a percibir más claramente su presencia. A aceptarla, a apreciarla. Esos dos elementos, la plena presencia y la aceptación, son la materia prima de la bondad, pero automáticamente volvemos a centrarnos en nosotros y dejamos de prestarle atención al otro. Nuestros intereses pasan a un primer plano, y el aprecio y la plena presencia desaparecen. Se esfuman.

Quizá prefiramos ignorar la tendencia a concentrarnos en lo que nos preocupa y no prestarle atención a las inquietudes de los demás, pero para cultivar la bondad tenemos que empezar por entender el egoísmo. Ése es el punto de partida. Tenemos que hacer un alto y observar atentamente la fijación en lo nuestro.

Por lo general, estamos tan habituados a actuar egoístamente que casi no nos damos cuenta de que lo hacemos. Ese estar absortos en lo nuestro es como un televisor constantemente encendido que ni siquiera percibimos, un zumbido constante que no podemos desconectar. Todo lo que hacemos nos lleva a preguntarnos lo mismo: “¿Qué provecho le puedo sacar a esto, para qué podría servirme?” Esa letanía está siempre presente, ya sea que estemos asaltando un banco o trabajando en una unidad de cuidados intensivos, y distorsiona todo lo que hacemos.

En los niños el egoísmo es mucho más evidente. Si uno le pide a una niña que corte dos pedazos de torta, uno para ella y otro para su hermano, seguramente se servirá el pedazo más grande; y si no es el más grande, será el que tiene una flor de chocolate. Una madre inte-





ligente le pide a uno de los niños que corte la torta y deja que el otro elija el pedazo que prefiere, para que la operación sea quirúrgicamente perfecta. Los adultos hemos oído tantos sermones sobre el egoísmo que nos ingeniamos para no expresarlo tan abiertamente. Lo que hacemos es servirnos un exquisito champiñón más o, con un poco más de sofisticación, cederle el mejor champiñón a otro para alardear de lo buenos que somos.

La tendencia a vivir pendientes de lo nuestro no siempre es tan descarnada; puede ser tan sutil como la absoluta seguridad de que somos el centro del mundo y todo lo demás es secundario. Los demás son importantes, pero nosotros somos un poco más importantes. En un cuarto lleno de gente, lo más probable es que se formen varios círculos, cada cual con su centro del que los demás son apenas un adorno. Desde la perspectiva de su micromundo, todos se dedican a mirar alrededor y medir su importancia. Es como un juego que jugaba con mis hijas, en el que les decía “Yo soy yo y tú eres tú”. Y las niñas respondían “No, yo soy yo y tú eres tú”. Por supuesto, es un juego que se puede prolongar eternamente, porque nadie está dispuesto a dejar de ser el centro del universo.

Cuando estamos muy dolidos por algo es más difícil que nunca dejar las preocupaciones de lado y acercarnos a los demás. Según un relato famoso, Buda se encuentra en una oportunidad con una mujer desesperada que lleva en brazos el cadáver de su hijo. La mujer esté desconsolada. Lo ha perdido todo: a sus padres, a su esposo, a todos sus parientes y ahora acaba de perder a su único hijo. La mujer se niega a entregarles el cadáver a los lugareños para que lo entierren, incluso se niega a reconocer que el niño está muerto. Cuando sus amigos se enteran de que Buda va a pasar cerca del pueblo, le sugieren que vaya a verlo y le pida que lo resucite. En medio de su desesperación, la mujer sigue su consejo y le pide a Buda que le ayude. Buda le responde que sí, que puede ayudarla, pero para poder hacerlo ella tiene que llevarle una semilla de sésa-

mo que provenga de una familia que no conozca el dolor de la muerte. Sintiendo aliviada, la mujer se echa a andar en busca de la semilla, pero en su recorrido de casa en casa descubre que no hay un solo hogar donde no haya muerto nadie. En su búsqueda de la semilla, su dolor obsesivo se va disipando a medida que toma conciencia del sufrimiento que la rodea. Y regresa sintiéndose capaz de enterrar a su hijo.

La práctica contemplativa conocida como *tonglen* en tibetano, que podría traducirse como *dar y recibir*, apunta directamente a esa inclinación tan marcada a centrarnos en lo nuestro. Esta práctica deja al descubierto lo arraigado de ese hábito y ayuda a desintegrarlo. El *tonglen* es una práctica concebida especialmente para eliminar ese obstáculo y los muchos otros que bloquean la inclinación natural a la bondad.

La práctica del *tonglen* ha sido descrita como una forma de ponernos en el lugar del otro, porque su objetivo es revertir la inclinación a centrarnos en nosotros para poner al otro en primer plano. Es como si el juego que jugaba con mis hijas se convirtiera exactamente en lo contrario: “Yo soy tú y tú eres yo”. “¡No!, yo soy tú y tú eres yo”. La práctica del *tonglen* parte del hábito de ponernos siempre en primer lugar y pasa por un punto intermedio en el que nos preocupamos por igual de nosotros y de los demás, para llegar por último a preocuparnos ante todo del otro.

Por estar habituados a centrarnos en nosotros mismos, todo lo que hacemos acentúa esa tendencia; nos aferramos a cualquier cosa que nos haga sentir importantes y evitamos todo lo que aparentemente nos cuestione. Vivimos tratando de protegernos, acogiendo esto y esquivando lo otro, aceptando y rechazando; en cambio, en la práctica del *tonglen*, hacemos lo contrario. En vez de quedarnos con lo que nos gusta y rechazar lo que nos desagrada, nos abrimos a lo que rechazamos y compartimos lo que nos produce agrado, exactamente lo contrario de lo “normal”. En la



práctica del *tonglen* invertimos completamente las tendencias habituales.

¿Por qué podría interesarse alguien en hacer *tonglen*? Para empezar, los hábitos no son necesariamente lo más placentero. A medida que nos vamos dando cuenta de lo absortos que estamos en nosotros mismos a través de la práctica del *tonglen*, también vamos tomando conciencia de lo limitada que es esa actitud. Además, por muy centrados que estemos en nosotros no podemos evitar que el dolor y el sufrimiento nos afecten y querer hacer algo al respecto. Hacia donde miremos, vemos gente que no sólo sufre, sino que magnifica el sufrimiento día a día. Todos hacemos lo mismo. De hecho, somos ese otro que sufre, ni más ni menos. La confusión ajena y mi propia confusión son una sola cosa. El sufrimiento que nos rodea también es nuestro. No podemos aislarnos de los demás, porque somos parte de una misma realidad.



En la práctica del *tonglen*, cultivamos la misma ternura que impulsó a Buda en su camino hacia el despertar. Cuando tropezamos con algo que nos desalienta, la práctica vuelve a despertar la inspiración. No se trata de ser buenitos, de recubrir el egoísmo con una pátina de falsa amabilidad, de censurarnos ni de obligarlos a ser más bondadosos. Los que creen que no son todo lo buenos que deberían ser probablemente no sean menos buenos que los demás, sino simplemente más francos. Por eso, la práctica del *tonglen* se basa en la franqueza y la aceptación.

Así como es posible cultivar la atención y la plena presencia a través de la meditación, la práctica del *tonglen* nos ayuda a cultivar la cordialidad. Nos enseña a enfrentar los problemas sin tapujos y a abrirnos plenamente a los demás; a absorber el sufrimiento ajeno y a expresar amor. Es el complemento natural del cultivo de la atención; la extensión natural de la aceptación y el autoconocimiento que desarrollamos en la meditación.

Antes de iniciar la práctica del *tonglen*, practiquen la atención por un rato. Es importante darse el tiempo necesario para aquietar la mente. A continuación, podemos empezar con el *tonglen*, que se divide en cuatro etapas.

La primera es muy corta y se podría definir como un aprontarse. Antes de empezar, hay que hacer una pausa. Este primer paso es muy corto y muy simple, pero también muy importante. Es como abrir una ventana para que entre aire puro.

En la segunda etapa nos conectamos con las sensaciones y emociones viscerales. Al inspirar, inhalen una energía densa, oscura, caliente, pegajosa, claustrofóbica; al exhalar, proyecten una energía liviana, refrescante, pura y serena. La práctica cambia de dirección en cada respiración y hay un constante ir y venir en que el hábito de aferrarnos y rechazar se invierte por completo.

En la tercera y cuarta etapas se aplica la misma técnica, pero a cosas muy concretas. Empiecen con algo muy íntimo, que los afecte personalmente. Elijan lo que les despierte emociones, que los conmueva, que los inquiete. No tiene que ser algo monumental; basta con algo común y corriente. Puede ser el recuerdo de alguien que les gritó cuando iban manejando a la oficina. Al inhalar, absorban la agresividad del otro; al exhalar, proyecten el deseo de que se libere del dolor de la rabia. Si, por ejemplo, les preocupa la situación de una amiga que parece ir “cuesta abajo”, pueden inhalar su confusión y proyectarle fuerza y apoyo. Si están enfermos, pueden absorber el malestar en la inspiración y proyectar una sensación de salud y bienestar. Lo importante es empezar siempre con algo muy real y concreto.

Después de un rato, es preferible dejar que la práctica siga su propio curso y observar hacia qué apunta. Surja lo que surja, volvemos a inhalar una sensación desagradable y proyectar una sensación





placentera en la exhalación; inhalar lo que nos desagrade y dejarlo salir en la espiración. Por ejemplo, después de inhalar la rabia de la persona que me gritó y de proyectar en la exhalación algo que calme la irritación, quizá salga a la superficie la rabia de sentirme agredida a primera hora de la mañana cuando me había levantado de tan buen ánimo. En ese caso puedo inhalar la rabia y proyectar en la exhalación la capacidad de no tomarme la situación como un ataque personal. De esa manera, los pensamientos se van sucediendo espontáneamente, dejando al descubierto capas más y más sutiles de la tendencia a aferrarse y rechazar.

Cuando dejamos que salga a la superficie lo que tenga que salir, en vez de enfocarnos en una sola idea, todo lo que surge va reforzando la práctica. Por ejemplo, si siento que no estoy haciendo bien la práctica del *tonglen* y eso me irrita, puedo inhalar la irritación y proyectar el deseo de hacerla correctamente con la exhalación. Los hábitos de aferrarse y rechazar están tan arraigados que nunca nos van a faltar motivos para practicar.

En la cuarta etapa, dejamos de limitarnos a las sensaciones y preocupaciones inmediatas. Si estoy preocupada por esa amiga que está pasando por un momento difícil, puedo extender la práctica a todas las personas que están o han estado en situaciones parecidas, a los que han sentido el dolor de ver a alguien cercano en peligro o con problemas. Al inhalar, absorbo sus preocupaciones y al exhalar proyecto a esos miles de seres humanos el deseo de que puedan liberarse del dolor.

En la práctica del *tonglen*, empezamos con nuestras propias inquietudes, que suelen ser más intensas, pero no nos limitamos a ellas. Prácticamente todo lo que nos pasa les ha pasado ya a incontables seres humanos. Por eso, extendiendo la práctica de todo corazón a los demás. Y no sólo a seres humanos, sino también a otros seres: perros, insectos, pájaros, bacterias incluso.

En la tercera y la cuarta etapas, nos contactamos con el conte-

nido de la mente, con pensamientos e ideas concretas, pero si sienten que la práctica del *tonglen* empieza a ser muy conceptual o muy abstracta, que deja de ser puramente vivencial, lo más aconsejable es volver a empezar de cero.

El dar y recibir se coordina con la respiración: inhalamos lo que nos desagrade y exhalamos lo que preferiríamos sentir. Respiramos con todo el cuerpo, a través de todos los poros, dando y recibiendo. La práctica del *tonglen* se basa en la apertura y el equilibrio, y es una corriente constante que va y viene. Quizá les resulte difícil recibir y se sientan más cómodos dando o quizá se sientan más cómodos recibiendo y les cueste dar; esta práctica es perfectamente neutra, no se inclina a favor ni en contra de nada. El *tonglen* nos demuestra que somos más capaces de lo que imaginamos de acoger todo lo que va surgiendo y más capaces de dar que lo que suponemos.

Hay muchas maneras de hacer *tonglen*. La práctica puede extenderse a todo lo que pase o centrarse en un solo tema o una sola situación. Se puede limitar a lo que más nos preocupa en este momento y puede ser una forma de procesar la relación con los demás. Pero las etapas no varían. El *tonglen* también se puede aplicar al dolor físico; en la consulta del dentista, en una sesión de kinesiología, en el parto. En esos casos, la práctica del *tonglen* puede ser muy valiosa, porque aceptamos el dolor y proyectamos la posibilidad de que se alivie. El contexto en que se da el dolor cambia totalmente cuando lo acogemos en vez de evitarlo.

Hace varios años tuve que someterme a una serie de sesiones de kinesiología por un problema en un hombro. Cada vez que la kinesióloga me hacía un ejercicio parecido a la llave que hacen los policías para inmovilizar a un detenido, en el que me hacía apoyarme en una pared y me doblaba el brazo por detrás de la espalda, sentía un dolor espantoso y una descarga de agresividad en todo el cuerpo. Aunque racionalmente entendía que era parte de su trabajo, me daban ganas de abalanzarme sobre la kinesióloga, que por lo





demás era muy simpática, y matarla. Mi reacción era absolutamente exagerada y visceral. Como sabía que la situación se iba a repetir muchas veces durante el tratamiento, decidí aprovecharla para practicar *tonglen*, absorbiendo el dolor y proyectando alivio, sintiendo la agresividad al inspirar y dejándola disolverse al exhalar, sintiendo las ganas de matar a la kinesióloga al inhalar y agradeciéndole por lo que estaba haciendo al exhalar. No es que haya dejado de dolerme, pero por lo menos empecé a relacionarme de otra manera con el dolor; pude relajarme y acoger el dolor, que dejó de ser el centro de mi atención para convertirse en una sensación más. Y hasta llegué a enfrentarme al tratamiento con un cierto humor ante lo que me provocaba.

Otra buena oportunidad para practicar *tonglen* es cuando estamos enfermos; en ese caso lo que hacemos es acoger la enfermedad al inspirar y proyectar el deseo de mejorarnos. Una amiga pasó una larga temporada enferma, con varios episodios de cáncer de mama y, por último, una metástasis a todo el cuerpo. En sus intentos por sanarse, esta amiga empezó a visualizar una energía sana, limpia y transparente, que absorbía en cada inspiración, mientras al exhalar expulsaba una imagen turbia y desagradable del cáncer, con la intención de deshacerse del tumor y sustituirlo por una energía sana. Cuando le comentó a Trungpa Rinpoche lo que estaba haciendo, él le respondió, muy preocupado, que era exactamente lo contrario de lo que tenía que hacer. Lo único que había hecho hasta entonces era agravar su situación por rechazar el cáncer y por su actitud ante la enfermedad, además de hacerles daño a los demás proyectando negatividad. Trungpa Rinpoche le aconsejó hacer *tonglen* y lo curioso es que, apenas empezó con la práctica, el cáncer se estabilizó y, de hecho, lo sobrevivió por mucho más tiempo de lo que nadie se habría imaginado. Además, en esa especie de “tiempo regalado” llegó a profundizar enormemente su comprensión de la vida y la muerte.

También se puede hacer *tonglen* por un enfermo, por alguien

que está muy cerca de la muerte o por alguien que atraviesa por una etapa difícil. Lo que hacemos en esos casos es absorber el dolor o los problemas del otro al inspirar y transmitirle salud y energía, nuestra propia salud y energía, al exhalar. Se puede hacer *tonglen* para ayudar a un enfermo a enfrentarse con menos miedo a la muerte, absorbiendo su temor al inhalar y trasmitiéndole nuestra fuerza y cercanía. Se puede hacer *tonglen* por cualquier persona, no sólo por las más cercanas, sino por todas, hasta por las que nos irritan.

Mucha gente me ha comentado que el *tonglen* es lo que más le ha ayudado a relacionarse con un enfermo terminal. Basta con sentarse al lado del enfermo y practicar *tonglen* para que sienta un apoyo incondicional y cariñoso, pero sin afán de retenerlo. Incluso sé de médicos y paramédicos muy ocupados a los que la inspiración del *tonglen* les ha servido para cambiar de actitud ante el trabajo que les toca hacer. El enfrentarse diariamente al sufrimiento puede llegar a ser abrumador para quienes trabajan en hospitales. La excesiva preocupación por los enfermos puede ser dolorosa, pero el cerrarse y trabajar automáticamente también es doloroso. El *tonglen* nos ayuda a relacionarnos con el sufrimiento ajeno y nuestra reacción ante él; es una forma de aceptar lo que nos pasa en vez de rechazarlo.

La práctica del *tonglen* es diametralmente opuesta a lo que hacemos comúnmente. Quizá nos resulte difícil, irracional incluso, pero es algo que apunta directamente a lo esencial, a cómo nos protegemos del dolor y nos aislamos de los demás. Curiosamente, las barreras no sirven de mucho; en vez de protegernos, nos hacen sentir más temerosos, más cerrados, más incapaces de expresar una auténtica bondad. En cambio, la práctica del *tonglen* va destruyendo poco a poco las barreras que hemos ido creando.

La práctica del *tonglen* siempre apunta a la relación con el otro, a conectarnos sin tapujos con nosotros mismos y con los demás. Es una práctica que nos aleja de las preocupaciones inmediatas para hacernos reconocer que todo lo que nos pasa es algo que también



les sucede a los demás con la misma intensidad. La práctica del *tonglen* es un gesto de constante apertura, que va más allá de ese mundo limitado exclusivamente a lo personal. Mientras menos nos limitamos, más podemos acoger. Y, al mismo tiempo, descubrir que tenemos mucho más para dar de lo que creemos.



LA COMPASIÓN es un aspecto fundamental de la naturaleza humana, que surge espontáneamente, sin tener que forzarlo. El cultivo de la compasión no consiste en inyectarnos una sustancia nueva y mejor que nos permita ser eficientes, sino simplemente en dejar que la compasión se manifieste. El punto de partida es observar cómo encubrimos ese aspecto esencial de todo ser humano.

La compasión tiene tres dimensiones: plena presencia, cordialidad y apertura. La primera de todas es la plena presencia, porque para empezar es importante tener una clara imagen de lo que somos, no de lo que nos gustaría ser ni de lo que nos han dicho que deberíamos ser. Cuando uno deja de esforzarse por amoldarse a una imagen, los prejuicios se debilitan y todo se ve más claramente.

La cordialidad es una prolongación de la plena presencia, porque cuando empezamos a ser más francos con nosotros mismos, a estar más dispuestos a dejar de lado las autoimágenes falsas, comenzamos a sentir un profundo aprecio por lo que realmente somos. El no tener nada que ocultar ni ninguna imagen que vender es un enorme alivio. Y, de paso, la calidez y el agradecimiento que sentimos cuando empezamos a aceptarnos nos hace apreciar más a los otros.

El cultivo de la plena presencia y de la cordialidad también nos ayuda a abrirnos. Con sólo estar más conscientes de lo que nos pasa, las vivencias y las autoimágenes que nos parecían inamovibles empiezan a desintegrarse. Dejamos de aferrarnos a ideas categóricas y nos abrimos a nuevas perspectivas. La cordialidad





nos lleva a valorarnos más y a valorar más a los demás. Nos hace menos rígidos y el corazón empieza a abrirse. El cultivo de la plena presencia, la cordialidad y la apertura va abriendo un espacio por el que puede empezar a asomarse la compasión. Y si ese espacio existe es porque la compasión ha estado siempre presente. Apenas dejamos que surja, se manifiesta espontáneamente. No es algo forzado, sino una respuesta espontánea y adecuada a cada situación.

Lo que nos lleva a sentir compasión es la empatía, el conmovernos ante el sufrimiento ajeno, pero hay distintos grados de empatía. Un ser muy compasivo se conmueve tanto ante el dolor ajeno como si lo sufriera en carne propia, tan intensamente como un corte en la pupila. Pero la mayoría de la gente no es tan sensible. Cuando observamos el sufrimiento ajeno sentimos un dolor parecido a un corte en la palma de la mano. Lo más común es tener una sensibilidad limitada ante el sufrimiento y, además, hemos aprendido a ponernos una coraza ante la intensidad de la vida y de la muerte. Pero el proceso que nos lleva a cerrarnos cada vez más se puede invertir y podemos reconectarnos con el corazón. En vez de evitar el sufrimiento, podemos darnos permiso para sentir su intensidad y, a partir de entonces, la plena presencia, la cordialidad y la apertura pueden comenzar a convertirse en auténtica compasión, en el deseo y la determinación de ayudar a todos los seres y aliviar el sufrimiento en todas sus manifestaciones.

Es muy fácil hablar de compasión, pero expresarla es mucho más complicado. El simple hecho de leer un texto sobre la plena presencia no nos ayuda a estar presentes y lo mismo pasa con la bondad. No basta con una comprensión teórica; tenemos que ejercitarla. La meditación y el *tonglen* son un buen punto de partida, porque nos permiten procesar franca y vivencialmente los dos mayores obstáculos que nos impiden expresar compasión: la distracción y el centrarnos en nosotros mismos. Estos dos obstáculos se

manifiestan reiteradamente cada vez que intentamos mostrarnos compasivos.

A través de la meditación, vamos descubriendo muchísimas cosas sobre nosotros: la dificultad de estar simplemente presentes, sin distraernos; lo común que es tener la mente en una parte y el cuerpo en otra; cómo nos aferramos a ciertas ideas o sensaciones y cómo evitamos otras. Por eso, la meditación es una técnica que nos ayuda a conocernos y a observar cómo funcionamos. En la práctica del *tonglen*, nos enfrentamos cara a cara con el hábito tan arraigado de centrarnos en nosotros mismos y a lo difícil que es deshacernos de él. Es una práctica que deja al descubierto todas las pretensiones y rigideces, y que nos acerca al humor y a la cordialidad.

La meditación y el *tonglen* son excelentes cimientos de la compasión, pero la mejor enseñanza es la que proviene del ejercicio de la compasión en el día a día, porque eso es lo que nos permite ver el verdadero abismo que hay entre la comprensión teórica y nuestra manera de actuar. Cuando perdemos de vista la plena presencia, la cordialidad y la apertura, todo se dificulta porque dejamos de expresar una auténtica compasión y nos limitamos a fingirla. Los gestos de aparente compasión no sirven de nada y pueden llegar a complicar cualquier situación.



LA COMPASIÓN EN ACCIÓN: OBSTÁCULOS Y DIFICULTADES

Por muy buenas que sean nuestras intenciones, lo más común es que no las expresemos como quisiéramos. Hay una serie de obstáculos y dificultades que nos impiden hacerlo; ése es el tema que vamos a tratar a continuación. Las dificultades son una gran ayuda, porque nos enseñan a distinguir la auténtica compasión de la compasión falsa y autocentrada.

Compasión prefabricada

La compasión prefabricada es un recurso muy común para ocultar el miedo y la desazón. Es una coraza de consejos simplistas y respuestas estándares; una serie de fórmulas, no una toma de conciencia. Es como ponerse una armadura antes de la batalla. En un cortometraje sobre un paciente de sida que vi hace un tiempo, esta táctica quedaba claramente en evidencia. El enfermo estaba en cama, muy débil y con muchas dificultades para comunicarse. Un voluntario entraba en el cuarto y, sin presentarse ni darle al enfermo la menor posibilidad de responder, se sentaba en la cama; sin hacer una pausa, empezaba a darle un sermón sobre lo que seguramente le estaba pasando y luego a leerle un pasaje del *Libro tibetano de los muertos*. Evidentemente, el voluntario era un hombre de buen corazón, dispuesto a hacerle compañía a ese enfermo y a otros que sufrían del mismo mal con la única intención de ayudar. Pero estaba tan ansioso por demostrar su ideal de ayuda que no le prestaba atención a la situación real y concreta. Se acercaba al enfermo armado de consejos, dispuesto a dejarlos caer sobre el primer paciente que se le pusiera por delante. Y, obviamente, el enfermo no podía hacer nada por evitarlo. Es imposible saber si lo que hizo sirvió de algo; lo que importa es que no se detuvo a escuchar ni a observar qué pasaba. Simplemente entró en el cuarto como una tromba y a partir de entonces lo único que se dio fue un monólogo.

Quando nos sentimos incómodos, recurrimos a respuestas estándares que nos sirven de muletas, pero que nos distancian de la persona a la que queremos ayudar. En cambio, cuando estamos conscientes de la ansiedad que sentimos, el dolor ajeno no nos asusta y nos damos todo el tiempo que sea necesario para relacionarnos con el otro en vez de recurrir a una táctica. Mi vulnerabilidad y la vulnerabilidad ajena dejan de ser algo evitable para convertirse en un punto de encuentro.



Compasión manipuladora

Otra de las trampas en la que podemos caer es la compasión manipuladora, que se da cuando nos dejamos llevar de tal manera por el deseo de ayudar que podemos llegar al extremo de ignorar la resistencia del otro. El impulso por ser compasivos es tan fuerte que somos prácticamente incapaces de reconocer que hay un otro. Nos convertimos en especies de aplanadoras de compasión, más interesados en la intención de ayudar que en el objeto de nuestra ayuda. Lo que pasa en este caso es que miramos en menos a los demás tal cual son y creemos que ayudar es hacer que se amolden lo más posible a nosotros. Quiero que el otro reaccione como reaccionaría yo, que haga lo que se debe hacer; lo que haría yo en su lugar, que es lo que más le conviene. Es como un partido en que los contendores están en desigualdad de condiciones. Mi opinión es la última palabra, y el otro tendría que estar ansioso por recibir la ayuda que quiero darle y agradecerme por dársela.

Un típico ejemplo de este tipo de compasión es el intento de convertir al enfermo en el lecho de muerte. Estoy tan convencida de que mi religión es exactamente lo que necesita el enfermo terminal que aprovecho su debilidad para forzarlo a convertirse antes de que sea demasiado tarde. Da lo mismo que se lo exija o no; el hecho es que no tomo en cuenta las creencias o el agnosticismo del enfermo y le impongo mis costumbres y valores religiosos.

Para el enfermo que es víctima de este tipo de compasión, el aceptarla es sinónimo de fracaso, de debilidad, de inferioridad. La compasión lo hace sentirse agredido, no apoyado, y si no la acepta se convierte rápidamente en indignación. Si se resiste y se niega a que lo manipulen, el "samaritano" lo descalifica indignado: "¿Qué te pasa? Si lo único que quiero es ayudarte..."

La compasión manipuladora está llena de condiciones: si el otro no acepta la ayuda que le ofrezco, me ofendo; si la acepta pero no la



agradece como querría, me ofendo; si no se siente mejor, también me ofendo. Lo único que me interesa es que una mínima inversión de compasión me dé enormes ganancias.

Compasión con diploma

El siguiente tipo de compasión viene acompañado de un diploma, que se otorga cuando uno se aprovecha de las desgracias ajenas para sentirse mejor. Nos gusta ser compasivos y nos encanta ayudar. Eso es lo que nos identifica. En este caso, lo más importante es la autoimagen: querríamos que nos vieran como caballeros medievales con una brillante armadura, dedicados a rescatar a doncellas en apuros. Cada persona que salvamos es un punto que se suma a nuestra reputación. Como la curación de los demás pasa a convertirse en una necesidad personal, los que no tienen posibilidades de mejorarse o de salvación se convierten en una verdadera amenaza que pone en jaque nuestras ambiciones. Esta actitud se traduce en la insistencia en mantener vivo al paciente cueste lo que cueste, tan común actualmente entre los profesionales de la salud.

La compasión manipuladora se centra en algo externo, en los efectos de mis actos. El propósito de la ayuda es asegurarme que mi esfuerzo tenga efectos concretos, que sea reconocido y apreciado. En cambio, cuando lo que nos interesa es el diploma, el objetivo es personal. Pase lo que pase, lo único que queremos es que los demás se den cuenta del esfuerzo que estamos haciendo, de lo mucho que nos preocupamos por el prójimo.

El recurrir a la compasión en busca de un diploma o algo que me identifique no me convierte en un caballero andante como querría, sino en una especie de vampiro. Necesito que haya alguien a quien salvar, porque ese alguien me alimenta y cuanto más gente salvo más fuerte me siento. Me apodero de toda su energía para fortalecerme. Vivo pavoneándome de los sacrificios que hago en mi afán por ayu-



dar, mientras el otro se va sintiendo cada vez más débil y culpable y volviéndose más dependiente.

Necesitamos rodearnos de personas débiles que nos permitan dar muestras notorias de compasión. Necesitamos seres que dependan de nosotros. Es parecido a lo que les pasa a esos padres que se sienten cuestionados cuando los hijos empiezan a independizarse. Como necesitan que dependan de ellos, los sobreprotegen y tratan de evitarles todos los riesgos que supone el convertirse en adultos. Pero detrás de esa actitud protectora se oculta la necesidad de autoprotegerse, el miedo de dejar de verse como padres preocupados por sus hijos, de perder el diploma de seres compasivos. Cuando nos aferramos a la autoimagen de protectores, el no tener a quien cuidar nos hace desmoronarnos.

Compasión acelerada



La compasión acelerada es una forma de ayudar sin conectarnos, a toda velocidad. Cuando nos enfrentamos a una situación que nos conmueve y que preferiríamos evitar, la reacción típica es acelerarnos cada vez más. Lo único que nos interesa es hacer lo que haya que hacer rápidamente y olvidarnos de todo. Nos da miedo movernos pausadamente, porque podríamos llegar a emocionarnos, a conmovernos.

Mi esposo es director de la Fundación Greyston, en la que trabaja con ex vagabundos de la localidad de Yonkers, en Nueva York. En su trabajo, ha aprendido mucho sobre la compasión, porque quienes se han visto obligados a vivir en la calle suelen convertirse en excelentes observadores de las muchísimas formas que adopta la caridad. La compasión acelerada es lo que nos lleva a dar limosna sin relacionarnos en lo más mínimo con el mendigo, sin siquiera mirarlo. Siempre podemos rodearnos de una coraza, incluso mientras damos limosna.

La coraza me mantiene alejada del otro, me hace sentir menos amenazada, me protege del dolor ajeno. Los que han tenido que mendigar en la calle cuentan que es muy doloroso recibir ese tipo de compasión, porque la ayuda no va acompañada de un contacto humano. Es como si fueran invisibles, porque quien aparentemente les tiende una mano no hace más que rechazarlos.

La aceleración nos impide captar matices muy importantes de lo que pasa y de lo que se requiere en un momento dado. Tenemos que darnos tiempo para observar; para conectarnos con la persona que queremos ayudar y con lo que la rodea. El vivir a la carrera no nos permite prestar atención, bloquea las emociones y anula toda posibilidad de apertura.

Compasión culposa

124



En la compasión culposa nos dejamos llevar por una teoría sobre lo que supuestamente deberíamos sentir ante una persona que está sufriendo; por eso, si lo que sentimos no coincide con lo que teóricamente deberíamos sentir, la contradicción nos irrita. Cuando el otro es un enfermo desahuciado, nos obligamos a actuar de una determinada manera porque la reacción espontánea nos hace sentir culpables. Pero mientras más nos forzamos por calzar en el molde, más inútil es el intento y terminamos sintiendo una culpa que no se aplica con nada.

Estando al lado de un enfermo terminal, quizá nos sorprenda darnos cuenta que no nos sentimos tristes, sino incómodos, molestos. También puede darse el caso de que estemos preocupados por algo personal y que nos fastidie tener que preocuparnos del otro. O que me dé rabia ser el único que carga con el problema, porque los demás parientes son unos irresponsables. Es imposible saber de antemano cómo vamos a reaccionar ante un enfermo grave, pero junto con la culpa surge el miedo de reconocer nuestros verdaderos

sentimientos, ya sea ante nosotros mismos o ante los demás. La culpa nos dice: “No debería sentirme así. ¿Qué me está pasando? ¿Por qué soy tan mala?” Entonces, para sentirnos menos culpables, tratamos de convencernos de que en realidad no sentimos lo que estamos sintiendo.

Cuando nos dejamos llevar por la culpa, el otro, la persona a la que quisiéramos ayudar, nos irrita, porque nos hace tomar conciencia de nuestras limitaciones. Y la irritación acentúa la culpa, que tratamos de compensar esforzándonos al máximo, obligándonos a ser compasivos. Pero esa reacción opresiva termina por hacernos daño. Cuando nuestro trabajo es ayudar a otros, nada de lo que hacemos nos parece suficiente.

Si soy yo quien necesita ayuda, también puedo forzar la situación haciendo sentirse culpables a los demás. Pero mientras más exigente me pongo menos me satisface la ayuda que me dan y más me aísla de quien he estado manipulando para obligarlo a ayudarme. Y mientras mayor es la distancia y la insatisfacción, más exijo. Es un círculo vicioso, en el que siempre hay un culpable: yo o el otro.



Compasión opresiva

La última forma de compasión distorsionada es la compasión opresiva, una compasión densa, sin el más leve toque de humor. En este caso, nuestra reacción ante un moribundo es tratar de crear un ambiente solemne, rígido, religioso, lleno de murmullos y silencio. Nadie se atreve a hablar en voz alta ni hacer el más mínimo comentario superficial.

En la compasión culposa nos obligamos a actuar de acuerdo a ideas preconcebidas. En cambio, la compasión opresiva nos lleva a manipular la situación para darle el tono que nos parece más adecuado. Querríamos que todos reconocieran la trascendencia y la importancia de lo que está pasando. Dejamos el cuarto casi a oscuras

y ponemos música dulzona, mientras todo el mundo se esfuerza por adoptar una actitud santurrona y de profunda preocupación, en una atmósfera de pura autenticidad, llena de sentido.

Pero, curiosamente, la atmósfera que creamos también es opresiva. La única manera de mantenerla es forzando a los demás a reprimirse, porque censuramos lo que no concuerda con nuestras intenciones. Nadie podría dudar que nos tomamos muy en serio cada gesto y a nosotros mismos, pero a la larga nos convertimos en prisioneros de nuestra autoimagen, que nos hace aparecer muy importantes. Nos aferramos de tal manera a la solemnidad de la situación que hemos creado que todo lo que la contradiga, hasta el más mínimo gesto, nos irrita. Lo demás –la espontaneidad, el humor, la autenticidad, las debilidades y los errores– se convierte en una amenaza.

La compasión también puede ser falsa. Es muy tentador disfrazar de compasión los miedos y la tendencia a centrarse en sí mismo, como un lobo que se cubre con una piel de oveja. Cuando caemos en esa tentación, aparentamos una actitud compasiva que no nos obliga a exponernos demasiado ni a correr el riesgo de acercarnos al otro, en un puro intento por mostrarnos compasivos sin sentir dolor. Pero junto con reprimir la vulnerabilidad también reprimimos un aspecto esencial de nuestra naturaleza: la compasión espontánea. Aunque es muy fácil que el miedo y la tendencia a centrarnos en nosotros mismos terminen distorsionándola, la compasión puede ayudarnos a superar las limitaciones habituales.

Lo que nos lleva a actuar compasivamente es el reconocimiento de la relación que se da entre todos los seres y el impulso espontáneo de ayudar a los demás. La auténtica compasión es como el sol, que irradia calor sin el menor esfuerzo. El sol no distingue entre quien merece o no merece recibir su luz; se da a todos por igual. Tampoco se preocupa del efecto de sus actos ni de autovalidarse. El sol no brilla con tal o cual propósito ni pretende hacer el bien, pero



toda la Tierra se alimenta de su calor. El sol está en el cielo y no tenemos que hacer nada para que se mantenga en su sitio. Basta con recorrer las nubes que nos impiden verlo.

Todos los intentos por ayudar y demostrar compasión en situaciones concretas nos ponen a prueba, como ocurre por ejemplo cuando estamos ante un amigo enfermo o desahuciado y vemos que los instantes de auténtica compasión se mezclan con distorsiones provocadas por el miedo. Mientras más nos enfrentemos a la compasión, más fácil es ver la diferencia que hay entre la compasión distorsionada y la compasión auténtica.

Para ser compasivos no tenemos que esperar a ser perfectos y a que nuestros gestos no estén contaminados por nada, porque lo más probable es que nos demoremos muchísimo en llegar a eso. Lo que sí podemos hacer es ponernos en situaciones en que tengamos que ser compasivos, y observar qué nos pasa. Ésa es la única forma de entender cómo expresamos compasión y los obstáculos con que tropezamos. Es lo único que nos permite trascender el miedo. Cada esfuerzo por acercarnos a los demás, por mínimo que sea, es una posibilidad de que la auténtica compasión eche raíces.



DAR Y RECIBIR AYUDA

Siéntense en silencio y dejen que la mente se estabilice.

Recuerden una situación en la que hayan tenido que ayudar a otro ser humano. ¿Cómo lo hicieron? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿Qué pudieron aportar? En ese caso concreto, ¿qué diferencias observaron entre la auténtica compasión y la compasión distorsionada?

Recuerden una situación en la que necesitaron ayuda. ¿Cómo reaccionan cuando necesitan ayuda? ¿Qué les permite dejar que los ayuden? ¿Qué les impide hacerlo? ¿Qué han observado en los demás? ¿Cómo distinguen entre la auténtica compasión y la compasión distorsionada?

¿Qué han aprendido sobre su forma de recibir ayuda cuando ayudan a otra persona? ¿Qué han aprendido sobre el dar ayuda cuando les ha tocado recibirla?

Para terminar, quédense un rato en silencio.



Tercera parte

Culminación

La ayuda

HASTA AHORA hemos venido hablando de lo que sentimos ante la muerte y, en general, ante cualquier cambio. Hemos hecho una serie de ejercicios y prácticas de meditación, que nos ayudan a entender mejor los cambios y a enfrentarnos a la muerte sin miedo, con ecuanimidad. También hemos hablado de la compasión y de cómo cultivarla.

El tema de la tercera parte del libro es el cuidado de los enfermos terminales, ya sea un amigo, un familiar o un paciente. Cómo aplicar lo que hemos entendido, la compasión y la práctica de la meditación, a la relación con un enfermo desahuciado. Cómo poner en práctica todo lo aprendido.

Como una forma de ayudarles a relacionarse con los que están cerca de la muerte, en esta parte del libro presento seis principios, frases cortas que resumen una enseñanza más amplia, a las que podemos recurrir como recordatorios que nos impulsen a seguir cultivando la plena presencia y la bondad en la relación con un enfermo grave; guías que pueden ayudarnos a relacionarnos con el enfermo una y otra vez, sin desalentarnos.

En esta parte hablaremos también de la importancia de la relación inicial que establecemos con el moribundo y con quienes lo rodean, desde el momento en que entramos en su cuarto. Una vez establecida esa relación, vamos descubriendo muchas formas de ayudar y de superar los obstáculos que nos impiden atender adecuadamente al enfermo, atentos a nuestra propia actitud y al ambiente en general.



Estos principios son excelentes guías para el cuidado de un enfermo, que pueden ayudarnos a entender mejor la situación y a sentirnos más seguros. Pero no son más que indicios, porque a la larga tenemos que dejarlos de lado y simplemente abrirnos a lo que se va dando.



MIENTRAS MÁS ATENTOS estemos y más cariñosos seamos, más valioso será cada gesto, ya sea que nos enfrentemos a la muerte en carne propia o en la relación con un enfermo desahuciado. Pero en la mayoría de los casos esa actitud no surge espontáneamente; sólo se puede desarrollar con un esfuerzo consciente. Para eso sirven las prácticas de la meditación centrada, la contemplación de la muerte y el *tonglen*. Un estudiante de piano, por ejemplo, puede imaginarse fácilmente tocando una obra, pero si no practica sistemáticamente, puede ser muy difícil llegar a interpretarla. Con la meditación pasa algo parecido. Como ocurre con cualquier disciplina que vamos dominando a medida que practicamos, el estar más despiertos y abiertos es algo que se puede cultivar y que se va desarrollando poco a poco.

Hay mucho que aprender y practicar. Aunque todavía no nos sintamos capaces de hacerlo, llega un momento en que tenemos que empezar a aplicar lo aprendido y poner a prueba lo que hemos comprendido en situaciones concretas. En todo lo que hacemos a lo largo de un día, sea lo que sea, siempre es posible adoptar una actitud de principiante. A partir de eso, y por difíciles que sean las situaciones que se nos presenten, ya sea en una enfermedad grave o en la relación con un moribundo, podemos echar mano a lo observado para entender mejor lo que sucede, y ser más conscientes y más cálidos. Un principiante no se enfrenta a los problemas como todo el mundo. En vez de apretar las mandíbulas y arremeter, mantiene intacta la curiosidad y el deseo de saber. Aunque esté en medio de un conflicto, siempre tiene algo nuevo que aprender.





Es muy fácil perder la capacidad de aprender cuando estamos presionados o solamente preocupados de lo nuestro. Mientras más nos esforzamos, menos entendemos. ¿Cómo reconectarnos con lo que estamos haciendo, y estar más presentes y ser más cálidos en todo lo que hacemos? ¿Cómo aplicar lo aprendido en la práctica de la atención y del *tonglen* para ayudarle a un enfermo terminal? Si no podemos aplicar lo aprendido, las buenas intenciones, lo que hemos estudiado y todo el aprendizaje les servirán de poco o nada a los demás. Obviamente, la comprensión teórica no basta. Día a día, mientras repetimos los gestos cotidianos, tenemos que esforzarnos por poner en práctica lo que hemos comprendido. Como decía sucintamente mi maestro de meditación: “Nadie hace un plato de arroz con un puñado de palabras”.

La manifestación de lo aprendido en la vida diaria exige una gran constancia y un gran esfuerzo. Sin recordatorios, lo más probable es que nos olvidemos de la intención original y actuemos simplemente con piloto automático. Esta serie de principios son un buen recordatorio:

1. Conocimiento ante todo
2. Dar y recibir
3. Prestar atención a los detalles
4. Tomarse las cosas con calma
5. No desanimarse
6. Estar presente

Estos principios nos ayudan a observar, una y otra vez, el abismo que separa la intención de estar conscientes y de actuar compasivamente de la capacidad de hacerlo. Nos dan herramientas para superarlo y avanzar.

La aplicación de estos principios es una forma de cultivar deliberadamente la plena presencia y la compasión en todo lo que hace-

mos, porque nos permiten cultivar la capacidad de ayudar bien a los demás, sobre todo a los enfermos. Idealmente, la necesidad de hacer un esfuerzo consciente se va debilitando con el paso del tiempo, a medida que vamos aprendiendo a manifestar espontáneamente esa capacidad.

El ayudar a otros es un camino interminable, que cada cual recorre a su manera; un camino con muchos tropiezos y mal señalizado, en el que además nos extraviamos constantemente. A veces tenemos que retroceder o tomar un desvío. Y no hay mapas que nos guíen. Lo único que puede ayudarnos es estar presentes en lo que hacemos y conocernos bien. Sólo yo sé cuando me pierdo y cuando voy por buen camino, cuando estoy conectada con lo que me rodea y cuando me retraigo. Estos principios son recordatorios que nos ayudan a estar atentos a lo que nos dice la intuición.

Todos los problemas se magnifican cuando nos sentimos desalentados, torpes, atrapados y confusos. Perdemos de vista quiénes somos y nos sentimos atascados. Pero aunque los obstáculos nos parezcan insuperables, a veces basta un recordatorio para dejar de sentirnos arrinconados y observar todo con una mirada más amplia.

Los seis principios están interconectados, se contrapesan unos a otros y forman una secuencia parecida al inhalar y el exhalar. El primero, “conocimiento ante todo”, nos recuerda la importancia del estudio, las enseñanzas y el aprendizaje, pero no podemos pasarnos toda la vida preparándonos para actuar; tenemos que aplicar lo aprendido, tomar decisiones, actuar. El segundo principio, *dar y recibir*, nos lleva al plano de la acción. Este principio se refiere a la interacción equilibrada, en la que no sólo me acerco al otro, sino que también acepto lo que tiene para ofrecerme. Esa forma de interacción me lleva a abrirme, a tener un horizonte más amplio y, junto con eso, alentar a los demás a adoptar una actitud parecida.

En el entusiasmo de la apertura es fácil confundirse y perder de vista los matices de lo que tenemos delante de los ojos. El tercer





principio, “prestar atención a los detalles”, nos devuelve a lo inmediato, lo concreto, lo real, aunque eso también puede convertirse en una obsesión por las minucias, en que el afán por no dejar pasar ni el más ínfimo detalle termine por ponernos absolutamente frenéticos. El siguiente principio, “tomarse las cosas con calma”, nos ayuda a serenarnos. Nos invita a dejar que todo se vaya dando al ritmo que corresponde. Pero, por otra parte, el tomarnos todo con calma puede transformarse en flojera, en una indolencia de la que sólo podemos salir con una inyección de esfuerzo. El quinto principio, “no desalentarse”, nos recuerda que sin esfuerzo es poco lo que podemos hacer por el otro; que no podemos evitar ese aspecto de la ayuda.

Sin embargo, el exigirnos mucho nos lleva a forzar las cosas, a tomarnos demasiado en serio. Eso, sumado al nerviosismo y la obsesión por que las cosas se den de una determinada manera, nos hacen sentir constantemente frustrados cuando la realidad no coincide con nuestros deseos. El esfuerzo no sirve de mucho si no podemos relajarnos ni por un segundo. El último principio, “estar presente”, contrarresta esa actitud al recordarnos la importancia de estar siempre presentes, del silencio y la quietud.

Cuando reconocemos que cada cosa que nos pasa puede enseñarnos algo, todo tiene sentido. Los seis principios son una herramienta que nos ayuda a percibir ese sentido hasta en los momentos más difíciles. En Bali conocí a un profesor de baile que tenía muchos problemas de salud y sufría del estómago, pero que de todos modos trabajaba sin parar. Cuando le pregunté cómo se las arreglaba para hacerlo, me respondió con una gran sonrisa: “No es tan difícil –me dijo–, es cierto que trabajo mucho, pero nunca estoy solo. Nunca voy a ninguna parte sin cuatro compañeros: la enfermedad, el envejecimiento, el dolor y la muerte”. Evidentemente, este hombre había aprendido a valorarlo todo, lo bueno y lo malo. Ante cada problema, ante la muerte y muchas otras transiciones

difíciles que se producen a lo largo de la vida, todos podríamos hacer algo parecido.

Todos los principios apuntan a lo mismo: a no aislarnos del mundo y a darle una dimensión personal a cada gesto. En el trabajo con otro siempre estoy trabajando conmigo mismo, en un continuo ir y venir. Enseñar es una forma de aprender; ayudar a otro a sanarse es una forma de sanarme. Por eso, es un error creer que al entrar en el cuarto de un enfermo tenemos que dejar fuera todos nuestros hábitos, ideas y reacciones y asumir automáticamente una nueva personalidad, sea cual sea el nuevo personaje: enfermero, médico, amigo cariñoso o santo.

Al reprimir lo que somos para adoptar una pseudoidentidad, nos distanciamos de lo que estamos haciendo. Poco a poco nos vamos anestesiando, insensibilizando. El primer efecto puede ser una sensación de alivio, de menos dolor en la relación con el enfermo, pero a la larga esta opción tiene su precio. Un médico conocido me dijo una vez que, según varios estudios, el hábito de bloquear las emociones como una forma de evitar el dolor lleva a muchos profesionales de la salud a enfermarse y a una muerte prematura. Los intentos de distanciarnos de la realidad tienen graves consecuencias.

Tenemos que descubrir la forma de conectar el saber con el hacer, de entender qué debemos hacer en una determinada situación y hacerlo bien. Tenemos que aprender a aplicar la experiencia y las técnicas que hemos aprendido a situaciones concretas. Los principios pueden ser muy útiles, pero no son más que sugerencias. Si alguien trata de mostrarnos algo apuntándolo con el dedo, el gesto pierde todo sentido apenas vemos lo que nos muestra. Lo mismo pasa con los principios: por valiosos que sean, no sirve de nada adoptarlos como recetas. Tarde o temprano, tenemos que dejarlos de lado y empezar a movernos en el mundo real.

Los principios nos sugieren una forma de actuar a partir de nuestros hábitos, para relacionarnos más adecuada e inteligentemente con



el mundo que nos rodea. Toda situación es única y compleja. Nuestras vivencias no pueden encuadrarse en una caja, por estupenda que sea. Las sugerencias pueden ser muy valiosas, pero estamos esencialmente solos; y cada vivencia es nueva y problemática. De hecho, a eso apuntan precisamente los principios. Lo que hay que hacer es ni más ni menos que aprender a confiar en la intuición. Los principios apuntan a algo que va más allá de las instrucciones. Su propósito es ir pasando a un segundo plano a medida que vamos confiando cada vez menos en las tácticas habituales y en las respuestas automáticas, y empezamos a abrirnos a lo que va surgiendo.



Conocimiento ante todo

HAY MUCHOS TIPOS de conocimiento, pero en el contexto de este libro hay cuatro que son fundamentales: el conocimiento externo, el conocimiento de sí mismo, el saber prestar atención y la intuición. En la relación con un enfermo o con alguien que está muy cerca de la muerte, el conocimiento externo se manifiesta de muchas maneras: en conocer las características de la enfermedad y saber qué efectos tiene, los posibles tratamientos, cómo aliviar el dolor, los derechos del paciente, cómo funciona el sistema médico, con qué grupo de apoyo cuenta el enfermo. El conocimiento de sí mismo es saber quién soy y qué puedo ofrecer, cuáles son mis puntos débiles y fuertes. El prestar atención es estar alertas, ser observadores, percibir lo que está pasando y convertirlo en experiencia. El conocimiento intuitivo es un conocimiento profundo que sale a la superficie como el agua de una vertiente; puede manifestarse como un atisbo o a través de las imágenes que aparecen en los sueños. Este principio nos impulsa a integrar estos cuatro tipos de conocimiento para tener una imagen lo más amplia posible de lo que pasa.



CONOCIMIENTO EXTERNO

Ante la enfermedad y la muerte, o ante cualquier situación en realidad, evidentemente es útil tener cierto conocimiento teórico de lo que está pasando y de lo que podría pasar. Para no limitarnos a improvisar, tenemos que estudiar e investigar. Si caigo enferma de



repente, posiblemente me sienta como si me hubiera inscrito en un curso acelerado sobre temas que no me interesan en lo más mínimo; dónde está el páncreas, por ejemplo, y para qué sirve. Supuestamente, tengo que asimilar todo lo que me enseñen y tomar decisiones absolutamente trascendentes con muy poca y demasiada información al mismo tiempo: demasiada para absorberla o digerirla rápidamente y muy poca para saber qué me conviene hacer.

La atención de un enfermo terminal nos obliga a tomar todo tipo de decisiones: si se justifica o no que siga recibiendo tratamiento médico, si habría que hospitalizarlo o se puede quedar en su casa y qué cubre el seguro médico. También hay que tener claros los aspectos jurídicos de la situación: ¿qué derechos tiene un enfermo, qué derechos tiene una persona desahuciada?, ¿qué estamos autorizados a hacer en caso de que decidamos cambiar el tratamiento que está recibiendo o suspenderlo?, ¿qué querría el enfermo que se hiciera en caso de que no pudiera valerse por sí mismo?

También hay muchas cosas que es importante saber cuando alguien muere: ¿a quién llamar?; ¿qué hacer en caso de que optemos por una ceremonia fúnebre o por dejar el cadáver en reposo durante tres o cuatro días?; ¿qué tipo de funeral hubiera querido que le hicieran?; ¿habría preferido que la cremaran o que la enterraran?; ¿habría querido donar su cuerpo a una escuela de medicina? Para responder todas esas preguntas, necesitamos información y consejos sencillos y prácticos, lo que corresponde al primer tipo de conocimiento.

Hay casos en que el afán por saber puede convertirse en una verdadera obsesión. Incluso podemos llegar a creer que con una buena investigación hasta podríamos evitar la muerte. Nos aterra asumir la enorme responsabilidad de tomar decisiones en que se juega la vida o la muerte de otra persona sin tener “toda la información necesaria”. No nos resignamos a reconocer que quizá nunca lleguemos a saber todo lo que querríamos.

Lo que sabemos casi siempre es insuficiente. Hace poco, cuando murió la abuela de una amiga después de una larga enfermedad, ninguno de sus parientes tenía la menor idea de lo que quería que se hiciera. Muchas preguntas quedaron simplemente sin respuesta: ¿sabía que le quedaba tan poco tiempo de vida?; cuando empezó a sentirse mal, ¿habría estado dispuesta a someterse a un tratamiento médico drástico?; ¿habría preferido morir en un hospital o en su casa?; ¿quería que la cremaran o la enterraran? Como no era creyente y no le gustaban las ceremonias, ¿habría querido que le hicieran un funeral? Las respuestas a estas preguntas no son ni fáciles ni automáticas, porque en un caso como éste hay que ir averiguando muchas cosas, lo que significa dejar las dudas de lado y empezar a plantear muchos temas delicados. Si no lo hacemos, seguiremos moviéndonos a tientas.



CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

Ante la muerte de otro o ante la propia muerte, no basta con el conocimiento externo; es importante conocernos a nosotros mismos, saber cuáles son nuestros puntos fuertes y débiles. ¿En qué podemos apoyarnos?, ¿qué nos hace explotar?, ¿qué hacemos cuando estamos al borde de la desesperación?, ¿qué pasa con la capacidad de estar atentos y de demostrar cariño?, ¿qué pasa con la mente en esas circunstancias?, ¿cómo reaccionamos cuando todo se complica? Es imprescindible saberlo.

Conocerse es aprender a enfrentar situaciones difíciles. El repasar lo que hemos hecho nos permite aprender de la experiencia, entender lo que podemos y no podemos hacer. El sólo hecho de reconocer las limitaciones sin tratar de ocultarlas es un punto de partida para relacionarnos franca y realistamente con los demás. Por ejemplo, si me impresiona tanto la sangre que puedo llegar a desmayarme,

es preferible ayudar en lo que pueda sin acercarme al enfermo o simplemente mandarle unas líneas en vez de ir a verlo. Cuando tengo claro lo que me irrita y lo que me frustra, puedo hacer algo al respecto antes de que sea demasiado tarde. Puedo hacer lo que sea necesario para no estorbar a los demás. Saber cuándo estar presente y cuándo mantenerme a distancia.

El conocerme a mí mismo exige una minuciosa observación de lo que soy que me permita verme tal cual soy y desde una profunda comprensión. El conocimiento externo, en cambio, consiste en comprender el proceso de la muerte y las circunstancias que la rodean. Cuando estamos al lado de alguien que está viviendo ese proceso, el conocimiento externo es lo que nos permite conocerlo y saber cómo preferiría que lo cuidaran. El conocimiento externo y el conocimiento de sí mismo son esenciales para cuidar bien a un enfermo terminal.



ESTAR ATENTOS

Estar atentos es estar abiertos a todos los estímulos externos. Es desarrollar antenas capaces de captar lo que pasa. Por suerte, siempre es posible aguzar las antenas a través de la práctica. Cuando hace algunos años me nombraron directora del Instituto Naropa, la actual Universidad Naropa, que funciona en Boulder, Colorado, no tenía ni la menor sospecha de lo que podía pasar. El nombramiento me cayó de sorpresa, sobre todo porque no tenía mayor experiencia en dirigir una organización ni conocimientos para hacerlo. Muchos amigos se acercaron con consejos, pero los que más me sirvieron fueron los que apuntaban al tercer tipo de conocimiento, a dedicar parte de mi tiempo simplemente a observar. La observación consistía concretamente en recorrer el Instituto sin ningún propósito preconcebido; relajada pero pendiente de todo lo que me rodeaba: la atmósfera del lugar, las energías que se manifestaban día a día, los

estímulos, el ambiente, las corrientes subterráneas. Esa forma de observar me ayudó a sumergirme en todas las dimensiones de la organización y sus miles de detalles, todos igualmente exigentes, y descubrir dos o tres cosas que podía hacer para producir un cambio y darle un impulso al Instituto.

Con la muerte pasa algo parecido: la situación es tan compleja que no sabemos qué hacer y hay tantas cosas que tomar en cuenta que no sabemos por dónde empezar. Lo único que podemos hacer, entonces, es aprender a enfocar bien las antenas para descubrir qué es lo más importante. El observar atentamente nos da una clara imagen de la realidad y nos permite abrirnos a lo desconocido.

CONOCIMIENTO INTUITIVO

El conocimiento intuitivo varía de un minuto a otro. No es algo que surja de ti ni de la persona con la que estás; es algo que aparece espontáneamente, como si brotara del espacio que hay entre los dos. A veces se manifiesta a través de sueños y de imágenes. Se podría decir que es un conocimiento que sale de la nada, que es un chispazo de intuición o percepción, en el que de repente descubrimos algo que no sabíamos que sabíamos. Es un conocimiento no adquirido, un conocimiento que sólo sale a la superficie cuando se dan las condiciones para que se manifieste. Pero para contactarnos con esa comprensión intuitiva y directa, primero hay que serenarse.

En las últimas etapas de su enfermedad, los amigos más cercanos de mi amigo Peter no podíamos dejar de preocuparnos por su insistencia en negar lo que le estaba pasando. Conversamos mucho, tratando de encontrar la manera de hacerlo reconocer que le quedaba muy poco tiempo de vida. Siendo tan inteligente, ¿cómo era posible que no se diera cuenta de algo tan obvio? Cuando alguien le planteaba el tema, le discutía o simplemente se cerraba, así que





finalmente optamos por no hablar de la muerte. De repente, un día en que lo estábamos acompañando sin hacer nada, pidió que le pasaran un espejo. Peter pasó un buen rato mirándose y luego se dio media vuelta y me dijo: “Dime francamente: ¿tan mal me veo?” Tratando de ser lo más franca posible, le respondí en pocas palabras: “Te ves mal. Parece que estuvieras en un campo de concentración”. Peter volvió a mirarse y me dijo: “Tienes razón. Me veo como alguien que está a punto de morir”. Fue algo instantáneo, una apertura en el momento preciso; y bastó con eso.

Después de varios años sin el menor síntoma de recaída, una amiga que había tenido cáncer de mama se descubrió una pequeña dureza en el pecho; lo primero que se le ocurrió, aterrada, era que el cáncer había reaparecido. El mismo día en que se internó en el hospital para operarse, me desperté a medianoche; acababa de tener una pesadilla en la que subía por una rampa en forma de espiral en dirección al cadalso donde me iban a ejecutar. La rampa daba tres vueltas y yo sabía que no me iba a morir ni en la primera ni en la segunda, sino al final de la tercera, cuando me iba a encontrar cara a cara con el verdugo. Cuando llegué a la tercera curva, me desperté transpirando, aterrorizada. No sé por qué, pero en ese mismo instante supe que mi amiga se iba a enfrentar al cáncer tres veces en su vida y que las primeras dos se iba a recuperar, pero que el tercer cáncer iba a ser fatal. Al día siguiente, después de que le extirparon el tumor, los doctores le dijeron que estaba muy localizado y que se iba a recuperar perfectamente. El cáncer reapareció a los tres años y esta vez fue fulminante. Nunca le había prestado mucha atención a los sueños, a pesar de conocer casos de gente común y corriente que de repente percibe algo parecido a través de imágenes.

EL PRIMER PRINCIPIO, “conocimiento ante todo”, nos lleva a tratar de entender lo más posible la situación y a averiguar qué podemos hacer. Pero el conocimiento externo es limitado, porque se refiere

solamente a lo que se da fuera de nosotros. Por eso es importante el conocimiento interno, el comprender lo que pasa “aquí adentro”, ya sea cuando estoy atendiendo a otro o cuando el enfermo soy yo. El conocernos y aceptarnos nos tranquiliza; nos ayuda a enfocar las antenas y a estar más atentos. Y la tranquilidad unida a la atención nos permiten abrirnos a la percepción intuitiva.



Dar y recibir

EL SEGUNDO PRINCIPIO se refiere a la generosidad. Esencialmente, estar con un enfermo terminal no es más que compartir un espacio en el que salimos de nuestra burbuja para acoger al otro. Compartir es dar, pero también, y tan importante como eso, es aceptar lo que el otro nos puede dar. Doy y recibo al mismo tiempo, abriéndome y acogiendo constantemente. A medida que mi espacio se va poblando, mis defensas y mi sentido de territorialidad se van reduciendo. Mi perspectiva se amplía cada vez más y en esa atmósfera de apertura puedo acoger a otros en mi mundo, con todo lo que son.

Hay muchas maneras de dar y muchas cosas que podemos dar. Podemos regalar algo, dar consuelo y apoyo, expresarnos con franqueza... lo que sea necesario. Al margen de lo que demos, o de cuánto demos, el solo hecho de dar es una forma de cultivar la generosidad. En la cultura tibetana, existe la costumbre de ofrecer una bufanda blanca como símbolo de generosidad. Tradicionalmente, cuando nos encontramos con alguien por primera vez, le damos una bufanda blanca como expresión de respeto. El otro la recibe e inmediatamente nos la devuelve. La bufanda puede pasar de mano en mano una y otra vez, y siempre la recibimos de vuelta, en un gesto de dar y recibir sin segundas intenciones. El ofrecer una bufanda blanca es un símbolo del continuo dar y recibir que nos une a los demás.

En el acto de dar y recibir, el que da y el que recibe están en un mismo plano. Nadie es superior ni inferior. La generosidad es un intercambio, no un gesto que se dé en una sola dirección. Es algo que nos conecta a los demás, ya sea dando o recibiendo, y que nos





enriquece a los dos. Pero a veces damos o recibimos sin ser realmente generosos; por ejemplo, cuando actuamos como si el otro nos importara, pero en realidad lo único que nos interesa es recibir algo a cambio. En esos casos, la generosidad se convierte en una forma de manipular o someter a los demás, y el dar pasa a ser una especie de soborno. Es como la generosidad de los padres que viven haciéndoles regalos a sus hijos para hacerse querer; o como la generosidad del que pretende hacer una conquista amorosa a cambio del regalo perfecto. Esas formas de dar no son un intercambio, sino una parodia de generosidad que tiene un único propósito: adueñarnos de algo a costa del otro.

La generosidad del que recibe también puede ser falsa, un intento de aprovecharse de otro ser humano, de explotar su debilidad o su sentimiento de culpa. Vivimos quejándonos y lamentándonos. “¡Ay!, si me dieran lo que quiero... ¡Qué lástima que nadie se dé cuenta de lo importante que es para mí! ¡Es que me haría tan feliz...!” De tanto insistir y de explotar la culpabilidad ajena, posiblemente terminemos consiguiendo lo que queremos, pero como no es algo que me dan de buena gana, sin ninguna presión, tampoco me satisface. Es un regalo que viene envuelto en el rencor que provoca el sentirnos manipulados.

En esos casos siempre nos sentimos humillados, ya sea que nos pidan ayuda o que nos toque recibirla. Basta con que alguien me diga “¡Pobrecito! ¿Hay algo que pueda hacer por ti?” para que me den ganas de salir corriendo, de esconderme. A nadie le gusta que le tengan lástima. La lástima sólo le sirve al que la siente. El sentirnos presionados a ayudar a alguien que nos manipula con sus quejas tampoco es agradable. De lado y lado, nos hace sentir mal, rebajados, manipulados, utilizados, porque lo que se da no es una relación auténtica, sino un aprovecharse del otro. El dar y recibir así no enriquece a nadie; por el contrario, empobrece al que da y al que recibe. No hay una relación de igual a igual, un verdadero encuentro. En

cambio, la auténtica generosidad nos libera; el sentirnos capaces de dar sin que nadie nos obligue, espontáneamente, es un verdadero alivio. Y cuando nos ayudan, nos sentimos agradecidos, aceptados, en ningún caso humillados.

Basta con observar lo que nos pasa cuando damos o recibimos para entender la diferencia que hay entre la falsa y la auténtica generosidad. Uno puede dar limpiamente, sin segundas intenciones; o hacerlo como una manipulación, pensando sólo en sí mismo. A veces sentimos que algo nos une al otro, que tenemos algo en común y que la relación nos enriquece. O sentimos que el dar es una pérdida y el recibir nos rebaja. La práctica de este principio nos ayuda a entender en qué consiste la generosidad, y a aprender a dar y recibir abiertamente.

El punto de partida de la generosidad es ni más ni menos que abrirnos a los demás. Para dar o recibir, hay que empezar por acoger al otro, por verlo como un ser humano independiente, con un valor propio que no depende de lo que hagamos por él. En muchos casos, el otro es invisible y no nos importa en absoluto, como si apenas fuera parte del decorado. Para entender cómo funcionan este tipo de relaciones, podemos imaginarnos que estamos en el supermercado, esperando que la cajera saque la cuenta. ¿Cómo nos relacionamos con ella? ¿La miramos a los ojos o no es más que alguien que nos da un recibo? Una de mis hijas me comentó que cuando trabajaba como cajera los clientes la miraban pero no la veían, como si hubiera sido un mero instrumento.

Es tan fácil dejarnos llevar por lo que nos preocupa que el otro desaparece por completo y no nos importa en lo más mínimo lo que le pueda estar pasando. En la mayoría de los casos, lo único que me interesa en ese momento son mis problemas, que son lo más importante del mundo. Por ejemplo, cuando visitamos a un enfermo, a primera vista se podría pensar que acapara toda la atención, pero basta con observar atentamente para ver que el paciente no es el



centro de nada y está en un último plano, como si fuera parte de la escenografía de una obra de teatro de la que ni siquiera es uno de los protagonistas. Cada cual está absorto en su propio drama: María está indignada porque tuvo que escaparse de la oficina para estar ahí; Juan está a punto de echarse a llorar porque se siente muy triste; Pedro está distraído y aburrido, y no para de preguntarse cuánto rato va a tener que quedarse. Cada cual está inmerso en lo suyo, mientras el enfermo sigue en el medio, prácticamente invisible, creando todo un drama en torno suyo. Eso es lo que pasa cuando somos incapaces de ver más allá de lo personal.

Cuando me aíso en mis problemas, me desconecto de todo lo externo. No veo ni siquiera al que está a mi lado, que bien podría no existir. Pero si me doy cuenta que me estoy alejando, puedo hacer un esfuerzo por fijarme en lo que me rodea y dejar de lado mis preocupaciones por un rato. Siempre existe la posibilidad de volver a concentrarnos en el enfermo, tal como volvemos a concentrarnos en la respiración cuando estamos meditando. Siempre podemos volver a reconocerlo como un ser humano con existencia propia. Hay algo que se da fuera de mí, más allá de mi mundo limitado y mis preocupaciones. El mundo se convierte en algo mucho más amplio, aunque al principio sólo se extiende a un par de metros. Ese mundo es una base sólida, a la que podemos conectarnos una y otra vez. Lo más probable es que nos descubramos alejándonos de esa base de muchas maneras, pero cada vez que pase podemos volver a ella y sentir nuevamente la presencia del otro. Y al hacerlo, captar lo que nos quiere decir, abrirnos a la posibilidad de dar y recibir.

La generosidad empieza por acoger a los demás en nuestro mundo o por dejar de aferrarnos a lo nuestro, aunque sea por un rato, para adentrarnos en el mundo del otro. En ambos casos, lo que hacemos es traspasar los límites de nuestro micromundo; es estar dispuestos a acoger a los demás, a dejarnos llevar. Esa apertura es lo que nos permite dar y recibir incondicionalmente. Los enfermos,



más o menos graves, pueden llegar a sentirse avergonzados ante la generosidad ajena, incluso sentirse culpables por no estar sanos. Aunque nos consideremos generosos y nos encante hacer regalos, quizá nos cueste recibir. Nos gusta ayudar, pero nos sentimos mal cuando alguien nos ayuda. Esa actitud tiene algo de egoísmo, porque el no aceptar lo que nos dan nos aísla de los demás y les impide ser generosos. En realidad, el ser capaces de dejarnos ayudar no es una expresión de carencia, sino de plenitud.

A veces es preferible recibir que dar. Un enfermo puede sentir que no tiene nada que ofrecer y que a nadie le interesa recibir lo que está dispuesto a dar, a menos que se trate de su herencia por supuesto. El mejor regalo que se le puede dar a quien siente que no hace más que recibir es el reconocimiento de lo que les aporta a los demás. El mayor gesto de generosidad que podemos tener con un enfermo desahuciado es reconocer y aceptar lo que nos está dando, en vez de pensar en lo que podemos ofrecerle. En sus últimos días, mi padre me dio muchísimas cosas. Una de las más emocionantes fue el recuerdo de un hermoso día de otoño que pasamos juntos varios años antes, comprando manzanas en Wisconsin. Hicimos un viaje juntos en plena temporada de cosecha de manzanas, frescas y deliciosas, que también se usan para hacer sidra. Su evocación de ese día perfecto, en que no pasó nada extraordinario, fue un regalo que por el solo hecho de aceptarlo me hizo sentir parte de su mundo, enriquecida.

En un texto budista se dice que la generosidad es una virtud que da paz. ¿Por qué? Porque elimina los obstáculos que creamos cuando nos dejamos llevar por el egoísmo emocional, ideológico y material. Por ser expansiva, la generosidad nos va liberando de los rencores, de la rabia, del aislamiento. Es como un laxante que nos alivia del estreñimiento psíquico. Hay casos en que la cercanía de la muerte es un catalizador que obliga a dejar de lado el egoísmo y nos evita el dolor que lo acompaña. Hace poco, conocí a una mujer cuyo





marido había muerto de sida. Varios años antes, cuando él le contó que estaba enfermo y ella se enteró que también tenía sida, juró que nunca lo iba a perdonar por haberla contagiado. No podía hacerlo. Aunque siguieron viviendo juntos como pareja, nunca pudieron deshacerse del peso de la culpa y el rencor. Cuando su esposo estaba agonizando y al darse cuenta que había empezado la cuenta regresiva, esta mujer no pudo seguir soportando el dolor del resentimiento y, por fin, después de varios años, se sintió capaz de perdonarlo; la expresión del moribundo cambió instantáneamente y la mujer se sintió liberada del peso que venía arrastrando hacía tanto tiempo. El marido murió poco después, como si hasta entonces hubiera estado aferrándose a la esperanza del perdón y, una vez perdonado, pudiera dejarse ir.

Un caso muy distinto es el de un alumno que me describió el enorme dolor de ver a su padre y a su abuelo agonizante incapaces de olvidar un antiguo desencuentro que había dividido a la familia. Ninguno de los dos estaba dispuesto a ceder e incluso cuando el abuelo estaba a punto de morir, y a pesar del dolor que la pelea les había provocado a todos los familiares y de lo ansiosos que estaban porque finalmente hicieran las paces, los dos siguieron negándose a hacer un gesto de acercamiento. Con la muerte del abuelo, el nieto sintió que desaparecía también toda posibilidad de reconciliación y la oportunidad perdida nunca ha dejado de dolerle. Al enfrentarse a la muerte, hay gente capaz de expresar una generosidad que nunca antes había demostrado; otros, en cambio, siguen aferrados al egoísmo hasta la tumba, incapaces de ceder.

Hasta el más mínimo gesto, desde ofrecer un vaso de agua hasta escuchar lo que nos quieran contar, puede ser una expresión de generosidad. No se trata de hacer nada extraordinario. A veces, el mejor regalo que podemos hacerle a un enfermo es simplemente acompañarlo por un rato. La generosidad se puede expresar de mil maneras, y el dar y recibir siempre abre puertas. El egoísmo nos retrae,

nos limita, pero basta con la más mínima muestra de generosidad para empezar a relajarnos y ser más tolerantes. La generosidad es liviana, abierta. El gesto repetido de dar y recibir nos enriquece y nos abre cada vez más y el hacerlo nos permite entrar en un diálogo constante con el otro.



Prestar atención a los detalles

TANTO EN LA VIDA como en el proceso de la muerte, hay muchos detalles que no podemos ignorar, porque si lo hacemos ni los conocimientos ni la generosidad nos servirán de mucho cuando llegue el momento de ayudar. No se trata de obsesionarnos por ellos, de vivir tan apegados a las minucias que perdamos de vista la imagen panorámica. Pero el primer principio, que apunta a lo general (la importancia del conocimiento), y el segundo, que apunta a la apertura (dar y recibir), tienen que expresarse en actos concretos.

Todo gesto, por insignificante que sea, puede ser muy valioso, pero para tomar una decisión no podemos dejar de estar atentos a cada detalle de la situación en que se encuentra el enfermo y a todos sus efectos. Esos detalles van desde lo puramente material hasta lo social y emocional. Algo tan simple como abrir la ventana o contestar el teléfono puede ser muy valioso. En cambio, el no prestarle toda la atención que merecen a las cosas más concretas y evidentes puede tener consecuencias desastrosas. Hace un par de años, un amigo estaba hospitalizado por una enfermedad inflamatoria aguda, conectado a un respirador y sin poder moverse, cuando llegó a verlo un conocido, muy cariñoso y atento que, sin darse cuenta, pisó el tubo de oxígeno. Un detalle mínimo, pero fundamental. Como mi amigo estaba paralizado, no podía pedirle que se moviera. Por suerte, el visitante levantó el pie a tiempo, pero por pura casualidad, no porque hubiera notado lo que pasaba.

La forma de relacionarnos con los detalles siempre afecta a los demás, positiva o negativamente. Un buen ejemplo de eso es lo que





pasa cuando creamos un ambiente a partir de cero. Por mucho que tenga una idea general del ambiente que me gustaría crear, ese ambiente sólo puede materializarse a través de detalles. Primero decido de qué color voy a pintar las paredes, luego dónde voy a poner la mesa y el sillón, qué cuadros voy a colocar y así, poco a poco, el lugar empieza a definirse. De ahí en adelante, todo lo que he hecho va a tener un efecto. Quien entre en ese cuarto puede fijarse o no en los detalles de la decoración, pero no puede dejar de sentir la armonía o la disonancia que se da entre esas cuatro paredes. Todas las decisiones que he ido tomando se combinan para crear un efecto general. Los lugares en que nos movemos nos afectan más de lo que percibimos conscientemente. Por eso, el estar atentos a cada detalle es una excelente manera de expresarnos.

En nuestra sociedad, hay mucha gente que pasa los últimos días de su vida en un hospital, donde los cuartos están diseñados pensando en las necesidades del personal, en las maquinarias y los equipos típicos de la medicina más sofisticada. Son cuartos que no están habitados por gente de carne y hueso, sino por órganos aislados y enfermedades superables. Un enfermo terminal no encuentra nada que lo acoja en ese espacio y la muerte pasa a convertirse en un fenómeno estrictamente médico. Para contrarrestar esa frialdad, un cuarto de hospital se puede decorar con objetos que tengan valor para el enfermo. Dentro de las limitaciones de una clínica, siempre se pueden poner cosas que le den un toque personal. En un caso, pueden ser objetos artísticos o fotos de la familia. En otros, un pequeño altar o imágenes espirituales. Por lo que he visto, todos los intentos por crear un ambiente cálido, aunque sea con algo muy sencillo, colocando cosas que reflejan la personalidad del enfermo, también tienen un efecto en quienes lo visitan. Un ambiente acogedor les ayuda a los médicos y enfermeros a relacionarse con el paciente de ser humano a ser humano, en lugar de limitarse a hacer bien su trabajo. Y le ayuda al paciente a relacionar

lo que está viviendo con todo lo vivido y con el sentido de su vida.

El preocuparse de los detalles también es un actuar con delicadeza a un nivel muy personal y muy simple. Las expresiones, los gestos, lo que decimos, la forma en que nos vestimos, todo debería ser una expresión de respeto por el otro. El respeto y el aprecio son la base de los “buenos modales”. Por eso, se podría decir que prestar atención a los detalles también es comportarse educadamente, una actitud que se olvida fácilmente en un hospital. Cuando mi marido tuvo que hospitalizarse por una enfermedad grave pero que no lo hacía estar inconsciente, me tocó ver que la mayoría de los médicos no se presentaban al entrar y ni siquiera nos saludaban; le echaban una mirada a las máquinas, se fijaban en la ficha médica y sólo hablaban conmigo, casi sin mirar a mi esposo. Apenas terminaba la visita médica, salían corriendo del cuarto para seguir con el próximo paciente. Muy de cuando en cuando, nos encontramos con un médico más educado que, en los pocos minutos de una visita típica, se daba el tiempo de saludarnos, presentarse y relacionarse con nosotros aunque fuera en un par de segundos, antes de revisar los monitores. No es que esos médicos le dedicaran más tiempo a los pacientes; la única diferencia es que los trataban con respeto. El ambiente que creaban en unos pocos minutos era diametralmente opuesto, y todo a través de unos pocos gestos.

Los detalles son un reflejo de la actitud que tenemos ante los demás, aunque aparentemente sean insignificantes. Se nota inmediatamente cuando hacemos una gruesa línea divisoria entre sanos y enfermos, o entre discapacitados y gente con todas sus facultades físicas y mentales. La mayoría de la gente se relaciona con los que tienen problemas para expresarse, asearse o vestirse como si no merecieran ser tratados con respeto, igual que los demás. Una amiga que tiene esclerosis múltiple y que se ve obligada a andar en silla de ruedas viaja mucho con su marido; en general, las personas que conocen en sus viajes evitan relacionarse directamente con ella y





prefieren hacerlo a través de su esposo. Cuando llegan a hacerlo es con una actitud condescendiente, como si fuera una niña en vez de una brillante filósofa. Probablemente ni siquiera se den cuenta de lo que hacen y de los efectos de su actitud. El principio de “prestar atención a los detalles” nos invita a estar pendientes de todas las dimensiones de lo que hacemos y a reconocer que son un reflejo de actitudes muy arraigadas, conscientes o inconscientes; a ver cómo las refuerzan y lo que transmitimos a través de ellas.

Este principio también apunta a la importancia de los pequeños gestos. Quizá la mejor manera de relacionarnos con enfermos terminales sea a través de gestos tan simples como peinarlos, lavarles la cara o acomodarles las sábanas. La forma en que lo hacemos puede ser una muestra de respeto y reconocimiento, o de irritación y falta de respeto. Los gestos que hacemos pueden ser auténticos o superficiales; pueden ayudarnos a relacionarnos con el otro o a distanciarnos. Todo gesto expresa una actitud. Por eso, todos son importantes, hasta los más mínimos, y todos influyen en el ambiente general. A través de ellos, podemos crear un ambiente cálido y sanador, o frío e impersonal.

El apoyo de un grupo puede ser valiosísimo. Según un dicho muy conocido, “se necesita todo un pueblo para criar a un niño”; también se podría decir que se necesita a todo un pueblo para ayudar a alguien a morir. En el caso de un enfermo desahuciado, es muy importante organizar un grupo de apoyo que también ayude a la familia, que se comprometa a dedicar unas cuantas horas a la semana a ocuparse de los distintos aspectos de su cuidado. Los integrantes del grupo pueden organizar una especie de comité de encargados de informar a los amigos y familiares del estado del enfermo, para que los parientes no tengan que estar constantemente contestando llamadas, y proteger a los más cercanos de todo el barullo y el caos que provoca la muerte en nuestra cultura. También pueden encargarse de cosas prácticas como cocinar, limpiar y hacer trámi-

tes. De crear un ambiente acogedor con flores, adornos, música y una conversación cálida. De leerle al enfermo o de acompañarlo en su práctica de meditación. Pero también puede darse el caso de que lo único que pueda hacer un voluntario sea estar cerca del paciente y dispuesto a hacer lo que se necesite en un determinado horario. Y se nota enseguida cuando hay gente que se preocupa de todas estas cosas; en el espacio que rodea al enfermo se percibe claramente el cariño y atención.

El prestar atención a los detalles también se aplica a la actitud mental y a la dedicación. Es saber lo que conviene hacer y, tan importante como eso, lo que se debe evitar. No se trata de estar constantemente ocupados y revoloteando alrededor del enfermo. Es tanto lo que hay que hacer, que uno puede terminar agotado por querer abarcarlo todo. Cuando nos sentimos sobrepasados es preferible hacer un alto y recargar las baterías en vez de seguir esforzándonos por pura testarudez. Basta con un pequeño paréntesis, en el que nos demos la oportunidad de ver la situación en perspectiva y de serenarnos, para sentirnos mejor.

La disciplina de prestar atención a los detalles consiste en estar lo más conscientes posible de lo que estamos haciendo, lo que puede ser difícil cuando tenemos que relacionarnos constantemente con una persona detrás de otra. Tarde o temprano, terminamos por distraernos. Por eso, la práctica de este principio nos ayuda a anclarnos en el presente y a conectarnos con el otro. ¿Cómo hacerlo? Para empezar, tengo que darme cuenta que estoy distraída, en las nubes; a continuación, vuelvo al presente, todas las veces que sea necesario. La disciplina consiste en volver a fijarnos en lo que pasa, por difícil que sea enfrentarlo. En vez de ignorar lo que nos incomoda y de aislarnos de lo que pasa, lo que hacemos es reconectarnos.

Siempre es importante estar atento a los detalles, tanto cuando soy yo quien está débil como en la relación con un enfermo. Hasta el más mínimo detalle puede darle un giro positivo a lo que nos toca



vivir. Un ambiente de nerviosismo, rigidez y superficialidad, en el que se hace difícil relacionarse con los demás, puede convertirse en un ambiente sano y acogedor. Todo lo que hagamos por cambiar la situación influye en los demás: en sus emociones, en su actitud, en su manera de comunicarse. El prestar atención a los detalles nos da un punto de apoyo; basta con un leve impulso para que el efecto se multiplique. Hasta el gesto más insignificante, algo tan simple como abrir una ventana, se refleja en el ambiente.

Este principio, “prestar atención a los detalles”, nos lleva a reconocerlos y hacer algo al respecto; es una herramienta práctica que les da una enorme proyección a los más mínimos gestos. El quid está en saber qué gesto hacer, entre los muchos gestos posibles, y hacer lo que sea necesario para crear un ambiente sano, que no surja de la nada, sino de un esfuerzo consciente por estar atentos.



Tomarse las cosas con calma

CUANDO TRABAJAMOS con enfermos desahuciados, es muy importante prestar atención a los detalles, pero eso también puede llegar a convertirse en una obsesión. El afán por estar atentos a todo puede terminar por ponernos frenéticos. Aquí entra a operar el cuarto principio, que habla de tomarse las cosas con calma y nos invita a serenarnos.

Este principio se relaciona con la paciencia. Ser paciente es estar dispuestos a no acelerarnos, a no estar constantemente pensando en términos de objetivos. Su aplicación parte de lo personal, porque es difícil tenerles paciencia a los demás sin tenerse paciencia a sí mismo. Cuando actuamos con impaciencia nos obligamos a ser lo que no somos y eso termina por exasperarnos. Como mis limitaciones me molestan, prefiero ignorarlas y me lanzo de cabeza sobre lo que se me ponga por delante, como un toro enceguecido. Y cuando veo que no me sirve de nada, me irrito cada vez más. Es un círculo vicioso. Mientras más trato de forzar la situación, más rabiosa me pongo y en medio de esa urgencia basta con que surja un obstáculo para que se produzca una explosión. La impaciencia se convierte automáticamente en rabia.

¿Cómo romper el círculo? Calmándonos. La paciencia no es algo que se tenga o no se tenga, sino algo que se desarrolla, aunque tampoco puede forzarse. El obligarnos a ser pacientes puede ser simplemente un aspecto más del mismo círculo vicioso. Para cultivar la paciencia tenemos que serenarnos y dejar que las cosas se vayan dando a su ritmo. Ser paciente no es ser perezoso ni dejar de esforzarse, sino tener una imagen realista de lo que somos y mirar nuestras





pretensiones con sentido del humor. Lo mejor para relajarnos es tratarnos con la cordialidad que nos da la paciencia.

Basta con empezar a movernos con un poco más de calma y a dejar de lado aunque sea un aspecto de la aceleración mental, para que se produzca un cambio. Mientras más me acelero, más me cuesta abrirme. Como dijo Alexander Pope: "Hay gente que nunca aprende nada, porque todo lo aprende rápidamente". Cuando me muevo a mil por hora, lo único que alcanzo a ver son mis propios prejuicios. Los límites de lo posible y lo conocible se reducen. El miedo me impide pensar y sentir más allá de un cierto punto. Todo lo que escapa a mis limitados parámetros de lo aceptable queda automáticamente eliminado.

En cambio, cuando actúo con calma me abro a nuevas posibilidades. A veces, nos esforzamos muchísimo por entender algo, por juntar todas las piezas del rompecabezas y descubrir la trama que los une. Pero por mucho que nos esforcemos, sólo vemos piezas sueltas. Finalmente, nos damos por vencidos y nos vamos a acostar. Curiosamente, cuando despertamos a la mañana siguiente todo se ve más claro, como si el problema se hubiera resuelto por sí solo. ¿Por qué? Porque al dejar de esforzarnos surgen nuevas formas de ver la realidad.

La paciencia nos hace sentir en territorio conocido, en el que deja de ser necesario ocultarnos y de ocultarles a los demás lo que somos. Es como encerrar un cóndor en una jaula para que los animales más débiles puedan andar sueltos sin temor. El tratarnos con paciencia también les permite a los demás mostrarse tal cual son, es crear las condiciones necesarias para que nadie se sienta obligado a demostrar nada. Podemos dejar que la resistencia, la negación, la histeria y el rencor se manifiesten, y podemos procesarlos.

La paciencia nos ayuda a acoger las actitudes más variadas en nosotros y en los demás: la confusión, los estallidos emocionales, los instantes de vergüenza que se producen a veces. En una etapa avanzada del sida, un amigo mío, Peter, cayó en una especie de demencia.

Antes de morir, pasó varias semanas oscilando entre la lucidez, las emociones y alucinaciones más variadas. Un día nos preguntó por qué le estábamos dando madera en vez de comida. Otro día nos comentó muy asombrado que estábamos hablando en alemán. A veces pasaba todo un día furioso y al siguiente estaba tranquilísimo. En vez de tratar de evitarle todos esos cambios bruscos, decidimos acompañarlo día a día en lo que fuera. Estando a su lado aprendimos que la comunicación no se limita a lo más fácil y comprensible, sino que se da de muchas maneras, todas fascinantes: a través de alucinaciones, diálogo, silencio, gestos y emociones violentas. El darnos cuenta de eso nos obligó a actuar con más calma y a no juzgar precipitadamente. En lugar de censurar lo que estábamos viviendo, aprendimos a no acelerarnos para poder estar atentos a lo que pasara.

Es muy importante no obligar a un enfermo terminal a reconocer que está cerca de la muerte y las responsabilidades que eso supone antes de que esté en condiciones de hacerlo. Llevados por la impaciencia, podemos forzarlo a reaccionar rápidamente, más preocupados por nosotros que por él. Por estar relativamente sanos, sentimos que el enfermo no puede perder tiempo y que debería vivir sus últimos días adecuadamente, de acuerdo a nuestros parámetros. Como sabemos que le queda poco tiempo, queríamos que resolviera inmediatamente todos sus problemas y no lo dejamos tomar conciencia de lo que está viviendo a su propio ritmo. Nos gustaría que entendiera enseguida lo que le pasa y hacemos todo lo posible para que así sea. Si no, nosotros nos encargaremos de hacerlo. Sin la más mínima paciencia.

El actuar con calma también facilita la comunicación con un enfermo grave. En cambio, si me acelero lo más probable es que no me escuche. No sirve de nada hablar a la velocidad de un avión supersónico cuando el otro capta lo que le digo a un par de kilómetros por hora. El hablar muy rápido impide que me escuchen y también me impide escuchar. Desde su debilidad, lo único que percibe el





enfermo son sonidos sueltos o una especie de zumbido. Y cuando quiere decirme algo, no me detengo a escuchar sino que me largo a hablar apenas hace una pausa, a redondear sus frases antes de que alcance a terminarlas y a sacar conclusiones. Lo más probable, entonces, es que no entienda nada de nada. Por eso es importante actuar con calma; para poder comunicarnos con la mayor sencillez posible, para escuchar y que nos escuchen.

Una de mis alumnas de meditación pasó sus últimos meses de vida, enferma de un cáncer terminal, en su propia casa, donde llegaba mucha gente a verla y a cuidarla. Estando con ella, me di cuenta que muchas de esas personas se dedicaban a darle consejos y a sugerirle las cosas más variadas: posibles curaciones, cómo encarar la enfermedad y cómo relacionarse con la muerte, con su actitud mental y psicológica. Y todo esto con las mejores intenciones. Por supuesto, lo más común era que cada cual tuviera otra opinión; además, después de aconsejarla todos esperaban una reacción inmediata: que aceptara el consejo o, por lo menos, que estuviera dispuesta a hablar sobre el tema. Pero por lo general no estaba en condiciones de prestarles atención a las interminables y detalladas descripciones de lo que supuestamente tenía que hacer; lo único que alcanzaba a percibir era la impaciencia y la presión del otro, una presión que la desgastaba. Llevados por el nerviosismo, los que la rodeaban no se detenían a escucharla y le hablaban sin parar. Así era imposible que se diera un verdadero diálogo. La impaciencia de los demás no resolvía nada y no la aliviaba en absoluto; sólo la hacía sufrir. De hecho, las visitas la dejaban tan agotada que finalmente decidió no ver a nadie que no estuviera dispuesto a acompañarla en silencio y a meditar con ella.

No es fácil tener paciencia. Es mucho más fuerte la tendencia a solucionar todos los problemas, a hacerlos aparecer menos graves de lo que son. En vez de dejarnos conmovir por el dolor, tratamos de hacer algo, sea lo que sea, con tal que desaparezca. El actuar con

calma me descoloca, porque me obliga a abrirme. Lo más tentador es apretar el acelerador para no contactarme con lo que siento y obligar al enfermo a seguirme en mi carrera; nos cuesta ir paso a paso, con calma. Pero tenemos que aprender a quedarnos quietos, a dejar que la situación se vaya dando por sí sola. Es muy valioso poder hacerlo, porque basta con eso para que la duda y la confusión se manifiesten, para soportar los errores, para dejar de sentirnos obligados a fingir y para que el enfermo también pueda liberarse de esa presión. La paciencia nos ayuda a valorar lo imprevisto y a dejar de lado el impulso por controlarlo todo, incluso el proceso de la muerte. Paradójicamente, el serenarnos nos abre puertas; la prisa y la impaciencia nos limitan.



No desanimarse

EL QUINTO PRINCIPIO se refiere al esfuerzo. Es el complemento del anterior, “tomarse las cosas con calma”, que cuando se aplica exageradamente puede llevarnos a una especie de desidia, a no querer esforzarnos. En la relación con un enfermo terminal no sólo hay que actuar con calma; también hay que esforzarse. Por eso, este principio se relaciona con el esfuerzo, con el actuar, con la disposición a poner nuestras energías al servicio de otros.

Este principio nos invita a no darnos por vencidos en la relación con el enfermo, a no perder las esperanzas en lo que estamos haciendo, a no rendirnos. El trabajo con nosotros mismos y el trabajo con otros exige un esfuerzo. La atención de un enfermo grave nos exige un esfuerzo extra, precisamente cuando quizá ya estemos agotados. Hay veces en que simplemente no tenemos ganas de salir, subirnos al auto y manejar hasta el hospital, entrar en la habitación del enfermo y enfrentarnos a un montón de parientes de mal genio. Es demasiado esfuerzo. Entonces me justifico pensando que quizá sea mejor llamar por teléfono o simplemente descansar y quedarme viendo televisión. Pero el esfuerzo que significa trabajar con otro y conmigo es muy literal.

Hay muchos aspectos del cuidado de un enfermo terminal que no tienen nada de glamoroso. A veces, lo más importante puede ser salir corriendo a comprar comida o limpiar la cocina, cosas que probablemente no tengamos ganas de hacer, pero que son necesarias. Casi siempre, lo más útil es hacer algo práctico. Tal vez preferiríamos quedarnos sentados y dejarnos llevar por la imagen romántica





de la dimensión espiritual de la muerte, cuando lo mejor sería lavar los platos o salir a comprar café.

Es muy fácil tener buenas intenciones y pensamientos elevados; lo difícil es actuar. Hay muchísimas razones para no preocuparse de alguien a quien le queda poco tiempo de vida o darnos por vencidos rápidamente. Tenemos muchas cosas que hacer, estamos muy cansados, nos sentimos incómodos, no sabemos qué decir ni cómo ayudar. Si nos esforzamos mucho, lo más probable es que terminemos agotados, incapaces de hacer nada que valga la pena. De hecho, los médicos, los enfermeros y los paramédicos más idealistas y perfeccionistas son los que más se agotan. Pero si no nos esforzamos mayormente y nos entregamos a medias a lo que estamos haciendo, probablemente nos sintamos culpables y deprimidos. En ambos casos, se impone el desaliento. Para evitarlo, tenemos que descubrir una fórmula que nos permita relacionarnos con los demás y con nosotros mismos sin forzarnos mucho ni cerrarnos. Este principio nos invita a buscar un punto medio entre esos dos extremos.

El esfuerzo es paradójico. Cuando nos sentimos muy exigidos, como ocurre con el cuidado de un enfermo terminal, a veces no tenemos las fuerzas necesarias para hacerle frente a la situación. Es tan intenso lo que estamos viviendo que nos absorbe todas las energías y nos sentimos cada vez más cansados. Nos da miedo pensar que quizá llegue un momento en que no podamos movernos, pero de todos modos seguimos buscando algo que nos recargue las baterías. También se da el caso que mientras más nos exigen más hacemos, y mientras más hacemos más fuertes nos sentimos. El esfuerzo puede dejarnos agotados, pero también puede tener el efecto opuesto, el de darnos más fuerzas.

Cuando hacemos algo que nos interesa y en lo que nos sentimos cómodos, no tenemos que esforzarnos; en cambio, las situaciones que preferiríamos evitar –problemáticas, complicadas o amenazantes como la muerte–, nos exigen un enorme esfuerzo. La

sensación de no tener fuerzas puede ser una forma de ignorar la resistencia a la enfermedad y la muerte. Hay algo mágico y primitivo que nos hace a creer que basta con distanciarnos de la muerte para que deje de existir. Cuando era niña, mi hija menor creía que bastaba con taparse los ojos y los oídos y ponerse a gritar para que lo que le molestaba desapareciera inmediatamente. Los adultos recurrimos a tácticas más sutiles para evitar las situaciones que nos incomodan. La resistencia es como una bola de plomo que nos arrastra. Es lo que nos hace sentir que tenemos que hacer un enorme esfuerzo cuando nos encontramos en una situación que preferiríamos evitar. ¿De dónde surge esa resistencia? De nosotros mismos. La resistencia es un agregado que le ponemos a la vida.

La resistencia, el no querer conectarnos con ciertos aspectos de nosotros mismos y del mundo, puede llevarnos a la inercia o a vivir constantemente ocupados y absolutamente absortos en lo personal. Ante la muerte, por ejemplo, puede ocurrir que estemos muy cansados o muy ocupados en otras cosas para enfrentarla. La sensación de cansancio nos priva de la energía necesaria para ayudar. Cuando se nos impone el ajetreo, sentimos que no tenemos tiempo para hacer nada más que lo inmediato. Siempre hay algún motivo para no darse el tiempo de mirar a la muerte cara a cara y no nos faltan razones para justificar nuestra actitud. Siempre estamos a punto de hacer algo, pero siempre hay algo que nos impide concretarlo. No es fácil superar la resistencia a vivir situaciones difíciles como la enfermedad y la muerte, y lo más tentador es darnos por vencidos y renunciar a toda esperanza de ayudar.

Lo que provoca resistencia es la sensación de estar aislados del mundo. Nos atrincheramos en un espacio limitado en el que nos sentimos cómodos, al margen de las exigencias del mundo que nos rodea. Cuando nos parece que algo atenta contra esa comodidad, por ejemplo cuando nos vemos obligados a enfrentarnos a una situación difícil o exigente, nos sentimos presionados, atacados incluso, y





recurrimos a la táctica de la retirada, como si estuviéramos en medio de una batalla. ¿Qué hacer para no exponernos a la enfermedad y a la muerte? ¿Cómo evitarlas? ¿Cómo reaccionar? El mismo hecho de tratar de responder estas preguntas acentúa la sensación de aislamiento. Nos resistimos a asumir el peso de la responsabilidad.

Pero no siempre se nos plantean esas dudas. Cuando nos vemos envueltos de repente en una emergencia, sin tiempo para recurrir a ninguna táctica ni para aislarnos, no hay resistencia. Nos sentimos absolutamente conectados con lo que pasa. Dejamos de sentirnos desligados y el esfuerzo surge por sí solo. Muchos de los asistentes a los cursos que dicto cuentan que, cuando les ha tocado vivir situaciones extremas como un choque, un asalto o un ataque enemigo en caso de guerra, pareciera que todo empieza a moverse en cámara lenta, dándoles tiempo para darse cuenta de lo que deben hacer para salir vivos de la situación. En esos casos, el esfuerzo deja de ser una carga, una exigencia, y reaccionamos espontáneamente.

Este tipo de vivencias nos hacen replantearnos todas las ideas preconcebidas sobre lo que significa esforzarse. Es como si, después de haber cruzado una frontera o un río y sin posibilidades de volver atrás, la energía se liberara. Luego de superar las dudas y la resistencia, de preguntarnos si debemos quedarnos o mantenernos al margen, qué hacer y cuánto dar, dejamos de cuestionarnos. Cuando reaccionamos enérgicamente, cuando lo externo nos arrastra como un torbellino, el esfuerzo surge naturalmente ante la inmediatez de la situación. En las enseñanzas budistas se habla de situaciones “sin opción”. El dejar de aferrarnos en un recoveco de la mente a la posibilidad de escapar es muy liberador, porque nos permite actuar con absoluta convicción. No podemos seguir resistiéndonos y nos entregamos de pies a cabeza a lo que nos toca vivir.

El sentirnos tan entregados e identificados con una situación no es algo que se dé comúnmente, pero también es posible desarrollar la perseverancia. Para empezar, puedo tratar de darme cuenta cuándo

me siento tranquila, sin presiones, y en qué casos me siento absolutamente abrumada. Puedo tratar de entender cuáles son mis límites, porque eso me da una base, un punto de apoyo. Hay gente que tiene que aprender a descansar, a no exigirse hasta el agotamiento. Y hay gente que tiene que aprender a esforzarse, a superar la resistencia y la tendencia a retraerse.

Los que no dejan nunca de exigirse pueden llegar fácilmente a un punto en que no pueden parar y la agitación se multiplica hasta convertirlos en un atado de nervios. El cultivo del principio que estamos analizando, “no desanimarse”, apunta a un esfuerzo constante y decidido que no llega a desgastarse. Conozco a una especialista en terapia musical que trabaja con niños gravemente enfermos en uno de los hospitales más grandes de Nueva York. Como su empleo es tan exigente, no es nada raro que termine sintiéndose acelerada y cansada por la intensidad del trabajo. Antes, cuando se sentía agotada, impotente ante la falta de energía, su primer impulso era seguir exigiéndose, lo que incluso la hacía sentir peor. Ahora, en cambio, cuando se da cuenta que ha vuelto a caer en lo mismo, hace un alto, aunque sólo sea por un par de minutos, en vez de seguir corriendo como si la persiguieran. Ha descubierto que lo mejor es aislarse por un rato y dejar que la agitación se vaya diluyendo espontáneamente. Basta con descansar un poco y asimilar lo que nos pasa para reanimarnos y poder empezar nuevamente de cero. No desalentarse no quiere decir que tengamos que esforzarnos al máximo; también es saber cuándo hacer un alto y empezar de nuevo. Y probablemente tengamos que hacerlo una y otra vez hasta encontrar un punto de equilibrio entre el esfuerzo excesivo y el agotamiento.

La intensidad del esfuerzo depende de muchas cosas. Cuando nos desagrada lo que hacemos o nos toca trabajar con gente que no nos cae bien o a la que no le caemos bien, cuesta mucho trabajar sin desconectarse psicológicamente. Uno de mis alumnos, que trabaja con ancianos en una casa de reposo, pasó por una etapa en la que



todos sus pacientes eran viejos insoportables. Cada día le resultaba más difícil levantarse, sabiendo que le esperaba una serie interminable de insultos y malos ratos. Aunque se sentía cada vez más desalentado, trataba de animarse pensando que algún día sería igual que ellos, quejumbroso y necesitado de ayuda, pero no le servía de mucho. Hasta que por fin se le ocurrió que no tenía por qué simpatizar con todos y que no había ninguna razón para tratar de caerles bien. Gracias a eso, pudo seguir trabajando, consciente de que los ancianos se hacían sufrir y mortificaban a los demás; pero como ya no se dejaba arrastrar por el dolor, podía estar atento a cada posibilidad de comunicarse con los pacientes y aprender a ayudarlos. Poco a poco, empezó a darse cuenta que, en ciertos casos, no había nada que pudiera hacer para acercarse a ellos. Le costó tener que reconocerlo, pero junto con aceptarlo volvió a sentir ganas de esforzarse y la inspiración para hacerlo.



Es muy importante distinguir entre el simple esfuerzo y el esfuerzo excesivo, sin una pizca de humor. Tengo un amigo que tiene que internarse periódicamente en un hospital para enfermos mentales. A veces es encantador, pero también puede ser muy exigente, agresivo incluso. En una oportunidad, después de haber hecho un enorme esfuerzo por acompañarlo mientras él se limitaba a quejarse y a pedir una cosa tras otra, me di cuenta que mi primera reacción era pensar: “¿Qué estoy haciendo aquí? Mejor me voy enseguida. ¿Por qué aguanto que me trate así? Es un desagradecido...” Sentía que me iba quedando sin fuerzas, sin ganas de ayudarlo. Pero de repente, de un momento a otro, se me hizo transparente lo ridículo que era compadecerme de esa manera y esperar que me agradeciera por lo que estaba haciendo. Apenas dejé de esperarlo, volví a sentirme animada. El tomarme la situación demasiado en serio me había desgastado en poco rato, pero bastó un poco de sentido del humor para recuperarme.

Lo que nos ayuda a no desanimarnos es la persistencia, la cons-

tancia. Hay casos en que no podemos dejar de esforzarnos, pero también hay situaciones en que lo mejor es simplemente descansar. El esfuerzo no es un todo o nada, sino un equilibrio. Es importante no tenerle miedo al descanso, cuando necesitamos descansar, y tampoco tener miedo a exigirnos cuando sea necesario. El esfuerzo es algo que se da segundo a segundo; no es algo que nos propongamos de antemano. No se trata de convencernos de que tenemos que exigirnos al máximo, sino de enfrentar cada problema a medida que surja, observando qué nos retiene y cuándo nos exigimos demasiado. El aprender a administrar bien la energía es un continuo desafío.

El esfuerzo es constante, como el tranco de un elefante que avanza lentamente pero siempre llega donde quiere. Es muy difícil detener a un elefante una vez que se echa a andar. Por ser tan alto, su mirada se extiende muy lejos, los pequeños obstáculos le pasan casi desapercibidos y nunca pierde de vista su meta. El esfuerzo también es un avance constante. No sabemos qué va a pasar de un día a otro. Hay días claros y días nublados; hay días en que nos sentimos inspirados y días en que todo nos es indiferente. El ánimo tiene miles de matices y es muy fácil quedarnos “pegados” en lo que sentimos en un momento dado. En vez de avanzar paso a paso, estamos constantemente a la espera de algo: esperando calmarnos, esperando tener más energías y sentirnos bien. El principio de “no desanimarse” apunta a actuar con la energía que tenemos en el momento. Es imposible saber lo que va a pasar a continuación; por eso, seguimos avanzando, paso a paso.



Estar presente

HAY UN TIEMPO para hacer y un tiempo para no hacer. Tenemos que aprender a distinguir entre uno y otro, saber cuándo actuar y cuándo es preferible no hacer nada. El principio de “no desanimarse” nos invita a darnos, a hacer todo lo posible, a esforzarnos. En cambio, el sexto principio, “estar presente”, apunta a no exigirnos, a procesar la tendencia a dejarnos llevar de tal manera por lo que estamos haciendo que terminamos por olvidarnos de nuestro objetivo. Es muy fácil perder totalmente de vista en qué estamos y por qué. Por eso es importante hacer un alto de vez en cuando y acordarnos de estar presentes.

En nuestra sociedad le damos un enorme valor al hacer. Por eso es frustrante estar en una situación en la que a ratos no es mucho lo que podemos hacer, como ocurre en la relación con un enfermo grave o incurable. Pero lo que importa es lo que somos, sin máscaras, y cómo se expresa en todo lo que hacemos.

Una enfermera que atiende a enfermos terminales en sus casas me comentó una vez que lo más difícil para la mayoría de la gente es simplemente quedarse al lado de un moribundo cuando ha llegado al punto en que ningún tratamiento sirve de nada. A partir de entonces, me dijo, la mayoría de los cuidados médicos que se le pueden dar a un paciente en sus últimos días de vida en realidad no están dirigidos a él, sino a los que lo rodean. En una oportunidad, le tocó atender a un enfermo cuyos parientes estaban angustiados porque no estaba tomando ni una gota de líquido; primero les explicé que no importaba, porque un enfermo tan grave ya ni siquiera podía





asimilarlo, pero luego le inyectó suero por vía intravenosa, únicamente para tranquilizarlos. Aunque era un gesto inútil, para los parientes era preferible a no hacer nada y dejar que el proceso siguiera su curso normal. Así lo entendió la enfermera, que siguió con su rutina sólo para aliviar la tensión que se había creado en torno al moribundo.

No es fácil quedarse quieto y estar simplemente presente. La compañía, el estar con todo nuestro ser, es lo mejor que podemos ofrecer; además, eso le ayuda al otro a entregarse de la misma manera. El ser capaz de quedarnos quietos, nada más que acompañando y sin aparentar, es valiosísimo. En cambio, el empeñarnos en estar siempre haciendo algo nos desconecta del estar simplemente presentes, del valor que tiene el no hacer nada.

Aunque superficialmente parezca que estamos presentes, en realidad casi siempre estamos distraídos. Por eso, el solo hecho de estar en un lugar no significa necesariamente que estemos presentes. En la escuela primaria, los profesores tenían la costumbre de pasar lista todas las mañanas. Apenas escuchaba mi nombre, gritaba “¡Presente!”, aunque estuviera en las nubes.

Estar presente tampoco es sinónimo de quedarse como una estatua. De hecho, lo único que nos hace quedarnos inmóviles a veces es el deseo de pasar inadvertidos o estar lo menos presentes que se pueda. Por ejemplo, cuando mi maestro nos pedía que hiciéramos una presentación improvisada, yo trataba de no moverme ni un milímetro y de protegerme con un escudo imaginario para que no me vieran. En vez de manifestar mi presencia quedándome lo más quieta posible, lo que hacía era tratar de esconderme.

Lo que nos impide estar presentes es la distracción y la falta de sincronía entre el cuerpo, las emociones y la mente. Una de mis hijas, que practica equitación, usa el término “centrado” para describir a un caballo que se mueve armoniosamente, con tanta concentración que ninguno de sus gestos es superfluo ni está desligado de

los demás. A nivel corporal, la presencia es comparable a estar centrado. El quedarnos en posición sentada y sin movernos es una expresión de equilibrio, y cuando nos movemos desde ese centro todo gesto tiene sentido. No es algo que hagamos por pura ansiedad.

Para cultivar la presencia corporal, podemos empezar observando los movimientos que hacemos y cómo nos hacen sentir: si estamos conectados con el cuerpo o si la conexión va y viene; si estamos conscientes de todo el cuerpo o hay partes a las que no les prestamos atención; si el cuerpo se divide en partes habitadas y partes vacías. Así empezamos a tomar conciencia de la presencia, o “ausencia” física, y a observarla en los demás. El estar presente no es algo etéreo, sino algo que se da a partir de la simple reconexión y del contacto con el cuerpo.

Nuestra forma habitual de expresarnos también puede convertirse en un obstáculo que nos impide estar presentes. A veces hablamos sólo por hacerlo, sin ningún motivo. Cuando algo nos pone nerviosos, nos largamos a hablar como si eso pudiera tranquilizarnos. O reaccionamos automáticamente, recurriendo siempre a las palabras, como si fuera lo único que podemos hacer cuando no se nos ocurre nada más. Pero es posible ampliar el repertorio. Aprender a hablar también es aprender a relacionarse con el silencio. El reconocer su valor nos da la posibilidad de optar conscientemente por hablar o quedarnos callados; de decidir qué decir y qué no decir, en vez de lanzar lo primero que se nos viene a la cabeza.

Cuando aprendemos a estar conscientes de lo que decimos, el hablar deja de ser un obstáculo para convertirse en algo que nos ayuda a estar presentes. El hablar irreflexivamente nos aleja de la vivencia concreta y nos aísla de lo que pasa alrededor. Estar presente es estar en contacto con lo que estamos viviendo en vez de evitarlo, lo que no quiere decir que tengamos que resignarnos a cualquier cosa. No significa dejar de buscar soluciones, tratamientos, curaciones. Significa simplemente abrirme a lo que me pasa, en vez de conceptualizar la situación o dissociarme.





Para estar presentes en un sentido emocional, hay que aprender a no evadir las emociones. Los seres humanos vivimos en un mundo de emociones que nos afectan profundamente, emociones que podemos aprender a valorar en toda su riqueza, sin empañarlas ni dejar que nos abrumen. El consejo más simple para aprender a vivirlas es no dejarnos arrastrar por ellas ni negarlas. Estar presente no es renunciar a las emociones para vivir en una calma absoluta. Por el contrario, es la capacidad de vivir en paz en el mundo de lo emocional. Las emociones son muy valiosas, pero no tenemos por qué dejarnos entrapar por ellas. Son como una tormenta en lo alto de una montaña, una tormenta que puede ser muy violenta pero que no la hace tambalear. Las tormentas liberan a las montañas de antiguos depósitos de polvo y purifican el aire hasta dejarlo transparente. A veces, el viento y la lluvia las golpean con tal fuerza que las erosionan. Pero, pase lo que pase, la montaña sigue allí; digna y presente.

Así como nos ponemos a hablar atropelladamente cuando estamos nerviosos, también podemos dejarnos llevar por el parloteo mental, el mayor obstáculo que nos impide estar presentes. La mente se desboca y si no aprendemos a dominar su tendencia a divagar es imposible estar realmente presentes. Lo primero que tenemos que hacer para superarla es darnos cuenta de lo distraídos que vivimos. Al comienzo, cuando recién empezamos a ver lo fuerte que es la agitación, posiblemente nos desalentemos, pero en realidad el hecho de darnos cuenta de la distracción es un gran paso. Muchas veces estamos tan distraídos que ni siquiera reconocemos lo que nos pasa; estamos tan atrapados por la distracción que ni alcanzamos a percibirla. Pero una vez que la vemos podemos empezar a dejarla de lado; el horizonte se amplía y surge una alternativa. Empezamos a intuir que hay otras posibilidades y esa intuición es un gran aliciente para trabajar con la mente, a través de una práctica constante de la meditación y en la vida.

El cultivo de la atención en todo lo que hacemos es la mejor manera de aprender a estar presentes. La atención nos ayuda a tranquilizarnos y a ser sensibles a la comunicación no verbal. Y en la medida que estemos presentes podemos transmitirle esa actitud a los demás. Cuando no estamos presentes, es muy difícil ser generosos, disciplinados o pacientes. En cambio, cuando estamos presentes, atentos y con una actitud mental flexible, somos más receptivos a lo que nos rodea. Esa capacidad de conectarse con el ambiente es muy valiosa en la relación con un enfermo terminal. Mientras más presentes estamos, más fácil es estar en sincronía con lo externo. Además, la presencia es contagiosa: se transmite al enfermo, a los que lo rodean. Tiene tal fuerza que logra estabilizar el ambiente y les ayuda a los demás a serenarse.

La aplicación de este principio, “estar presente”, no significa que tengamos que sentarnos en el suelo y ponernos a meditar con toda formalidad al lado de un enfermo desahuciado. Aunque podría ser muy útil, no siempre se puede hacer; y, como hay gente que lo percibe como algo muy estructurado, puede convertirse en un obstáculo. Pero siempre es posible poner en práctica y transmitir lo aprendido en la meditación. Independientemente de que podamos sentarnos a meditar o no, en cualquier circunstancia podemos contactarnos con la simplicidad, la atención y la sensación de presencia que cultivamos en la meditación, y proyectarlas. Junto con aprender a valorar el no hacer nada, el ser tanto como el actuar, podemos transmitirles a los otros esa posibilidad.

A un amigo le tocó cuidar a un joven que se estaba muriendo de sida. En medio del ir y venir de gente que venía a verlo por última vez, vio que al enfermo le costaba cada vez más respirar. Viéndolo así, respirando con tanta dificultad, mi amigo decidió quedarse a su lado, simplemente observándolo. No era mucho lo que podía hacer, así que, en vez de distraerse o ponerse a hacer cualquier cosa, optó por quedarse quieto, inhalando y exhalando. Poco a poco empezó a



calmarse, mientras el joven lo iba siguiendo, hasta volver a respirar tranquilamente, tan tranquilo como él. A pesar de que aparentemente no había hecho nada fuera de quedarse sentado al lado del enfermo, sin hablar ni moverse, su actitud tuvo un enorme efecto.

Curiosamente, es perfectamente posible relacionarse con un enfermo sin estar nunca presentes. Quizá no podamos aislarnos físicamente, pero la idea de aislarnos mental, psicológica y emocionalmente de la situación es muy tentadora. La tentación es mucho más fuerte cuando vemos que la muerte se convierte en una realidad cercana y que no hay nada que hacer. Es difícil quedarse junto a un enfermo o un paciente terminal sin hacer nada, y sin pasar una y otra vez de la conexión a la desconexión emocional y mental. La situación es tan fuerte y tan elemental que nos incomoda y nos obliga a echar mano a los recursos más esenciales que tenemos como seres humanos.



El estar presentes nos da una estabilidad que se puede transmitir ya sea quedándonos quietos o yendo de una a otra cosa, una estabilidad que es una especie de ancla o salvavidas. Aunque estemos en medio de una terrible agitación, de una situación caótica y difícil, el sentirnos presentes nos estabiliza. Cuando nos alejamos o nos aislamos de lo que pasa, el estar presentes nos reconecta. Es una base sólida, como la Tierra.

Hay gente cuyo único contacto con una enfermedad grave se da en un lugar intimidante, ajeno y dominado por la técnica: en la atmósfera de un hospital o una clínica. En los hospitales hay un constante ir y venir, mucha agitación, mucho ruido y un único objetivo: ganarle la batalla a las enfermedades. En esa batalla entre el personal médico y la enfermedad, los vivos suelen quedar en un último plano. Por eso es tan valioso estar simplemente presente; porque nos permite aplacar el alboroto tan común en los hospitales.

CUANDO CADA GESTO que hacemos es una expresión de la plena presencia y la compasión, todo sirve, de una manera u otra. Pero la plena presencia y la compasión no son permanentes, sino algo que va y viene, que se acerca y se esfuma constantemente. En la relación con pacientes terminales, se da una continua fluctuación entre el estar atentos y distraídos, entre la auténtica compasión y la compasión distorsionada. Y, junto con eso, se da la posibilidad de procesarlas.

Cada vez que entramos en el cuarto de un enfermo terminal es una nueva oportunidad de reconectarnos con la plena presencia y la compasión. El tono de la relación que establecemos con él y con quienes lo acompañan se crea casi instantáneamente. Por eso es tan importante relacionarnos bien desde un comienzo. Para empezar, tenemos que olvidarnos de todas las preocupaciones, teorías, tácticas y estrategias con que llegamos. El deshacernos de todo ese fardo nos permite observar abiertamente la situación con que nos encontramos, en vez de echar mano a las respuestas prefabricadas que nos resultan más cómodas. Lo que se nos presenta en el instante nos permite aprender mucho más que el seguir arrastrando lo que traemos en la mochila. Pero no es fácil entrar sin nada encima, sin muletas, porque eso nos obliga a soportar el desconcierto y la incertidumbre por un rato, mientras tratamos de entender la situación. Cada vez que esto se repite volvemos a sentirnos vulnerables, sin nada en qué apoyarnos, pero en la desnudez de ese instante podemos abrirnos a una nueva forma de percibir las cosas.

El entrar a ese espacio estando atentos y sensibles a lo que pasa





nos permite atenderlo con verdadera dedicación, con la dedicación que surge del fijarse ante todo en lo que tenemos delante de los ojos, dejando las teorías en un segundo plano. Damos lo que podemos dar, lo que nos parece más necesario en ese momento, en lugar de dejarnos llevar a ciegas por una serie de normas preestablecidas. Lo que damos puede ser ofrecer un vaso de agua, conversar, poner una inyección, abrir las cortinas o simplemente quedarnos al lado del enfermo sin hacer nada. La dedicación es responder a lo que va surgiendo, no ponernos metas ni esperar una mejoría.

Mientras acompañaba a mi padre en sus últimos días, pude observar las distintas reacciones de las enfermeras que lo atendían. A veces, me dolía mucho verlas. Aunque sabíamos que le quedaba poco tiempo de vida, algunas enfermeras siguieron tratándolo como antes, sin aspavientos, de ser humano a ser humano; como se tomaban con toda naturalidad la cercanía de la muerte, no se ponían tensas cuando le hablaban. En cambio, el trato de las demás cambió drásticamente: entraban aceleradamente al cuarto y le echaban una rápida mirada a la ficha médica o hacían lo que tenían que hacer y salían corriendo, sin fijarse en nada más. Se refugiaban en la rutina para no tener que relacionarse con mi padre. La que más me impresionó fue una enfermera que entró al cuarto como un rayo, se acercó con grandes aspavientos a la cama de mi padre y le dijo con una gran sonrisa: “Ahora se tiene que tomar las vitaminas”. Me la quedé mirando y le dije: “No puede estar hablando en serio, ¿no? ¿De qué vitaminas habla?” La mujer estaba tan desconectada de la situación que era casi cómico verla. Se movía como un robot, sin la menor flexibilidad; si se hubiera detenido por un momento a pensar, se habría dado cuenta de que no servía de nada darle vitaminas a alguien que se iba a morir en cuestión de horas. La única manera de cuidar con dedicación a un enfermo es hacer un alto en la rutina y observar.

Atender a un enfermo con dedicación nos exige un esfuerzo

por entrar en su mundo. En vez de imponerle el nuestro, acoger todo lo que le pasa: su confusión, su dolor, su miedo, la sensación de injusticia, lo que sea. Al hacerlo, posiblemente nos impresione darnos cuenta del abismo que hay entre su mundo y el nuestro; quizá incluso estemos totalmente en desacuerdo con su actitud ante la muerte. Y, como si eso fuera poco, sus parientes, el personal médico, todos los que estén cerca pueden estar terriblemente confusos, hechos un nudo de emociones. A pesar de todo, siempre es posible entrar en ese mundo; entrar en la habitación y, junto con eso, entrar en una especie de remolino, en un ambiente lleno de confusión, en vez de quedarnos al margen, en un rincón, tratando de protegernos.

Los que trabajamos con enfermos terminales a veces nos sentimos tentados a ignorar nuestra posición ante la muerte y meternos de lleno en el rol del que está ahí para ayudar al otro. Pero basta con eso para perder de vista lo que tenemos en común con el enfermo. Hay que ser muy valiente para no distanciarse. Lo único que nos permite dejar de pensar en términos de “yo (que estoy aquí) ayudando al otro (que está allá)” es aceptar lo vulnerables que nos sentimos ante la muerte. La única manera de estar juntos es superar esa diferencia. En cierto sentido, se podría decir que tenemos que estar dispuestos a morir junto con el enfermo, aunque por lo general nos consuela saber que no estamos en lo mismo. Quizá nos avergüence reconocerlo, pero en el fondo nos alegra que sea otro el que tiene cáncer y estar atendiéndolo, en vez de que sea al revés. Nos tranquiliza saber que no estamos enfermos y es difícil no sentirse así, por mucho que nos esforcemos de todo corazón por ayudar.

No sirve de nada ignorar esa tendencia y fingir empatía. En vez de aparentar generosidad, es preferible reconocer el miedo ante la enfermedad, el miedo de imaginar que nos podría estar pasando lo mismo que a la persona que tenemos delante; por eso, tratamos desesperadamente de alejarnos de esa posibilidad, aunque también podríamos observar atentamente el miedo y ver cómo se manifiesta.



Para empezar, podríamos fijarnos en la actitud con que entramos en el cuarto de un enfermo. ¿Qué nos preocupa en ese momento? ¿Qué imagen tenemos del otro? ¿En qué medida podemos identificarnos con su situación? ¿Cuándo empezamos a cerrarnos? ¿Cuándo nos distanciamos? ¿Qué nos limita? El observar honestamente las limitaciones nos ayuda a no actuar con aires de superioridad y a no ser autocomplacientes. Cuanto más francos somos, menos tenemos que demostrarnos. Nos aceptamos tal cual somos y actuamos a partir de eso, sin gravedad. De paso, esa actitud les ayuda a los demás a dejar de exigirse; hay menos barreras, menos sensación de aislamiento. La relación con un enfermo, grave o no, es una relación con otro ser humano que no se diferencia en absoluto de mí.

El contacto con los demás siempre nos ayuda a ver en qué estamos. El acompañar a un enfermo terminal es como mirarnos en un espejo que nos devuelve una imagen muy clara y muy vívida de nuestra reacción ante la incertidumbre, la muerte y la impermanencia. Nos muestra nuestras limitaciones y nos obliga a dejar de aparentar; nos ayuda a entendernos y nos devuelve el sentido del humor; nos recuerda una y otra vez que no tenemos por qué tomarnos tan en serio. Quizá nos dejemos llevar por la ilusión de que junto con entrar en el cuarto de un enfermo podemos ayudarle a realizarse plenamente, en un abrir y cerrar de ojos, pero dudo que pueda hacerse fácilmente. Cuando nos miramos con sentido del humor, es fácil darnos cuenta que estamos embarcados en un proceso de lento crecimiento, como todo el mundo. Que vivimos atentos al estado de la mente, igual que los demás. Y que nos acercamos paso a paso a la muerte, como todos.



CUANDO ENTRAMOS en la habitación de un enfermo, siempre existe la posibilidad de darle un giro positivo a la situación a través de la forma en que nos relacionamos con los demás. Si actuamos con toda sencillez y sin criticar, en la medida que sea posible, y si nos preocupamos de procesar nuestro estado mental, la relación con el enfermo y con los que lo acompañan puede convertirse en una auténtica conexión.

Trungpa Rinpoche usaba la expresión “una sola muerte” para referirse a la manera más adecuada de relacionarse con un paciente desahuciado. No se trata de lanzarse a la pira funeraria para arder junto al esposo muerto, como hacían las viudas en India, sino de acercarnos al moribundo a partir del dolor y de las pérdidas que nos ha tocado vivir. Antes de la muerte corporal, atravesamos por una infinidad de muertes menores, grandes y pequeñas catástrofes y pérdidas. Lo esencial en todo esto es reconocer esos resquicios que se dan en la vida, porque el darnos cuenta que está llena de altibajos nos facilita la relación con otro ser humano enfrentado a un cambio tan radical como la muerte. No hay nada que delimite ese punto de encuentro.

El primer contacto con el enfermo puede hacernos sentir que no tenemos nada que darle, absolutamente impotentes. El solo hecho de ser una doctora o un enfermero no nos asegura que podamos curarlo. Lo más probable es que no podamos hacer nada por evitar su muerte; que no tengamos píldoras mágicas para calmar el dolor y el sufrimiento que provoca. Y eso puede ser muy frustrante.



“¿Qué puedo darle? ¿Qué tendría que darle?”, nos preguntamos, sobre todo los que no somos ni especialistas, ni curanderos, ni sacerdotes ni un gran lama tibetano. Pero en realidad hay muchas posibilidades de ayudar. Aunque aparentemente sea muy poco lo que podemos hacer, el estar presentes siempre es muy valioso, por sí solo y por lo que nos permite proyectar. Siempre es posible influir positivamente en el ambiente.

NO ACONSEJAR

Para empezar, podemos aceptar a los demás tal cual son en vez de tratar de cambiarlos. Es muy común que los enfermos y los pacientes terminales reciban un verdadero bombardeo de consejos de todo tipo, como si fueran un imán que los atrajera. Incluso los que no acostumbran andar diciéndoles a sus amigos qué hacer con su vida se transforman automáticamente en sabios y expertos cuando un amigo se enferma. Es tanta la ansiedad por ayudar que no esperamos a que nos pidan ayuda y nos largamos a aconsejar sin pensarlo dos veces. Tenemos cientos de opiniones y todo tipo de críticas sobre la actitud del otro y lo que debería hacer. Es mucho más fácil escudarse detrás de opiniones, juicios y exigencias que dejar de lado nuestras ideas y expectativas, porque eso nos deja sin nada a qué aferrarnos, precisamente lo que nos permite relacionarnos con otro ser humano.

No es fácil resistir el impulso de encontrarle solución a todos los problemas y de tratar que la situación se amolde a mis preferencias, aunque la insistencia en hacerlo puede convertirse en una verdadera imposición, porque no se basa en la aceptación sino en el rechazo y crea una barrera que nos distancia del otro. La única manera de evitarlo es aceptar al enfermo sin exigirle que actúe como uno quisiera. Aparentemente no es nada del otro mundo, pero no



deja de ser excepcional. Lo más común es que, ante una persona enferma o débil, nos abalancemos a aconsejarle lo que tiene que hacer para morir bien, cómo tendría que morir y cómo relacionarse con su estado mental. Para el enfermo es un verdadero regalo recibir la visita de alguien que no se pone enseguida a aconsejarle qué debería hacer o cómo debería sentirse. Porque es muy poco común.

LA MUERTE COMO ALGO COMÚN Y CORRIENTE

Otra forma de ayudar es no actuar como si la muerte fuera una aberración. Daniel Callahan, especialista en ética médica, dijo en una oportunidad que “Aunque se suele decir que la muerte ‘es parte de la vida’, en la práctica siempre se la ve como algo ajeno”. Lamentablemente, en nuestra cultura la muerte aparece casi siempre como un error, una falla, un desperfecto. Todos sienten que algo anda mal. El enfermo terminal siente que debe haber cometido un error y que está decepcionando a todo el mundo por morir. Los demás se sienten furiosos, como si el enfermo los hubiera traicionado por obligarlos a vivir una situación tan difícil y dramática. Nadie reconoce que la muerte es un hecho común y corriente, algo que le pasa a todo el mundo.

La muerte es un aspecto más de la vida; no un error, por triste que sea. Cuando nos vemos enfrentados a la muerte, en cualquier circunstancia, la muerte es lo que se da en ese momento, ni más ni menos. No sirve de nada hacer que el enfermo se sienta culpable o darle la impresión de que está cometiendo un error. El enfermo no tendría por qué sentirse obligado a disculparse ni tratar de ocultar su enfermedad como si fuera algo vergonzoso. La mayor ayuda que le podemos dar a un enfermo es respetar la muerte como una vivencia difícil y fuerte, previsible y que no tiene nada de excepcional.



La mejor manera de ayudar a un enfermo es expresarle amistad, lo que posiblemente no sea fácil, porque ante la sensación de estar perdiendo a un ser querido lo más común es retraerse. Hay que ser muy valiente para expresar amistad ante la cercanía de la muerte. Hacerlo significa estar dispuestos a expresar cariño, aunque sepamos que vamos a perder a un amigo, que también nosotros nos vamos a morir y que la relación entre los dos es algo pasajero. Significa que estamos dispuestos a quererlo pase lo que pase, ya sea que nos acompañe durante un minuto más o por muchos años. Cuando un enfermo tiene la enorme suerte de tener amigos capaces de hacerlo, la amistad deja de ser una cadena que lo ata para convertirse en un apoyo. En vez de sentirse atrapado por nuestra ansiedad, se siente liberado por el afecto.



Lo más probable es que tengamos miedo, que no podamos mostrarnos generosos, porque la resistencia a perder a un ser querido, o a alguien que nos importa aunque no lo queramos, es mucho más fuerte. En situaciones muy intensas, como las que se dan cuando alguien está enfermo o a un paso de la muerte, todo se magnifica. Por lo general, el encuentro con la muerte provoca emociones muy fuertes, abrumadoras incluso. Y muy contradictorias en la mayoría de los casos. Querríamos hacer exactamente lo que el otro necesita, pero el resentimiento, el deseo de aferrarnos y la confusión se nos imponen. Nos gustaría ser cariñosos y capaces de ayudar, pero a ratos preferiríamos no tener que relacionarnos con el enfermo. Es demasiado doloroso.

En medio de esa intensidad, no es fácil relacionarnos con nuestro estado mental porque las emociones nos llevan de un extremo a otro. Apenas nos demos cuenta que estamos reaccionando así, tenemos que tratar de hacer un paréntesis, calmarnos y partir nuevamente de cero. Podemos reconocer la confusión, aceptarla y dejar que se disipe, porque la confusión surge precisamente cuando tenemos miedo, cuando nos aferramos. Pero cuando empezamos a reco-

nocer que la mente oscila como un péndulo, ya sea a través de la meditación o de otras disciplinas, es menos probable que nos dejemos dominar por la intensidad de los pensamientos. Ya hemos visto ir y venir ideas y emociones intensas e impresionantes una y otra vez. Hemos aprendido a conocer el proceso mental, hemos visto cómo nos afecta y reconocemos nuestros hábitos emocionales; gracias a eso, cuando la cercanía de la muerte se vuelve abrumadora y vemos que las emociones y las ideas se van intensificando en escalada, el cuadro nos resulta conocido. Eso es lo que nos permite dejar de aferrarnos a los pensamientos y aquietarnos. Lo que nos permite volver a poner los pies en la tierra.

HABLAR CON FRANQUEZA

En un ambiente en que predomina el miedo, cuesta mucho expresarse con franqueza. Lo más común es mentirle a un enfermo terminal, aunque sea con las mejores intenciones: para levantarle el ánimo, para aliviarlo, para que no pierda las esperanzas. Pero con eso sólo conseguimos que se sienta constantemente observado, obligado a medir cada palabra que dice para no preocupar a nadie. Un enfermo grave vive rodeado de sutiles expectativas, de una especie de conspiración colectiva en la que aparentamos que todo va a salir bien, en la que todos saben lo que pasa, pero nadie se atreve a hablar del tema. Hay un gran secreto que nadie está dispuesto a comentar. Todos hacen piruetas en torno a la realidad, tratando de no rozarla, y se esfuerzan por proteger a los demás hasta límites absurdos. Pero en realidad nadie protege a nadie; todos están tensos, temerosos de cometer un error y decir lo que no conviene. Hasta el mismo enfermo, por supuesto.

Es importante decirle la verdad a un enfermo desahuciado. Siempre que sea posible, deberíamos decirle que sabemos que se va a





morir, lo que generalmente no es ninguna novedad para el enfermo, sino la confirmación de algo que ya sabía. Lo único que se consigue ocultándole la verdad es hacer más dolorosa la situación. Aunque no digan nada, la mayoría de los enfermos se dan cuenta cuando alguien les miente y le pierden la confianza. No saben a quién creerle y qué creer. Y, además, las mentiras les impiden asimilar lo que les pasa y prepararse para la muerte.

No es fácil hablar adecuadamente de algo tan fundamental y profundo como la vida y la muerte. El tema de la muerte provoca mucho miedo. Cuando alguien lleva mucho tiempo enfermo, los que lo rodean pueden temer que se dé por vencido si le dicen que se va a morir. Por eso, montan una especie de confabulación para que no pierda las esperanzas, creyendo que con eso le prolongan la vida. A un amigo le tocó enfrentarse a una de esas “conspiraciones” cuando les planteó a sus parientes la posibilidad de decirle a su padre que le quedaba poco tiempo de vida. Su hermano reaccionó violentamente, como si la sola idea de hablarle del tema fuera una deslealtad. El doctor que lo atendía y el personal médico se aliaron con el hermano y optaron por no decirle la verdad. Durante todo el tiempo que estuvo hospitalizado, nadie dejó de tratarlo como si se fuera a recuperar. A mi amigo le dolía que no le hablaran francamente, y sospechaba que a su padre le pasaba lo mismo, pero el muro de silencio era impenetrable. Todos se vigilaban mutuamente para que nadie dejara de participar en la conspiración.

Es difícil saber qué decirle a alguien que se está muriendo y en muchos casos hay obstáculos físicos que nos parecen insuperables. Puede ser que el enfermo esté en coma, que tenga alucinaciones o no pueda oír. Como en todo intento de comunicación, si actuamos con torpeza y sin estar atentos al momento en que conviene hablar, jamás nos va a escuchar. Hay gente que interpreta la sugerencia de decirle la verdad a un enfermo grave como si fuera un principio absoluto. Llevados por esa idea, son capaces de decir: “¡Reconoce

que te estás muriendo. ¡Deja de contarte cuentos! ¡Apaga de una vez el televisor!” No sirve de nada decir ese tipo de cosas, es una locura, pero igual hay gente que las dice.

Tampoco sirve de nada largarse a hablar sin antes conectarse con el otro. Es mucho más fácil comunicarse cuando entendemos y aceptamos los estados de ánimo por los que pasa un enfermo y que suelen ser intensos, cambiantes y muy distintos de lo que esperamos. El dolor y la enfermedad provocan mucha confusión. Hay enfermos que se aíslan, que enloquecen, que tienen visiones y alucinaciones; hay otros que pasan de la lucidez a la inconsciencia. La vejez, la misma enfermedad y los medicamentos pueden afectar el estado mental y emocional del paciente. Por eso es importante tener cierta noción de los síntomas de la enfermedad y las molestias que provoca; para saber cómo acercarnos.



HABLAR SIN REBUSCAMIENTOS

Es difícil darse cuenta cuánto alcanza a percibir un enfermo. Según el budismo tibetano, en la transición de la vida a la muerte estamos mucho más conscientes de lo que parece. Si así fuera, tendríamos que suponer que un moribundo entiende lo que le decimos, aunque no reaccione como antes. Lo más probable es que un enfermo al que le queda muy poco tiempo de vida nos dé la impresión de no reaccionar ante ningún estímulo, pero que escuche perfectamente, aunque no se mueva ni responda. Bastaría entonces con decirle cosas muy simples, como “te quiero” o “te voy a echar de menos”. También se dice que la percepción intuitiva se agudiza mucho antes de la muerte, lo que significaría que el enfermo es muy sensible a la comunicación no verbal; que percibe claramente el estado mental del otro y las vibraciones que emite, para bien y para mal. Por eso es importante tratar de darle estímulos positivos.



Si el intento por conectarse con el enfermo es muy rebuscado, no hay comunicación posible. Lo mejor es hablar con toda sencillez. El estar pendientes de nuestra forma de hablar y de expresarnos en general nos permite transmitir lo que queremos decir en pocas palabras o con pocos gestos bien escogidos. Por lo general, somos muy rebuscados, pero lo más probable es que una persona que está enferma y adolorida no esté en condiciones de escuchar un largo discurso filosófico sobre la naturaleza de la realidad. Es mucho más útil ponerle un paño frío en la frente o decirle un par de palabras. A veces, lo ideal es quedarse a su lado y nada más.

Comúnmente, cuando algo nos pone nerviosos o incómodos tendemos a refugiarnos en lo que nos resulta más fácil y conocido; eso es lo que pasa, por ejemplo, cuando tratamos de embarcar al enfermo en una conversación para evitar la molestia que nos produce el silencio. Tal vez eso nos haga sentir bien por un rato, pero al enfermo no le sirve de mucho. Lo que se da en esos casos no es un verdadero diálogo, sino un monólogo interminable. No se trata de que el enfermo nos levante el ánimo, de que nos consuele porque se va a morir, sino de ayudarlo. Pero lamentablemente es algo muy común. Aquí se podría aplicar esa máxima que dice “Si no puedes ayudar, por lo menos no te conviertas en un estorbo”. Incluso hay un libro con un título parecido, en el que se analiza esa actitud. Un consejo muy sencillo, pero muy importante: si no puedes ayudar, por lo menos no te conviertas en un estorbo.

NO PONERSE HISTÉRICO

La actitud que adoptamos y nuestra manera de expresarnos pueden aliviar a un enfermo o provocarle incluso más dolor o confusión. El ambiente que se crea alrededor de un enfermo terminal lo afecta profundamente. Si el ambiente es frenético, caótico y con mucha

carga emocional, puede ser un verdadero lastre; en cambio, si el ambiente es sereno, abierto y tolerante, puede ser un gran apoyo. Por eso, aunque es bueno poder expresar el dolor y la pena que sentimos, no sirve de nada exteriorizarlo todo dejándonos llevar por el pánico. Es mejor salir del cuarto cuando sentimos que no podemos controlarnos. Como una forma de autorrespeto, podemos darnos un espacio para tener una pataleta, para llorar y sollozar, para expresar el dolor como mejor nos parezca. Luego, cuando nos hayamos calmado un poco, podemos volver al cuarto del enfermo. No es fácil saber cuándo conviene quedarse y cuándo no, pero los que están en la misma situación pueden ayudarnos a optar por lo más conveniente. El alejarse en el momento oportuno nos permite conectarnos con las emociones y expresarlas. Y a mantener un ambiente tranquilo y acogedor en torno al enfermo.



DOLOR Y SUFRIMIENTO

Uno de los aspectos más difíciles del cuidado de los enfermos en general y de los pacientes terminales es el enorme dolor y sufrimiento que puede provocar una enfermedad. Hay muchos tipos de dolor y cada enfermedad tiene características propias. Algunas son extremadamente dolorosas y hay otras que se viven casi sin dolor. La mayoría de los dolores pueden evitarse o aliviarse con calmantes, y no hay ningún motivo para no usarlos, salvo que el mismo enfermo terminal prefiera no tomarlos. Pero no es nada sencillo determinar la dosis apropiada, y en muchos casos se le dan al paciente más o menos calmantes de lo necesario. Pero también hay casos extremos en que el dolor es tan fuerte que no hay forma de calmarlo.

Además, tanto el enfermo como quienes lo atienden tienen una serie de imágenes preconcebidas sobre el dolor. Por ejemplo, hay pacientes terminales que, a pesar de estar desahuciados, le temen al



estigma de la adicción. Los más rígidos opinan que no se le deberían dar sedantes a un paciente terminal, porque tendría que ser capaz de enfrentar el dolor en toda su intensidad. Otros, en cambio, se preocupan por el embotamiento que pueden producir los calmantes y le aconsejan al paciente que los evite. Para quien está sano es muy fácil dar consejos, porque no tiene que sufrir el dolor en carne propia, pero en realidad un dolor muy intenso también aletarga. El dolor nos aturde, nos desorienta. Un enfermo terminal puede sentirse aturdido aunque no esté tomando calmantes. Por eso, no tiene nada de malo aliviar el dolor. Por suerte, hay muchos sedantes que no sólo lo calman, sino que también hacen sentirse más lúcido al enfermo, en vez de aletargarlo. Pero el dolor es sólo una cara de la moneda; la otra es el sufrimiento.

El dolor y el sufrimiento son dos cosas distintas, y el saber distinguirnos ayuda a entender cuándo podemos ayudar y cuándo no. Nos enseña que el dolor se puede aliviar con calmantes, pero que no hay remedios para el sufrimiento, porque éste se puede deber a muchísimas cosas fuera del dolor físico. Hay enfermos que sufren por el miedo a la muerte o porque les preocupa qué va a pasar con su familia. Porque sus parientes se pelean o por la humillación de tener que dejarse atender. Porque querrían volver a sentirse sanos y con energía, porque sienten que la enfermedad los afea y los deforma, por sentirse desorientados o simplemente porque ya no son lo que eran. Porque se sienten arrepentidos, frustrados; porque sienten que han dejado pasar muchas oportunidades o por motivos económicos. Hay miles de cosas que pueden hacernos sufrir.

Es imposible aliviar el sufrimiento ajeno, a menos que comprendamos a qué se debe. El descubrir qué hace sufrir a otro puede ser un proceso lento y difícil, pero si no hacemos un esfuerzo por averiguarlo lo más probable es que nos dejemos llevar por suposiciones que no corresponden en absoluto a la realidad. Lo que para alguien no tiene importancia para otro puede ser un verdadero infierno.

Por ejemplo, el sentirse débil e incapaz de valerse por sí solo puede ser un drama para algunas personas y algo absolutamente intrascendente para otras, que en cambio se sienten muy afectadas por otras cosas, como el no poder tomar alcohol. A veces, no tenemos ni la menor sospecha de qué altera al enfermo e intentamos una cosa y otra para aliviarlo; finalmente, terminamos dándonos cuenta que en realidad lo que más le preocupa es lo que podría incomodarnos. Lo que le molesta quizá no esté ni remotamente relacionado con lo que suponemos o lo que nos parece más lógico. La causa de su irritación puede ser algo aparentemente insólito e insignificante, como un reloj fuera de lugar o el color de los muros.

Uno de mis alumnos, que trabajaba cuidando enfermos en sus casas, pasó una temporada atendiendo a un anciano que vivía solo. El hombre no tenía mayores molestias y todo funcionaba bastante bien, pero apenas empezaron a hacerle efecto los remedios comenzó a debilitarse. Sentía menos dolor, pero sufría cada vez más. En diciembre, el anciano se fue debilitando y sufrió varias caídas. Cuando mi alumno llegaba a atenderlo lo encontraba en el piso del baño o tirado en cualquier otro lugar de la casa, aparentemente sin motivo. Se demoró bastante en darse cuenta de lo que pasaba: la esposa de su paciente había muerto hacía un año, en la misma época que, además, coincidía con su cumpleaños y con la Navidad. Ese año sería la primera vez que pasaba sin ella las fiestas de fin de año y el hombre había aumentado la dosis de calmantes sin comentarle nada, con la intención de aliviar el dolor y probablemente suicidarse. En realidad, no necesitaba tomar tantos medicamentos para calmar el dolor; los tomaba para aliviar el sufrimiento. Pero los calmantes no le servían para dejar de sufrir. Mi alumno tuvo que darse cuenta primero de lo que estaba haciendo el anciano para luego poder hacer algo y ayudarlo a reconocer su sufrimiento. Recién entonces pudo ayudarlo a aceptar la pérdida y a seguir viviendo.



Para reaccionar con cordura ante la muerte y el proceso de morir hay que estar dispuesto a enfrentar muchos conflictos, propios y ajenos. A veces, un enfermo terminal simplemente se descontrola y no puede hacerle frente a lo que le pasa; vive rabiando, resistiéndose, alterado. Puede que un día esté perfectamente bien y que al día siguiente se agrave, y que apenas empecemos a habituarnos a la situación vuelva a sentirse mejor. En esos casos, se nos hace cada vez más difícil entender lo que está pasando y no sabemos a qué atenernos. Nos movemos a ciegas, cambiando de actitud de un día a otro, de un minuto a otro, preguntándonos qué pasa: ¿se va a morir o no?, ¿es una recuperación milagrosa o un espejismo?, ¿le queda mucho tiempo de vida o está a punto de morir? Vivimos en una constante contradicción.



En medio de esa confusión, lo único que nos ayuda a centrarnos es entender que somos simplemente dos seres humanos que están juntos, igualmente confusos. En esa confusión que nos une, el caos se manifiesta de mil maneras. En nuestra sociedad nos gusta tener todo bajo control y que todo funcione perfectamente. Tanto es así que nos gustaría ser capaces de controlar la muerte, porque no sabemos qué hacer con las emociones que nos llevan de un extremo a otro; y nos molesta tener que preocuparnos de todo el “trabajo sucio” de la muerte de un cuerpo. En resumen, preferiríamos no tener que exponernos concretamente a la muerte. Todo tendría que ser limpio, ordenado y refinado. Lo ideal sería que el enfermo fuera lo más pulcro posible y se muriera sin molestar a nadie. “Seamos buenitos para que todo salga bien. Pongamos una linda música para no tener que enfrentarnos a nada chocante”.

La idea de quitarle a la muerte todo su dramatismo puede ser muy tentadora, pero no pasa de ser una ficción. La atmósfera

semirreligiosa que creamos en torno a la muerte termina por convertirse en un capullo viscoso y asfixiante. Superficialmente, todo es calma y dulzura, pero es como cubrir una torta llena de gusanos con una capa de crema rosada; tarde o temprano los gusanos terminarán por asomarse. Por eso no sirve de nada crear un ambiente artificialmente apacible, adornando los miedos y negando lo que nos incomoda, porque no es una calma real, sino una manera de evitar lo que pasa. En cambio, cuando dejamos que convivan la crudeza con la belleza y las emociones, el resultado es más difícil de digerir, pero más auténtico. En último término también es más plácido porque, como no nos oponemos al caos, se convierte en algo previsible y aceptado, que no nos hace sentir amenazados. Es una calma palpable, auténtica, que no tiene nada de artificial.



LA DIMENSIÓN SOCIAL DE LA MUERTE

La muerte también tiene una dimensión social inevitable. Muy rara vez se da el caso de que tengamos que relacionarnos solamente con el enfermo; lo más común es que tengamos que tratar con mucha gente. Además del personal médico, están los parientes y los amigos, personas con distintas experiencias y distintas convicciones que probablemente no estén de acuerdo en nada: si lo mejor es que el enfermo se quede en el hospital o llevarlo a casa, si decirle o no la verdad, qué tipo de ceremonia hacer cuando se muera. Para lidiar con todo eso, es importante tener las ideas claras y saber relacionarse con los demás.

La institución médica tiene cientos de normas y reglamentos, convenciones y manías colectivas respecto a la muerte, y es posible que los médicos y paramédicos funcionen simplemente con piloto automático. Cuando un enfermo está hospitalizado, la única manera



de defender sus intereses es estar atentos a la dinámica que lo rodea. Lo más probable es que el enfermo no esté en condiciones de decir qué prefiere ni influir en absoluto en lo que hagan los demás. Necesita a alguien que actúe como su representante y que esté dispuesto a hacer preguntas: “¿Por qué están haciendo eso si no es lo quiere?”. En todos los hospitales, incluso los mejores, es bueno que haya un amigo del paciente que pueda relacionarse con las autoridades y que esté dispuesto a hacerlo. De lo contrario, se impondrá la ética dominante, estemos o no de acuerdo. Tiene que haber alguien que nos dé la seguridad de que va a saber cuándo intervenir y cuándo no.

Aunque seamos la persona adecuada para encargarse de esas cosas, a veces no tenemos libertad absoluta y lo único que podemos hacer es estar alertas, conscientes de que no siempre vamos a conseguir lo que queremos. Puede que estemos seguros de que el enfermo quiere quedarse en casa, pero su pareja y sus parientes prefieran hacer todo lo posible por prolongarle la vida sea como sea y tengamos que aceptar que se imponga la opinión de los demás. En esos casos tenemos que ser capaces de reconocer que, aunque tengamos miles de ideas sobre la mejor manera de hacer las cosas, nadie nos preste atención. Es triste, pero no hay nada que podamos hacer.

SENTIDO DEL HUMOR

Por lo general, no asociamos la muerte con el sentido del humor. Se supone que la muerte es algo solemne, como la religión. Pero el humor puede actuar como un elemento que nos ayude a soltarnos cuando nos enfrentamos ella y a la enfermedad. Y cuando hablo de humor no me refiero a andar diciendo chistes, aunque los chistes no dejan de tener cierto valor, sino a no tomarse demasiado en serio.

Todos nos vamos a morir, tarde o temprano; la muerte es parte de la vida, no es nada extraordinario. Pero es difícil actuar con naturalidad ante ella, integrándola a la vida, como hacemos con muchas otras vivencias. Generalmente, la relegamos a una categoría aparte en la que cada cual tiene un rol preestablecido y nadie actúa espontáneamente. Todos se convierten en actores que interpretan su papel en una obra y un hospital ficticios.

Una amiga tuvo un cáncer de mama que se le expandió a todo el cuerpo. En su último año de vida, estuvo muchas veces a punto de morir. Cada vez que se agravaba, mucha gente llegaba a verla “por última vez”, pero volvía a recuperarse una y otra vez. En medio de todo esto, me di cuenta que cada vez que iba a verla adoptaba lo que me parecía la actitud más adecuada para un último encuentro. No sé de dónde saqué la idea de cómo tenía que actuar en esas circunstancias. Supongo que habrá sido del cine, pero como mi amiga seguía sin morirse terminé por darme cuenta de lo que estaba haciendo, que era ponerme una máscara falsa, sin la más mínima pizca de humor.

Gracias a la enfermedad de esta amiga, que fue absolutamente imprevisible, cuando por fin se murió pude entrar en su cuarto con la sensibilidad y el sentido del humor intactos. En realidad, lo que había estado haciendo hasta entonces era imaginarme en todos sus detalles una situación ideal y apenas lo entendí tuve un chispazo de humor. Fue como si me quitaran una carga de encima y eso me permitió estar más presente y reaccionar normalmente, más expuesta ante la muerte. Siempre he sentido que ése fue un lindísimo regalo de mi amiga en ese momento.

Cuando uno pierde el sentido del humor, el cambio se refleja en todo el cuerpo: en el tono de voz, en la forma de movernos, en la postura, en la expresión de la cara. Aunque parezca increíble, así es. Por mucho que tratemos de ayudarlo al enfermo, no lo hacemos sentirse mejor, sino raro. El enfermo se da cuenta que nadie actúa



espontáneamente, que todos andan midiendo cada gesto, tratando de no hacer ruido, de no molestar ni irritar a los demás. Es triste, porque sin sentido del humor no puede darse una verdadera comunicación. Todo se pone *denso*. No podemos conversar normalmente, porque sólo estamos pendientes de la muerte. Nos parece un pecado preocuparnos de quién ganó el partido de fútbol. No nos permitimos ninguna frivolidad; lo único que nos interesa es una comunicación profunda, pero no sirve de nada y en último término es simplemente ofensivo.

Ya sea que estemos ante un enfermo grave, alguien que ha sufrido un trauma espantoso o que esté más o menos cerca de la muerte, es alguien que está vivo y preferiría que lo siguieran tratando igual que siempre; que sus visitantes no se comportaran como si estuvieran en un velorio.

Los enfermos y los moribundos viven en el mismo plano que todo el mundo. Yo diría que lo que nos hace tratarlos como si fueran distintos es el afán por distanciarnos de la enfermedad y la muerte, por protegernos. Eso es lo que nos lleva a darles más importancia a las diferencias que a todo lo que tenemos en común. En cambio, el humor nos ayuda a actuar normalmente, a relacionarnos simplemente de ser humano a ser humano.

NUESTRA CAPACIDAD de comprensión, nuestra actitud, nuestras emociones, todo influye en el ambiente que nos rodea. Podemos influir negativamente de muchas maneras, entre otras dando consejos, dejándonos llevar por el descontrol, mintiendo y fingiendo, renunciando a la posibilidad de comunicarnos, siendo rebuscados, confundiendo el dolor con el sufrimiento, poniéndonos histéricos, hablando demasiado, tratando de controlar hasta los más mínimos detalles, cediendo ante la presión social y la burocracia, actuando con una solemnidad exagerada, negando que la muerte es algo absolutamente natural. Pero también es posible influir positivamente en el entorno.



Entre otras cosas, podemos tomar conciencia de cómo les hacemos daño a los demás, esforzarnos por actuar con más sencillez y ser menos críticos, estar atentos a nuestras actitudes mentales y emocionales. Así, cuando surja un obstáculo estaremos en condiciones de reconocerlo y de relajarnos.



CADA PARTE de este libro se refiere a otro aspecto del soltar. La primera está dedicada a dejar de lado la ignorancia, los prejuicios y el miedo. La segunda, a dejar de centrarnos en nosotros y en el ego. La tercera, a superar las múltiples barreras que surgen en nuestros intentos por ayudar a los demás; a abandonar el hábito de refugiarnos en tácticas envasadas, y estar dispuestos a responder con espontaneidad y sin miedo a cada nueva situación. El soltar no es algo que se haga de una vez para siempre, sino un proceso constante, en el que cada vez que soltamos, aunque sea sólo un poco, vamos abriendo camino para algo inesperado. Cada vez que soltamos, vemos el mundo con nuevos ojos.

Cuando entramos al cuarto de un enfermo o de alguien que está muy cerca de la muerte, es imposible saber con qué nos vamos a encontrar. Es un error suponer que sí sabemos, sin detenernos a mirar. ¿Cómo vamos a ver qué está pasando si nos autoconvencemos de que ya sabemos a qué nos vamos a enfrentar? Para entender claramente la situación, tenemos que retroceder a un punto de absoluta ignorancia, a un punto en que no sabemos nada de nada. Aunque hayamos estado ayer en ese mismo cuarto, lo más probable es que hoy nos encontremos con algo distinto. El estado del enfermo puede haber cambiado mucho y seguramente nosotros también hemos cambiado, pero si no reconocemos la ignorancia, aunque sea por un segundo, no nos daremos cuenta de nada. Puede que baste con una leve pausa, con un mínimo recordatorio que nos permita entender la situación para recién entonces empezar a actuar. Una y otra vez, nos preparamos para lo que va a venir, y luego soltamos. Es cierto





que hay que estudiar y aprender a cuidar a un enfermo, pero también hay que saber dejar de lado todo lo aprendido y entregarnos a la pura vivencia, sin ponernos plazos. Cada vez que entramos al cuarto de un enfermo tenemos que empezar de cero.

Un día, cuando estaba dictando el curso sobre *El libro tibetano de los muertos* en el Instituto Naropa, Trungpa Rinpoche me pidió que asistiera a una larga reunión poco antes de entrar a clases. Durante la reunión, me iba sintiendo cada vez más tensa, incapaz de enfrentarme a los estudiantes. Al comienzo, cuando acepté dictar el curso, Rinpoche se había ofrecido a ayudarme; recordando el ofrecimiento, le pregunté de qué podía hablar ese día. Andaba trayendo un montón de tarjetas en blanco y tenía la esperanza de que me ayudara a decidir de qué hablar, pero en vez de sugerirme un tema Rinpoche me dijo que entrara en la sala, me sentara y me quedara mirando la pared. Seguramente se me iba a ocurrir algo. Cuando le pregunté sobre el curso en general, me respondió diciendo que me preparara, y que al comienzo de cada clase me olvidara por completo de lo que había preparado y simplemente partiera de cero. Todavía me acuerdo de ese instante en blanco antes de empezar la clase, un instante que en ese momento me pareció eterno, pero también recuerdo que, increíblemente, se me ocurrió de qué hablar ese día.

Ante una situación desconocida, al igual que ante la muerte, tenemos que dejar de lado todo el andamiaje en que nos apoyamos y dejar que pase lo que pase. Tenemos que olvidarnos de toda la escenografía que hemos creado, lo que no quiere decir que no tengamos que prepararnos intelectual y emocionalmente ni dejar de adiestrar la mente y el corazón a través de la meditación y prácticas contemplativas como el *tonglen*. Todo eso es importante, pero, después de mucho estudio y práctica, siempre llega un momento en el que tenemos que dejar todo de lado y dar un salto. Cada salto es una enorme liberación. Un darnos cuenta de que la muerte nos enseña a vivir plenamente.

En los últimos años se han publicado muchos libros sobre la muerte y el morir, un tema provocativo en una cultura que se niega a pensar en la muerte y prefiere creer en la eterna juventud. Por eso, se podría decir que *Sin miedo a la muerte* es un libro subversivo. Judith Lief nos acerca a este tema desde la larga experiencia acumulada en los cursos y talleres que ha dictado sobre *El libro tibetano de los muertos y el acercamiento a la muerte*, en los que participan profesionales de la salud, estudiantes, voluntarios que trabajan con pacientes terminales e incluso enfermos graves. A partir de esa experiencia, de las enseñanzas budistas sobre el tema y del material que le han aportado sus alumnos, la autora nos invita a contemplar la muerte de frente, sin tabúes.

A diferencia de muchos cursos y publicaciones en los que el llamado a vivir el presente se confunde con la negación de la muerte, este libro nos propone abrirnos a ella sin velos protectores, para llegar a un punto en que podamos mirarla cara a cara, sin temor. Paradójicamente, esta forma de acercarnos a la muerte le da más sentido a la vida y nos ayuda a abrirnos con toda honestidad a los demás –amigos, parientes, desconocidos– y a acompañar a los que están más cerca del umbral sin exigirnos ni exigirles perfecciones. Basándose en las enseñanzas del budismo sobre la impermanencia y el proceso de morir, Judith Lief nos ofrece una serie de consejos prácticos y muy concretos para cultivar una actitud de apertura ante la muerte.

JUDITH L. LIEF ha dictado cursos en muchos países sobre la muerte y el morir y sobre la aplicación práctica de la plena presencia y la atención que se cultivan en la meditación budista. La autora, que es instructora avanzada de meditación, dirige talleres y seminarios sobre la muerte y el morir en la Universidad Naropa de Boulder, en Estados Unidos, y da charlas sobre el tema en encuentros budistas y multiculturales sobre el tema. Trabajó varios años en el Centro Maitri para pacientes ambulatorios de Yonkers, en Nueva York, como consejera de enfermos de sida.

ISBN 956-8105-01-6



9 789568 105013