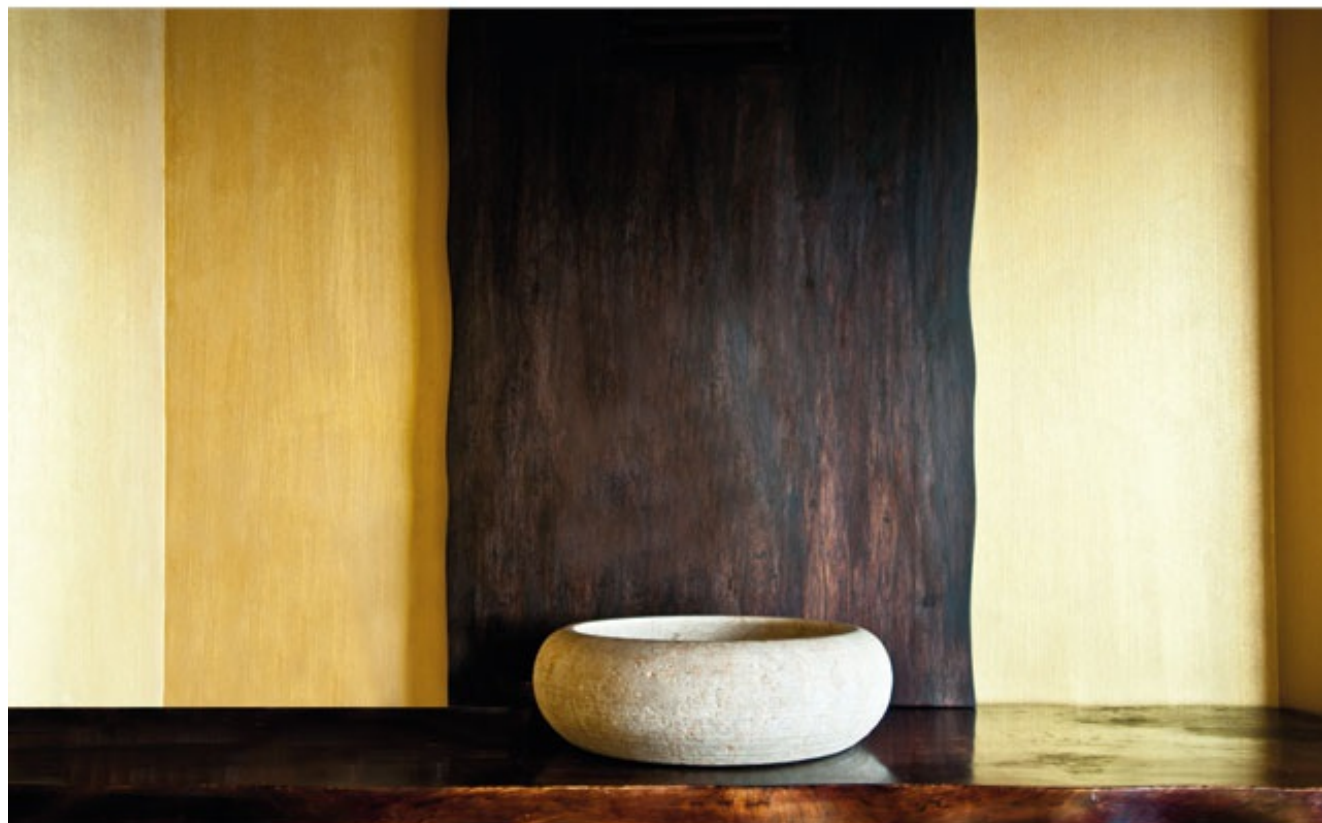


Saki Santorelli

Prólogo de Jon Kabat-Zinn



SÁNATE TÚ MISMO

Mindfulness en medicina

K_{airós}

Saki Santorelli

Sánate tú mismo
Mindfulness en medicina

Prólogo de Jon Kabat-Zinn

Traducción del inglés de Fernando Mora

editorial **K**airós

Título original: HEAL THY SELF: Lessons on Mindfulness in Medicine

© 1999 by Saki Santorelli

© del prólogo: 1999 by Jon Kabat-Zinn

© de la edición en castellano:

2017 by Editorial Kairós, S.A.

Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España

www.editorialkairos.com

© de la traducción del inglés al castellano: Fernando Mora

Revisión: Alicia Conde

Traducción acordada con Harmony Books, una editorial de Crown Publishing Group, un sello de Penguin Random House LLC y con International Editors Co.

Composición: Pablo Barrio

Diseño cubierta: Katrien Van Steen

Primera edición en papel: Abril 2017

Primera edición digital: Mayo 2017

ISBN papel: 978-84-9988-550-6

ISBN epub: 978-84-9988-583-4

ISBN kindle: 978-84-9988-589-6

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Sumario

Agradecimientos

Prólogo

Introducción

PRIMERA PARTE

Convergencia

El mito de Quirón

El mito viviente

El sanador interno

El suave cuerpo de tu vocación

SEGUNDA PARTE

No gires tu cabeza

Semana Uno

Estar presente

Volverse hacia el interior

El espejo

El corazón

La medicina de la *Sangha*

Mente quieta, corazón abierto

Namasté

El recuerdo
Establecer límites
Semana Dos
La amistad
El bienestar intrínseco
Roto, y aun así completo

TERCERA PARTE

Sigue mirando el lugar vendado

El mugriento hermano del diablo
El descenso
La escalera
Semana Tres
Cavando profundamente en nuestra vida
La dama junto a la fuente
Separación y nostalgia
Semana Cuatro
Un trabajo de amor
El miedo
La falta de fundamento
Montando en la Línea Verde
Impotencia
Semana Cinco
Autoimportancia 1: fuerzas inflacionarias
Autoimportancia 2: espiral inflacionaria
Las envolturas de la vergüenza
La ayuda en casa 1
Entrar en el círculo
¿Qué se hace añicos?

CUARTA PARTE

El lugar por donde la luz entra en ti

Descubriendo el esplendor en las ruinas

Sangha de compañeros

Desprenderse de la carga del apego a uno mismo

Semana Seis

El sendero de la sanación

El voto y la humildad

La rendición

Situarse en el espacio abierto

El retiro del día completo

La ayuda en casa 2

Dejar ser

Ir más allá de la historia personal

Semana Siete

La escucha

La palabra

La ayuda en casa 3

Semana Ocho

Epílogo

Información sobre el Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society

A Rachmana, Chalice y Felice:

que podamos seguir desplegándonos en nuestra mutua presencia.

A mis padres, Rose y Fred:

gracias por vuestro enorme amor libremente otorgado.

*Más allá de las ideas de bien o mal,
hay un lugar en el que nos encontraremos.
Cuando el alma descansa sobre esas praderas,
el mundo está demasiado lleno para hablar de él.
Las ideas, el lenguaje y hasta la expresión «uno y otro»
pierden todo su sentido.*

RUMI

Cuarteta 158 de *Secreto abierto*

Agradecimientos

La prensa diaria suele obviar el reconocimiento de la naturaleza interdependiente de nuestra existencia. En mis intentos de honrar la realidad de dicha interconexión, escribir estos agradecimientos me ha resultado pedagógico, siendo un poderoso recordatorio de las muchas personas que han contribuido, directa o indirectamente, a este libro. Por eso, quisiera rendir homenaje a la fuerza de su presencia en mi vida.

Pienso, por ejemplo, en Jon Kabat-Zinn, fundador de la Clínica de Reducción del Estrés y director ejecutivo del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, en la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Desde 1981, él ha sido mi jefe, mentor, colega, colaborador en la enseñanza y, sobre todo, amigo y compañero en el viaje interior del que ha surgido este volumen. Versado tanto en las ciencias básicas como en las ciencias contemplativas, su compromiso para conjugar «el interior y el exterior», «el espíritu y la materia», «la forma y la no forma», ha surtido un profundo efecto en mi vida y en los ámbitos de la medicina y la atención sanitaria. Debido a su visión, sabiduría, inteligencia y amistad le estaré siempre agradecido.

Deseo dar las gracias a Judith K. Ockene, directora de la sección de Medicina Preventiva y conductual en el Departamento de Medicina del centro médico de la Universidad de Massachusetts, por su aliento y apertura mental. No solo he aprendido mucho de ella durante los últimos quince años, sino que me ha brindado un amplio margen para desarrollar mi actividad.

Agradezco a los 1.400 médicos de la zona de Central Massachusetts y el resto de la región de Nueva Inglaterra, quienes remitieron a sus pacientes a la Clínica de Reducción del Estrés, y el más pequeño grupo de médicos con los que colaboro estrechamente en el UMass Memorial Health Care. En especial, quiero expresar mi gratitud a los doctores John Moynahan, John Zawacki, Sarah Stone, David Clive, Ira Ockene, David Giansiracusa, David Hatem, Ed Landeau, Andy Cohen, Ilia Shlimak, Bill Damon, Lynn

Manfred y Mailan Rogoff. Su dedicación para educar a la siguiente generación de médicos, promover los cuidados centrados en el paciente y efectuar un esfuerzo adicional al servicio de aquellos a quienes sirven siguen siendo para mí un manantial de inspiración y una fuente silenciosa de orgullo. Asimismo, quisiera expresar mi gratitud a Marty Young, Majorie Clay, Michael Wertheimer y Brownell Wheeler, por su presencia y apoyo.

Mis colegas de enseñanza en la Clínica de Reducción del Estrés también han sido infatigables fuentes de inspiración y ánimo. No puedo imaginar un grupo más excelente de personas con las que trabajar. Deseo dar las gracias a Ferris Urbanowski por su gran brillantez, entusiasmo y disposición a leer y releer las pruebas del manuscrito, pero, sobre todo, por su constante atención y su comprensión de los aspectos relacionados con el mindfulness y el encuentro terapéutico. Mi agradecimiento también a Elana Rosenbaum, por su gran corazón e infatigable coraje y su capacidad para defender la verdad de su propia experiencia; a Pamela Erdmann, por su honestidad, integridad y dedicación a la enseñanza del mindfulness en el sistema penitenciario de Massachusetts; a Florence Meyer, por su escucha, su encarnación de la espaciosidad y la seguridad tan bellamente evidenciada en el aula, y por sus minuciosos comentarios a la primera prueba del manuscrito; a Melissa Blacker, por la profundidad de su práctica zen y su expresión sensible y alegre en su trabajo; a Fernando de Torrijos, por su corazón compasivo, sus modales caballerosos y la amplitud de su conocimiento acerca de las tradiciones contemplativas, pero, en especial, por el compromiso compartido por Melissa y él de llevar el corazón de la práctica del mindfulness a los residentes con bajos ingresos y médicamente desatendidos del núcleo urbano de Massachusetts.

Mi más profundo aprecio a Larry Horwitz, por su visión organizativa, dhármicamente orientada, y por nuestra creciente amistad; a Anne Skillings, por su mente ágil, su ya prolongada atención a nuestra investigación y su capacidad para desempeñar hábilmente multitud de roles; a Leigh Emery, por su visión administrativa y la riqueza de su poesía; y a Michael Bratt, por su práctica del mindfulness y dedicación a las labores de investigación de la clínica y su capacidad para reunir un equipo de investigación. Agradezco a Carol Lewis, Sylvia Ciarlo, Roberta Lewis, Leslie Lynch, Norma Rosiello y, más recientemente, a Jean Baril y Carmen Torres que hayan asumido la responsabilidad de la actividad diaria de la clínica, al tiempo que han participado

activamente en modelar el desarrollo de la visión del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society.

Este libro no hubiera sido posible sin los miles de pacientes que han participado, desde el año 1979, en la Clínica de Reducción del Estrés y quienes decidieron brindar su colaboración y emprender la práctica del mindfulness como un método para aprender a trabajar con el estrés, el dolor y la enfermedad. Su presencia en mi vida ha sido completamente transformadora. Tan solo espero haberles hecho justicia al intentar capturar la realidad de sus vidas y sus esfuerzos.

También estoy en deuda con Rachmana, mi esposa, y mis dos hijas, Chalice y Felice. Mientras escribía este libro, ellas me ofrecieron generosamente los regalos de tiempo y espacio, así como su mirada perspicaz y una extraordinaria capacidad de franqueza y claridad. Su apoyo y amor son una bendición para mí. Le doy las gracias a mis padres, Rose y Fred Santorelli, por todo lo que me han dado a lo largo de los años, y a mi hermana, Rosanne, por sus esfuerzos constantes para responder al mundo a través de su corazón. En la otra rama de la familia, a mis cuñados Doug y Pearl Robinson, quienes me han enseñado muchas cosas. La persistente intención de Pearl de dirigir el rumbo de su propia vida me ha ayudado a entender mejor algunos de los poderosos deseos de los pacientes de hacer lo mismo, mientras que la fácil sonrisa de Doug, su sereno conocimiento y el sentido innato para contar la historia correcta en el momento justo son cualidades a las cuales aspiro.

Agradezco a Stephan Rechtschaffen, su amistad y el ofrecerme, allá por 1980, un puesto clínico en el naciente campo de la medicina mente-cuerpo. Muchas gracias a Monica Faulkner por su temprano estímulo y apoyo inquebrantable. Estoy agradecido por su amistad a David Weinberg, excelente instructor de los programas de reducción del estrés basada en mindfulness, residente en Berkeley, California, y a su esposa, Karen Elliot, quien me proporcionó un refugio cálido y cariñoso durante un período especialmente difícil de mi vida mientras estaba escribiendo este libro. Muchas gracias a Bob Stahl, Patrick Thornton y Amy Saltzman, por ayudarme a afianzar, con madurez y maestría, el despliegue de una red de instructores de programas de reducción del estrés basada en el mindfulness en el área de la bahía de San Francisco. Mi gratitud a Elizabeth Lesser por la dulzura de nuestra amistad y nuestra incursión en la enseñanza de «mente tranquila/corazón abierto».

Deseo dar las gracias a los miles de profesionales de la salud que han participado en nuestros programas de desarrollo y educación profesional en la clínica y que han asistido a nuestros Programas de Desarrollo y Entrenamiento Profesional en la Clínica o retiros en diferentes partes del país. La presencia, energía y coraje que habéis dedicado a examinar y hablar abiertamente sobre vuestra vulnerabilidad, vuestra vocación original para entrar al servicio de la medicina y la atención sanitaria y vuestro anhelo por establecer relaciones más auténticas y menos condicionadas por los horarios con vuestros pacientes se han convertido en parte implícita de mi propia vida. Las huellas de vuestra presencia discurren como un río a través de este libro.

En una tónica similar, quiero dar las gracias a los estudiantes de primer y segundo curso de medicina, con quienes he trabajado estrechamente durante los últimos doce años. Vuestra atención vigilante a lo que os condujo en primera instancia a la medicina y la ansiedad, el dolor y la indignación que habéis manifestado cuando os habéis enfrentado a la posibilidad de que esa vocación flaquease debido a la dinámica de la formación académica es un signo de vuestra dignidad. Me siento esperanzado porque honréis vuestra vocación de ese modo; vuestra dedicación es un recordatorio constante de mi propia vocación.

Con profundo respeto y apreciación, también deseo reconocer el trabajo del mitólogo Karl Kerényi, quien ha revalorizado la medicina contemporánea con la verdad arquetípica del mito griego de Quirón, el sanador herido. De igual modo, quiero agradecer al psiquiatra junguiano Adolph Guggenbühl-Craig sus profundas visiones sobre la relación terapéutica encuadrada dentro de las polaridades del sanador herido y el paciente sano, que existen dentro de cada uno de nosotros. Conjuntamente, sus visiones seminales, sustentadas en el mundo de la atención clínica diaria y conjuntadas con la práctica del mindfulness, son algunas de las semillas a partir de las cuales ha florecido este libro.

Deseo agradecer a los profesores Gerald Weinstein, Jack Wideman, Patricia Griffith y Alfred Alschuler que me hayan brindado su tiempo mientras era estudiante de posgrado en la Facultad de Pedagogía en la Universidad de Massachusetts, en Amherst. Mi apreciación se extiende al poeta Robert Bly, de quien escuché por primera vez algunas líneas del cuento de los Hermanos Grimm «El mugriento hermano del diablo».

Toda mi gratitud a Swami Satchidananda y mi más profundo agradecimiento a los maestros sufíes Hazrat Inayat Khan, Vilayat Inayat Khan y Taj Glantz, así como a los

maestros de meditación mindfulness Larry Rosenberg, Corrado Pensa, Sharon Salzberg, Christina Feldman, Kamala Masters, Vimalo Kulbarz y Thich Nhat Hanh. Lo que he aprendido de cada uno de ellos forma parte del corazón de este libro.

Mi editora, Toinette Lippe, ha sido extraordinaria. Ella entendió este libro desde el principio. Tan desafiantes como comprensivas, sus habilidades editoriales, conjuntadas con su propia experiencia en la práctica de la meditación, aportaron un nítido discernimiento y una espaciosa aceptación al proceso que nos capacitó para trabajar juntos fluidamente. Estoy muy satisfecho por haber sido conducido a ella y a la familia Random House/Bell Tower.

Tengo la gran suerte de disfrutar de la amistad de Ana Arrabé, quien ha contribuido a traducir este libro. Ana trabajaba como ingeniera de telecomunicaciones y se convirtió en profesora de mindfulness. Hace años le diagnosticaron un cáncer y se sometió a un trasplante de médula ósea. Desde entonces, su vida cambió radicalmente y empezó a practicar mindfulness porque, dicho en sus propias palabras, «sentía un profundo anhelo de sanarme yo misma». Ana es una persona fuerte que, al mismo tiempo, rebosa bondad; una mezcla encantadora de cualidades en un ser humano. Enseña mindfulness en toda España y trabaja en el Nirakara Mindfulness Institute, en Madrid, donde es directora de relaciones internacionales y liderazgo consciente. Tiene amplia experiencia en el cultivo de la inteligencia emocional y también es directora de educación y formación de instructores MBSR del Center for Mindfulness, en España. Pero, por encima de todo, Ana es una amiga muy querida, que ha desempeñado un papel fundamental para que *Sánate tú mismo* llegue a tus manos, querido lector. Por ello, le estamos sumamente agradecidos y le deseamos lo mejor.

Prólogo

En vísperas del vigésimo aniversario de la Clínica de Reducción del Estrés, me siento conmovido por un profundo sentimiento de gratitud y placer al ver que este libro de mi antiguo colega, amigo del corazón y hermano del dharma, Saki Santorelli, ve la luz, brindándonos una voz nueva, poderosa y radiante del trabajo que tiene lugar en la clínica y de los principios y la práctica subyacentes más profundos que lo informan y sustentan. Me refiero al trabajo del mindfulness en toda su exquisita simplicidad, su vasta complejidad y sus infinitas ramificaciones de textura, tono y potencial. Como el lector comprobará en estas páginas, el mindfulness exige tanto un compromiso interno como externo, algo que es crucial, a mi entender, para el mantenimiento y el desarrollo de lo mejor que hay en nosotros en el ámbito individual y social.

Todos hemos tenido, probablemente, la experiencia de no sentirnos vistos ni escuchados por el médico cuando le hemos expuesto un problema o preocupación y de marcharnos sintiéndonos ignorados, desatendidos y, por lo tanto, insatisfechos del encuentro, con independencia del grado de competencia técnica del médico. En el cambio tanto de siglo como de milenio, la medicina está empezando a asumir que esto ha dejado de ser aceptable como norma y los médicos están viendo cada vez más de qué modo una carencia de plena presencia por su parte puede acarrear consecuencias perjudiciales no solo para sus pacientes, sino también para su propio bienestar último. Y, cuando nos toca a nosotros convertirnos en pacientes, asumimos ahora un papel menos pasivo, mucho más informado y más predispuesto a colaborar en el proceso curativo que en décadas anteriores. Las facultades de medicina han entendido este mensaje y los médicos están siendo, en la actualidad, mejor adiestrados en el modo de acompañar a los pacientes, de escucharles, de no evitar las emociones y de ayudar a movilizar los recursos internos de estos para aprender, crecer y sanar. Pero, si bien se ha efectuado un considerable progreso en la rehumanización de la medicina, aún queda un largo camino

que recorrer. Mi esperanza es que este libro contribuya de manera considerable al desarrollo y profundización de este proceso y se convierta en una lectura de referencia para los estudiantes de medicina y otros profesionales sanitarios en formación. Saki está íntimamente comprometido con este proceso pedagógico a través de su trabajo con estudiantes de medicina, bellamente reflejado en el presente texto, y por supuesto de su trabajo con las personas remitidas por sus médicos a la clínica, donde tienen la oportunidad de participar en el cuidado de su propia salud y de sanar de un modo extraordinario e insospechado.

Consideradas en su conjunto, las historias contenidas en este libro acarrearán profundas implicaciones para el mundo más amplio de la medicina, la atención sanitaria, la relación mutua entre cuidadores y pacientes y su potencial para promover el aprendizaje bidireccional, el crecimiento, la sanación y la transformación en cada uno de nosotros. Debemos reflexionar en estas historias con gran cuidado y atención. Esto no debiera ser un problema porque la mente y la palabra de Saki –similares, en ocasiones, a las de un profeta del Antiguo Testamento, mientras que otras veces encarnan la respetuosa sensibilidad de un amante o el dolor y la vergüenza de verse atrapado por nuestras inevitables limitaciones y temores y el impulso de pasar desapercibido– hacen que estas páginas resulten electrizantes. He experimentado personalmente de primera mano el impacto emocional de este libro como lector y también he sido testigo del efecto de la escritura de Saki en cientos de profesionales de la salud cuando han leído fragmentos del texto en los talleres que hemos dirigido juntos: al menos una cuarta parte de la audiencia no tardaba en derramar lágrimas, mientras el resto permanecía sentados en atónito silencio, sacudidos por sus implicaciones y su poder emocional.

La voz con la que Saki nos habla en este libro es única. La descripción más aproximada que se me ocurre es decir que, aunque su prosa, cadencia, imágenes e impacto emocional y espiritual se hacen eco de los escritos de Rumi, el poeta sufí del siglo XIII, del que Saki bebe libremente para entretener los temas que conforman este volumen, sin embargo, en contenido e interés es totalmente contemporáneo y se dirige de un modo directo y pleno de sentido común a aquello que, en virtud de nuestra humanidad, es más profundo, óptimo y yace oculto en cada uno de nosotros; a aquello que pugna por emerger a la luz del día, a pesar de nuestros temores y de nuestra tendencia a vivir confinados en nuestra cabeza y no en la plenitud de nuestro ser completo: mente y cuerpo, cabeza y corazón, cuerpo y alma; a aquello que, en ocasiones,

solo podemos ver o escuchar cuando aprendemos a permanecer, de vez en cuando, en el silencio y la quietud que residen dentro y debajo de la incesante actividad de la mente y el cuerpo.

Sánate tú mismo es un libro compuesto de temas que conforman una totalidad compacta a partir de la cual emerge un cuadro claro y convincente de la dignidad, el sufrimiento y la elevación humana y de lo que es posible cuando abrazamos la totalidad en nuestra consciencia y permanecemos en la realidad de lo que es. Este libro versa sobre la meditación introducida en la vida y sobre la vida introducida en la meditación. En él, se aborda la relación terapéutica entre personas congregadas con este propósito y trata de las posibilidades de la relación terapéutica tanto en nuestro interior como en nuestra familia, a cualquier edad y con independencia de la condición o situación que se afronte. Entreteje honestamente, sin falsa modestia o romanticismo, la experiencia de los pacientes que llevan a cabo el programa de ocho semanas en la Clínica para la Reducción del Estrés con la propia experiencia de Saki como profesor, guía, meditador, profesional de la salud y cabeza de familia. Nos revela con completa autenticidad y precisión el corazón de lo que les ocurre a los participantes y a nosotros mismos como instructores mientras recorremos juntos este sendero. Esta es, en sí misma, una importante consecución y una aportación fundamental a la difusión de la comprensión de lo que nos promete y significa verdaderamente una medicina integrativa, una medicina mente/cuerpo y, en última instancia, simplemente una buena medicina.

En una versión anterior, el título de este libro era *Shattered But Still Whole* [Roto, y aun así completo], palabras que transmiten la imagen del hilo sumamente conmovedor que mantiene unido este tapiz y lo tornan tan atractivo. Saki pregunta una y otra vez, de modos distintos, «¿Qué se hace añicos?», y nos muestra de diferentes maneras que lo que se rompe siempre es la visión empobrecida de nosotros mismos como seres aislados, separados e inadecuados, como aquello que tan frecuentemente nos conduce a tener miedo o, dicho con sus propias palabras, a mantenernos «alejados de la plenitud de la vida mientras negociamos nuestro camino hacia nuestra segura, estrecha y anodina madriguera». Así pues, este trabajo constituye, ni más ni menos, una invitación a liberarnos de las prisiones habituales y restrictivas de nuestra propia creación, a empezar a escuchar la llamada interna y el anhelo de nuestro corazón y a cocinarnos literalmente en los fuegos de la experiencia directa para, de ese modo, madurar, saborear y completar lo que realmente somos.

La práctica del mindfulness incide de manera amplia y profunda en el interior del psiquismo y el corazón. Como práctica liberadora, nos llama a afrontar y honrar las causas raíces de nuestra angustia individual y colectiva y a observar cuidadosamente cómo estas actúan en nosotros. Pero, sobre todo, nos pide que estemos dispuestos a observar lo que realmente nos mueve –el significado raíz de la palabra *emoción*– y aprendamos a permanecer con nuestros sentimientos en modos que nos permitan aprovechar su poder para enseñar, sanar y catalizar el crecimiento, sin limitarnos a reaccionar simplemente y vernos siempre desbordados y aprisionados por ellos. Saki insufla vida en este dominio críticamente importante con extrema habilidad y sutileza. Daniel Goleman describe la piedra angular de la inteligencia emocional como consciencia del momento presente o, de hecho, mindfulness. En este caso, las historias de Saki encarnan y explican de qué modo una «atención afectuosa», expresión acuñada por el estudioso y maestro de meditación Corrado Pensa, puede ser cultivada y aplicada al estado de nuestros sentimientos, sin importar lo perturbadores o desbordantes que sean, con plena honestidad y autocompasión y, de ese modo, contribuir a una profunda experiencia de libertad y la posibilidad de sanar nuestras heridas, tanto recientes como antiguas.

Para mí, ha sido todo un placer trabajar conjuntamente con Saki durante los últimos quince años en la Clínica de Reducción del Estrés. Mucho antes de eso, él fue el primer interno en asistir a nuestro programa. En el año 1979, fecha en que nació la clínica, se le identificaba, casi de manera inevitable, como mi «hijo». Ahora, veinte años después, es difícil que pueda ser considerado como un niño y ciertamente, y más importante, tampoco es «mío». Porque, a lo largo de los años, Saki y nuestros otros colegas instructores profundamente dedicados, bajo su cuidadosa y amable tutela, han hecho suyo y han sintonizado con frecuencia con el artista que, sin cesar, clama en todos nosotros. Este libro constituye un amplio y elocuente testamento/testimonio de esa apropiación y de ese arte.

Siempre hemos enfatizado con nuestros instructores, lo que significa también con nosotros mismos, que en la clínica resulta esencial enseñar a partir de la propia práctica de meditación, lo cual significa, en última instancia, a partir de nuestro propio ser, intuición y experiencia, combinados con una sensibilidad hacia lo que está sucediendo en el momento presente y en lo que hace falta insistir en una u otra clase. De este modo, así como diferentes orquestas pueden interpretar una única pieza o visitamos un gran

poema en ocasiones distintas, no hay dos trayectorias a lo largo del curso de ocho semanas que sean exactamente iguales, aunque el currículo sea siempre el mismo. Uno puede percibir este virtuosismo del despertar en casi cada palabra y cada capítulo de este libro.

Como reflejan de forma clara estas páginas, Saki es mentor y maestro de maestros. Su coraje, vulnerabilidad, honestidad, pasión e inteligencia se hacen eco de esa maestría. Como actual director de la Clínica de Reducción del Estrés y director de todos los programas educativos y clínicos en el Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, su trabajo ha influido en cientos de instructores de lo que, en la actualidad, denominamos programas de reducción del estrés basados en el mindfulness (MBSR), un movimiento que, en el momento de escribir estas líneas, se ha desarrollado en más de 240 programas en centros médicos y clínicas de todo el mundo, así como con centenares de jóvenes médicos entrenados en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. En lo personal, he crecido y aprendido más allá de toda medida en mi trabajo con Saki, en especial en lo concerniente a entender de un modo profundo el valor y la sacralidad de la vulnerabilidad y aprender a confiar en los caminos del corazón y la necesidad de persistir y saborear los momentos clave. Sus colegas, sus pacientes y sus estudiantes se han beneficiado durante años de su claridad, de su sutil sentido del humor, de su ojo perspicaz y de su habilidad como narrador. Ahora, en el marco de estas páginas, el mundo entero tiene la oportunidad de escuchar en toda su plenitud esta voz multifacética, emocionalmente inteligente y exquisitamente delicada y compasiva. Escuchemos, pues, con atención, como pacientes, médicos, profesionales de la salud y seres humanos, ya que podría llegar a salvar nuestra vida.

Jon Kabat-Zinn

Profesor asociado de medicina

Director ejecutivo del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society

Worcester, Massachusetts

Introducción

El tema central de este libro es la relación terapéutica, la exploración de la dinámica de esta conexión arquetípica tal como se aborda en el marco de la práctica de la meditación mindfulness. Se basa en los métodos desarrollados en la Clínica de Reducción de Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts y en la práctica de más de diez mil pacientes. Estos mismos métodos han sido experimentados, de primera mano, por miles de profesionales de la salud en retiros de formación en todo el país, a menudo catalizando cambios profundos en la comprensión de sí mismos, de las personas que cuidan y de las posibilidades inherentes a la relación terapéutica.

Basado en veinte años de experiencia clínica, este libro explora el trabajo del mindfulness como un *Camino*, es decir, como una disciplina interna que nos permite aprender a abordar y afrontar con consciencia los desafíos inherentes al cuidado de nosotros mismos y el servicio a los demás. Sus diferentes secciones constituyen una invitación abierta a investigar la aplicación del mindfulness en la medicina y la atención sanitaria. Conjuntamente nos ofrecen métodos específicos para llevar el mindfulness a nuestra vida, ya sea que disfrutemos de buena salud, que afrontemos la tensión adicional de la enfermedad o que seamos profesionales de la atención sanitaria interesados en hilvanar esta disciplina interna con el tejido de nuestra vida. Aunque he incluido muchos capítulos que tal vez parezcan escritos exclusivamente bien para los cuidadores o bien para los pacientes, no es este el caso. Más bien, lo que he tratado de describir es el proceso paralelo y alquímico que ocurre en mi interior como profesional de la salud y también en el interior de aquellos a quienes sirvo en la clínica cuando nos reunimos en el crisol del mindfulness. Como en cualquier relación valiosa, lo que hacemos es sacar a relucir mutuamente justo aquello que más requiere nuestra atención y lo que, a menudo, somos más reacios o incapaces de reconocer o respetar en nosotros mismos. Nuestro compromiso compartido por el mindfulness nos ofrece una lente de gran alcance para

ver justo aquello de lo que tenemos que ocuparnos, así como un método para aprender la técnica y el arte de trabajar con nosotros mismos y relacionarnos con los demás. Como les ha ocurrido a las personas que encontraremos en estas páginas, espero que este libro despierte en el lector una comprensión y una confianza más profunda en sus propios recursos y fuerza interior, así como una apreciación más aguda del potencial único implícito en la relación terapéutica.

Juntos exploraremos la posibilidad de aprender a abrirnos cuando deseamos cerrarnos, a afrontar con honestidad y con amable atención aquello que no deseamos y que solemos rechazar en nosotros mismos y en los demás, a estar presentes con los otros y unirnos a ellos cuando lo que queremos es alejarnos. Abordado de esta manera, el mindfulness tiene el potencial de transformar la relación terapéutica en una esfera intencional de colaboración dinámica y transformación recíproca. Como una forma de explorar el carácter universal e interdependiente de este viaje, he utilizado mi propia vida y la vida de aquellos a los que he encontrado en nuestro curso clínico de ocho semanas (a veces, procedentes de clases llevadas a cabo simultáneamente). Estas historias han surgido a partir del continente de nuestra conexión compartida. Aunque se han cambiado los nombres y otras características identificativas de las personas incluidas para preservar el anonimato (excepto en dos casos en los que se me concedió permiso para usar los nombres reales de Linda Putnam y Ted Cmarada), los hechos descritos son exactos y desprovistos de adornos. Tanto para pacientes como para profesionales, participar en una odisea de este tipo implica una disposición a viajar como Dante o Perséfone a través de la oscuridad desconocida, para emerger después a una plenitud insospechada.

Al escribir este libro he tomado prestado mucho del poeta y maestro sufí del siglo XIII Jelaluddin Rumi. Este es el alimento que me ha sustentado durante mucho tiempo, aunque solo ahora estoy empezando a saborear y asimilar este sustento invisible. Agradezco al poeta y traductor estadounidense Coleman Barks su denodado esfuerzo, similar a un cálamo, por convertirse en «un oído» y un instrumento, haciendo que este sustento esté más fácilmente disponible para todos nosotros.

Al igual que el lector, sigo siendo un estudiante que continúa tratando de encontrar su camino. Me siento desconcertado y eternamente sorprendido por la inconsciencia que hallo en mí mismo, impresionado por el genio que tengo ante mí gracias a quienes solicitan mi atención y me brindan tantas cosas y también estoy agradecido por las innumerables oportunidades para practicar el despertar dentro de la comunidad de mis

colegas y aquellos con los que me encuentro en el mundo de la medicina y la atención sanitaria. Extiendo mi brazo al lector, en la esperanza de que, codo con codo, podamos caminar juntos durante un tiempo por este vasto e ilimitado dominio. Cada palabra que he escrito ha sido dicha o gritada, cantada o susurrada cientos de veces. Dedicar algún tiempo a estas palabras. Susúrralas o cántalas tú mismo y, si así lo deseas, repítelas tantas veces como quieras.

PRIMERA PARTE

Convergencia

Todos somos sustancialmente defectuosos y, mientras estamos en la Tierra, nos sentimos heridos, enfadados y dañados. Sin embargo, esta condición humana, tan dolorosa y, en cierto modo, vergonzosa – puesto que nos hace parecer débiles cuando queda expuesta nuestra realidad– resulta mucho más llevadera si la compartimos, cara a cara, con palabras acompañadas por ojos humanos que se expresan con ellas.

ALICE WALKER

Anything We Love Can Be Saved

El mito de Quirón

Hace mucho tiempo, en la antigua Grecia, el gran héroe y semidiós Hércules fue invitado a la cueva del centauro Folo, en la que también se hallaba presente Quirón, un centauro sabio y bondadoso y gran maestro de la sanación. Como muestra de agradecimiento y hospitalidad, Hércules llevó consigo a la reunión una vasija de embriagador vino. El rico y fragante líquido atrajo a otros centauros, quienes, no estando acostumbrados al vino, se emborracharon y luego comenzaron a pelear entre sí. En la confusión que siguió, Quirón fue herido en la rodilla por una flecha disparada por Hércules.

Fue entonces cuando Quirón instruyó a Hércules en el arte de curar las heridas. Pero, debido a que la flecha tenía la punta infectada con el veneno de Hidra, un monstruo de múltiples cabezas casi imposible de matar, la herida nunca cicatrizó. Así pues, aunque capaz de sanar a otros, el mayor de los sanadores fue incapaz de curarse completamente a sí mismo; y, siendo inmortal, Quirón vive eternamente con esta herida, como el *sanador herido* arquetípico.

Después de haber sido herido, Quirón recibió y entrenó a millares de aprendices en su cueva situada en el monte Pelión. Se dice que uno de estos estudiantes fue Esculapio, quien aprendió de Quirón el conocimiento de las plantas, el poder de la serpiente y la sabiduría del sanador herido. Fue, asimismo, a través del linaje de Esculapio que Hipócrates comenzó a practicar el arte y la ciencia de la medicina.

El mito viviente

Son las seis en punto de un miércoles por la tarde y estoy sentado en un círculo acompañado de treinta personas que participan en su primera clase en la Clínica de Reducción del Estrés. Dedicamos la primera media hora a hablar, suspendidos sobre las profundas aguas de una experiencia humana tácita, pero compartida, acariciando su superficie. Y después, hombro con hombro, nos zambullimos en esa inmensidad.

Entonces formulo las siguientes cuestiones: «Quizá podéis decir vuestro nombre, algo acerca de lo que os trae aquí, qué expectativas albergáis, lo que esperáis al sentaros aquí esta noche». El hombre que hay a mi izquierda empieza diciendo, «Me llamo Frank. Me han operado de cáncer de colon... He pasado por radioterapia y quimioterapia... Pero hay algo que no va bien. Lo sé. Lo siento. Estoy bloqueado, como anestesiado... Mis familiares lo perciben también. Quiero vivir mi vida de manera diferente... con más aprecio». La clase permanece inmóvil y alerta mientras Frank habla. Todo el mundo sabe que, a su propio modo, Frank habla en nombre de todos nosotros. Lo confirma el suspiro colectivo apenas audible, pero inconfundible, que se produce cuando deja de hablar. Frank mira a su alrededor, quizá escuchando y sintiendo como nunca antes la reverberación y el eco de sus propias palabras. La esperanza ilumina sus ojos cuando se gira y mira hacia donde yo estoy. Se produce un silencio mientras ambos asentimos con la cabeza. Entonces cierra sus ojos, se acomoda profundamente en el respaldo de la silla, mientras sus mejillas se mojan con las lágrimas de este mar.

Bill está a su izquierda. Se agita en su silla, se inclina hacia delante, mira al suelo y, a continuación, empieza diciendo: «Mis hijos y yo discutimos mucho. Hay tensión entre nosotros casi todo el tiempo. Yo realmente me preocupo por ellos. Me encanta mi trabajo, pero es una olla a presión. Ahora tengo la tensión arterial alta. No me gusta en lo que me he convertido». Entonces esconde el rostro entre sus manos y se dobla hacia delante desde la cintura, descansando los codos sobre sus rodillas. Su cuerpo parece

momentáneamente plegado en una quietud amplia y primitiva, sus ojos envueltos en años de memoria acumulada. A continuación, regresa de nuevo a la sala, vuelve a conectar con los rostros pendientes de él y añade: «Tengo que hacer algo al respecto».

Bill sigue hablando y la mujer que hay a su lado cruza y descruza sin cesar sus piernas, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha. También mueve la cabeza de arriba abajo, imitando el ritmo de sus piernas, mientras su cabello cae hacia delante, tapándole totalmente el rostro. Ella lo acomoda detrás de sus orejas tres o cuatro veces y se dirige a nosotros a ráfagas y con voz titubeante: «Me llamo Rachel –dice temblando y tiritando–. Estoy en recuperación... Estuve limpia –seguidamente rompe a llorar– durante diez meses... Pero recaí tres meses... Ahora llevo tres meses limpia». Luego afirma entre lágrimas: «Me acaban de decir que soy cero positiva». Un estremecimiento recorre la sala. Todos estamos sentados juntos, escuchando posiblemente lo que nuestros oídos nunca han escuchado antes –al menos no tan de cerca–, y tampoco desearían escuchar ahora. Me decido a tratar de consolar a Rachel, no con palabras o acciones, sino honrando su sinceridad al permanecer quieta en el agua agitada que se estrella contra la costa de nuestros corazones. Se produce un largo silencio. Las miradas se posan en ella y también se clavan en mí, cerrándose, abriéndose, comunicándose en silencio, arropándonos.

Hay veintisiete historias más para compartir a lo largo de la noche, veintisiete personas más que saben algo acerca de por qué están aquí. No obstante, cuando escuchamos y hablamos juntos, su conocimiento se profundiza. También lo hace el mío. No padezco cáncer de colon, no soy portador del VIH, no tengo la tensión arterial alta, no me estoy recuperando de un ataque al corazón y, sin embargo, sé que yo también soy adicto a una plétora de estados mentales y emocionales habituales, que a veces me obsesiono con mi salud y discuto con mis hijos y que, en ocasiones, me siento avergonzado al evidenciar mi debilidad e imperfección. Perdido en el remolino de mi historia condicionada, mi corazón sabe que, en realidad, no existe ninguna separación sustancial entre ellos y yo. Por ahora, la condición actual de nuestros cuerpos es diferente, pero, tras este fino velo provisional de separación, todos somos pacientes. Tal como refleja la raíz *pati* de la palabra latina *patiens*, esta apunta tanto a nuestra condición como a nuestra capacidad para «padecer, aguantar y soportar el sufrimiento». Este es nuestro territorio común, el cual encierra dentro de sí un potencial enorme. Si lo

utilizamos sabiamente, puede convertirse en un semillero que acabe despertándonos a la plenitud de nuestra vida.

Curiosamente, en el despliegue de estas historias, percibo que emerge un cierto alivio, una liberación que no es una mera catarsis. El sentimiento más pronunciado en la sala no es de pesadumbre, sino de profundo reconocimiento. Este respeto es, ni más ni menos, una expresión de la fuerza y del coraje que me parece más afín a un ponerse manos a la obra colectivo que a la ruptura de un dique emocional que nos arrastra a la impotencia y la desesperación. Este es el principio de toda relación.

Estamos revelándonos nuestras heridas los unos a los otros. Les damos un nombre, pero no nos vemos diezmados por ellas. Muy al contrario, la tendencia habitual a enardecer e identificarnos poderosamente con «mi» dolor o «mi» problema va disolviéndose poco a poco con el reconocimiento de nuestra condición colectiva y de nuestra voluntad de vivir juntos, aunque solo sea unos momentos, en el marco de esta realidad compartida. Hay una emerger espontáneo del mindfulness, de una consciencia motivada por nuestra voluntad de escucharnos mutuamente, de sentarnos juntos sin juicios, sin dar consejos, sin buscar respuestas fáciles o invocar afirmaciones superficiales. Literal y metafóricamente, todos permanecemos en nuestros asientos – quizá más firmemente que nunca– prestando atención a nuestras heridas compartidas y haciéndolas más llevaderas, como escribe Alice Walker, «cara a cara, con palabras acompañadas por ojos humanos que se expresan con ellas».

Aunque soy el médico, el maestro, sentarme aquí a escuchar me recuerda que una vez más he sido invitado a un trabajo colectivo. Para mí es esencial que lo recuerde una y otra vez. Dispondremos de ocho semanas para explorar este territorio, ocho semanas para iniciar un ciclo de intensificación de nuestras vidas puesto en marcha por nuestra voluntad de atravesar el umbral y comenzar. No es solo su trabajo, sino que también es el mío. Cada uno de nosotros es un mito viviente que abarca tanto la vulnerabilidad de Quirón como la innata capacidad para sacar provecho de la adversidad y vernos transformados. Más allá de nuestras funciones, por el hecho de ser humanos, lo sepamos o no, todos participamos en el viaje universal y mitológico del héroe. Quizá nuestro trabajo real, ya sea ofreciendo o buscando atención, es el de reconocer la relación terapéutica: el campo en que se encuentran paciente y facultativo o, por decirlo en palabras del mitólogo Joseph Campbell, un «misterio que se refleja a sí mismo», es

decir, la encarnación de una actividad humana singular que plantea cuestiones esenciales acerca de ti mismo, los demás y lo que significa sanarse uno mismo.

El sanador interno

Oh, lector...

Tanto si gozas de buena salud como si estás enfermo, con independencia de que tu malestar se exprese corporalmente o mediante la angustia mental, tienes en tus manos una historia verdadera que versa sobre un tesoro escondido, un recordatorio de tu riqueza, una llamada a que reclames la herencia que te corresponde. ¿Recuerdas la abundancia de la que te hablo, la gema que fue salvaguardada en tu interior hace mucho tiempo? Aunque invisible, es innegable, es tu propia esencia, aquello que camina a tu lado, aun cuando imagines que estás solo.

¿Puedes sentir esta vida dentro de ti? Incluso al leer estas palabras, tal vez sientas débiles indicios de una suave humedad inundando tu boca o el murmullo de la antigua lengua hablada en lo profundo de tu vientre. Tú conoces estas entonaciones que emergen desde la puerta donde se divide en dos la caja torácica, o quizá surjan en forma de susurros parecidos al viento llenando tus oídos en medio de la noche, cuando se aleja el sueño y te ves emplazado a la vigilia. Es tu viejo amigo, un aliado que te ha acompañado toda tu vida.

Quizá haya llegado el momento de que ambos os reencontréis para viajar juntos por el mundo con una presencia fresca. Tú y yo somos viajeros a la busca de esta joya interior. A pesar de todas las campañas publicitarias que afirman lo contrario, a pesar de todas nuestras proyecciones imaginarias de que otros la disfrutaban completamente, todos llevamos a cabo el mismo trabajo. Quizá podamos, durante un tiempo breve, ser compañeros de viaje. ¿Qué otra opción tenemos realmente?

En el proceso que denominamos crecimiento, a la mayoría de nosotros se nos ha enseñado a olvidar esta presencia innata. El recuerdo de esa luminosidad interior es radical. Establecer contacto con esa fuerza hará que nuestra vida cambie completamente. ¿Acaso es tan malo este compromiso? Entretanto, las convenciones comunes del mundo

mantienen bien engrasado nuestro sentido de separación, ofreciéndonos magras sobras, en lugar de verdadero alimento. La mayoría de nosotros seguimos en este trance fragmentador, hasta que nos vemos desarraigados por las circunstancias que rasgan el tejido habitual de nuestra vida y hacen que retornemos a nosotros mismos. Esa ruptura forma parte integral de la vida. A veces llama a nuestra puerta con el ropaje de la enfermedad, a veces con el final de las relaciones de larga duración, con la pérdida de nuestros seres queridos o con determinadas erupciones en medio del camino de la vida que no nos dejan más opción que sumirnos en el aislamiento y la desesperación, o bien aprovechar la oportunidad y empezar lentamente a disolver nuestro duro caparazón protector.

Por fortuna, ninguno de nosotros escapa a esta realidad. De una u otra forma nos vemos arrastrados de modo inextricable hacia las profundidades. Es a partir de ahí donde empezamos, como señala la psicología de los arquetipos, a «decrecer» en nuestra vida. Tenemos entonces la posibilidad de descubrir en nuestro interior aquello que es más sólido y nos sirve de apoyo, al tiempo que vamos aprendiendo a encarnar esa presencia en la rutina diaria de nuestra vida. Algunos lo denominan *alma*. Llámalo como desees. Sea como fuere, reconocemos intuitivamente su ausencia o su presencia en nuestra vida. Sin embargo, debido a que se trata de una realidad que no puede ser vista, cuantificada ni descrita según nuestros parámetros analíticos habituales, se ha visto despreciada y relegada a la caja negra de la irracionalidad.

Este es un punto ciego, un profundo fallo de nuestro razonamiento cultural que nos deja, a menudo en los momentos más críticos de nuestra vida, privados del contacto con nuestro aliado más poderoso y desprovistos de credibilidad y apoyo social. Desviados por este sesgo colectivo, nos volcamos hacia el exterior, buscando fuera de nosotros esa fuente de energía que captamos intuitivamente. Cuando miramos cara a cara a la enfermedad, la muerte, el rápido y decisivo final de nuestra vida, como ocurre cuando afrontamos un diagnóstico inesperado o, más habitualmente, cuando todo el peso de una existencia vivida a medias empieza a presionarnos sin cesar, recordándonos que hemos hecho algo mal, solemos tomar refugio en la autoridad exterior, abandonando de ese modo nuestra fuerza y capacidad innata de sanación.

No estoy sugiriendo que, cuando nuestra salud o la continuidad de nuestra existencia física estén en peligro o se vean amenazadas, renunciemos al asesoramiento de los expertos y los conocimientos médicos acumulados con tanto esfuerzo. Lo que digo, por

el contrario, es que, si queremos reafirmar activamente las empresas indisociables del cuidado de la salud y el desarrollo humano, debe ser recalibrada la diferencia de poder que se atribuye respectivamente a pacientes y profesionales de la salud. Como nos sugiere el mito del sanador herido, hay dos facetas en cualquier historia que hacen que paciente y médico se hallen entrelazados como los dos polos de una relación arquetípica. Si nos quedamos en la superficie, podríamos imaginar que estos polos representan al que da y al que busca, al auxiliador y al auxiliado. Pero este no es el caso. Concebirlo de ese modo es demasiado simplista, recurrente y reduccionista desde el punto de vista del alma. Cada uno de nosotros es el reflejo del otro. Dentro de cada practicante de la medicina vive el Herido y, por su parte, en cada paciente, en cada enfermo y en cada ser humano que sufre, habita un poderoso Sanador Interno. Estos son los regalos inherentes que conlleva nacer en este mundo.

El grado en que podemos reclamar nuestro reservorio de fuerza interior frente a la enfermedad, el dolor o las dificultades más graves es el mismo con el que, a pesar de la gravedad de la afección médica, ya sea que vayamos a vivir o a morir, tenemos la oportunidad de contactar con nuestra totalidad indivisa. Quizá la tarea más importante de médico y paciente radique en el reconocimiento de la singularidad de su relación. Mi propia experiencia así me lo confirma, lo cual no significa que las funciones desempeñadas por ambos sean idénticas, sino tan solo que el poder y el sentido de limitación, la irritabilidad y el entusiasmo, el miedo y el autodomínio, la desesperación y la compasión, la tristeza y la alegría y el resto de signos de la sanación fluyen por igual en ambas direcciones.

Si, como pacientes y facultativos, estamos dispuestos a revisar nuestros roles, entonces tendremos la oportunidad de modificar nuestra relación. En esta visión residen las semillas de una nueva medicina, colaborativa y participativa. Este libro versa sobre esta búsqueda, sobre personas que han elegido, la mayoría de las veces con buena voluntad y apoyo de sus médicos, emprender la práctica del mindfulness y volverse hacia sí mismas como un medio de recuperar su riqueza interior. Este es también mi trabajo y, en este espíritu de plena participación, me encontrarás en estas páginas. Pero lo más importante es que albergo la esperanza de que te encuentres a ti mismo. Como en cualquier viaje, hay riesgos y, como en cualquier profundización del carácter, también se requiere una pérdida. No obstante, emprender este viaje sigue siendo un hito, una efusión de gracia imprevista, una indeleble oportunidad de beber del pozo profundo de tu vida.

El suave cuerpo de tu vocación

Oh, servidor de las artes sanadoras...

¿Acaso no estás buscando, tú también, la sanación? ¿Acaso no te acurrucas, protegiendo ese viejo dolor interno y anhelando un remedio que, si bien deseas en secreto, difícilmente te atreves a admitir? ¡Hablemos de ello! ¿De qué otra manera podrías ayudar a los demás? ¿Qué podría haberte atraído a esta vocación si no es ese punto de referencia, esa herida interior abierta a la que necesitas atender?

Mira, amigo mío, todos estamos heridos. ¡Bienvenido a casa! ¡Deja de esconderte! Rotos, pero esperanzados, ¿no buscamos, todos, la sanación que nos devuelva a la plenitud? ¿Acaso ayudar no es simplemente una expresión de nuestro anhelo por recobrar esa totalidad? En su esencia, el trabajo de la sanación supone el cumplimiento de nuestro anhelo de servir, de dar y *vernós recuperados*. En la superficie, debemos dirigir nuestro esfuerzo hacia la recuperación de los demás, pero, en algún lugar, tal vez sepamos que, en realidad, no existe ningún *otro*.

No obstante, abrimos una atractiva consulta. ¡Perfecto! ¡Es maravilloso! Para emprender este viaje, todos necesitamos compañeros, hermanas y hermanos de todos los tamaños, formas y condiciones, viajeros que se sumen a esta caravana para atravesar el desierto, para caminar de nuevo hacia el exuberante oasis, el abundante verdor de nuestras vidas casi olvidadas. Sin embargo, ¿por qué fingir que es diferente para nosotros que para las personas que demandan nuestra atención? ¿Qué se consigue con ello? ¿Cuál es el precio que debemos pagar por esta farsa? ¿Podemos ver que este juego, que esta pretensión es, en sí misma, un signo de algo oculto y milagroso, un maravilloso conjuro, una encantadora danza, una seducción bien orquestada que nos atrae lentamente hacia un Misterio apenas recordado? Todos somos buscadores y, sin embargo, creemos que somos nosotros quienes guiamos. Esa es la sabiduría oculta en la trampa, como una

fiesta sorpresa cuidadosamente planeada, bien disimulada por nuestros seres más queridos y diseñada para aportarnos alegría y satisfacción.

Si el lenguaje y la música son pruebas evidentes de un silencio más profundo, nuestras heridas y defectos son indicios seguros de nuestra plenitud fundamental. Si la palabra es un dedo señalando hacia lo no dicho, nuestro sentimiento de incompletud, nuestra frágil y tierna vulnerabilidad es un signo indiscutible de nuestra fortaleza. Esta suave ternura es un portal, pero nosotros la ocultamos, la llamamos *defecto*, sin nunca darnos cuenta de que es el punto de acceso a maravillosas posibilidades. Rumi nos habla de esta puerta de entrada:

Confía la cura de tu herida a un cirujano
antes de que las moscas se posen en ella
hasta cubrirla por completo.
Esas moscas son tus sentimientos egoístas,
tu amor por lo que crees tuyo.

Deja que el médico espante las moscas
y ponga una venda en la herida.

No gires tu cabeza. Sigue mirando
el lugar vendado porque es el lugar
por donde la Luz entra en ti.

Y no creas, ni por un momento,
que estás sanando.

RUMI

«Amigos de la infancia»

Yo he tenido mi cuota de cortes, cicatrices, suturas y pinchazos. Cuando era un niño, siempre miraba la aguja penetrar en la piel, el movimiento del líquido en la jeringuilla entrando o saliendo del cuerpo o deslizándose a través de la carne. Yo quería mirar. Cuando era pequeño, mi madre siempre me agarraba la mano y me decía: «¡No mires!». Y, cuando era más mayor: «¿Por qué miras?». ¡Porque me sentía fascinado! Tan simple y misterioso como eso. Esta es la forma en que caemos en la cuenta de las cosas, el modo en que despierta nuestra consciencia.

No gires tu cabeza. Sigue mirando

el lugar vendado porque es el lugar
por donde la Luz entra en ti.

Sospecho que, en algún lugar profundo dentro de ti, conoces la verdad de estas tres líneas. Sin embargo, a pesar de que lo sepamos, nos alejamos continuamente de nosotros mismos y de la plenitud de nuestra propia experiencia. Pero, si no percibimos nuestras propias heridas, nuestros propios lugares no deseados –reconociéndolos, honrándolos y reclamándolos dentro de nuestra acogedora presencia–, ¿cómo podremos hacer eso mismo con los demás? Durante los últimos diez años, he conocido a miles de profesionales de la salud dolidos por la distancia que sentían extenderse entre ellos y quienes solicitaban su atención, deseando que las cosas fuesen diferentes y preguntándose por dónde empezar. Y he conocido incluso a más pacientes que han conectado con su propia fuerza interior mirando el lugar vendado con nuevos ojos, con los ojos abiertos, con los ojos dispuestos a ver resueltamente aquello que más les preocupaba y angustiaba, para terminar descubriendo en las profundidades la luz que entra. Es en este punto, en este compromiso, donde paciente y médico pueden encontrarse.

Si mantenemos los ojos bien abiertos, empezaremos a descubrir que la relación terapéutica es, en sí misma, un sendero, un *Camino* para trabajar con los demás y con nosotros mismos, que conduce al difuminado de las fronteras artificiales, al despertar de nuestro mutuo e impactante esplendor y a la recuperación de una alegría profunda y permanente. Durante largo tiempo, el cuidado ha sido concebido como algo exclusivamente centrado en el médico o bien en el paciente, pero, en realidad, la relación siempre es un crisol de transformación mutua. Y la quintaesencia del agente transformador es la voluntad desnuda de los seres humanos de reconocerse en medio de sus debilidades y fortalezas. Mi experiencia me dice que, si no empezamos a relacionarnos con nosotros mismos de esa manera, es prácticamente imposible que nos relacionemos de este modo con otro ser humano.

Recorrer este sendero requiere un método: una forma de aprendizaje disciplinado que nos lleve a prestar atención a todo lo que surja en nuestro interior. Esto es lo que se denomina *mindfulness*. Pero el mindfulness no se reduce a una mera técnica, sino que también es un acto de amor. Nuestra disposición a ver, a contemplarnos estrechamente tal como somos –y también a contemplar a los demás–, es una revelación, una expresión

de atención profundamente sanadora y una encarnación de la compasión. La compasión empieza en nuestro hogar, con nosotros mismos. Ya sea que ofrezcamos o busquemos ayuda, todos estamos heridos y todos estamos completos, aunque la mayoría hayamos perdido de vista esta realidad interdependiente. Nuestra disposición a reconocer y sostener esa visión pone en marcha un proceso de intimidad y sanación.

La pérdida de la normalidad, la alteración de la plenitud percibida, la sensación sentida de aislamiento y limitación, residen en el núcleo de la situación primaria del paciente. Sin embargo, estos sentimientos son comunes a todos nosotros, con independencia de que seamos quienes proporcionamos cuidados o los que necesitamos sanación. Para que la ayuda sea sanadora, es imprescindible que los facultativos empiecen a entender y penetren en la turbación, la incertidumbre y el caos de identidad afrontado por quienes requieren su atención. Debido a que este tipo de sensibilidad forma parte de nuestra riqueza común, todos albergamos en nuestro interior una estrella polar, un Quirón mediante el cual orientarnos. No obstante, navegar de este modo solo es posible si los cuidadores aprenden a suspender, al menos de manera provisional, el adictivo y tóxico impulso de *hacer*, lo cual requiere aprender a ir más despacio y a entrar—sin abandonar el conocimiento, la habilidad y la experiencia clínica duramente adquiridas— en la vida sentida del paciente, la persona que tenemos ante nosotros.

Si los profesionales de la salud deseamos servir de ayuda, en el sentido pleno de este término, entonces debemos emprender este viaje, el cual no está exento de dolor, como tampoco es material para nuestro currículo, ya que este siempre sugiere una cierta inclinación al avance constante, un linaje de adquisición, un camino expedito hacia la superación y el éxito. No cabe duda de que hay un cierto grado de verdad en este tipo de biografía. Sin embargo, si este es el único estándar para calibrar el desarrollo de nuestra llamada, de nuestra vocación de convertirnos en auténticos seres humanos, entonces, tanto nosotros como aquellos a quienes servimos estaremos abocados a una pérdida irreparable.

Visto desde esta posición ventajosa, los que solicitan nuestra atención, aquellos a los que denominamos «pacientes», son nuestros *maestros*. Su instrucción sutil y profunda siempre nos devuelve a nosotros mismos con notable habilidad y precisión. Cuando he estado dispuesto a parar, a quedarme quieto y relacionarme directamente con cada situación o persona que tengo ante mí, he experimentado muchas veces, gracias a la mera fuerza de esa presencia, que han sido espantadas las «moscas» de la

autoprotección. Y, al hacerlo, una «venda» ha sido aplicada a la herida de la separación, ofreciendo en su lugar un bálsamo calmante de inesperada conexión. De ese modo, somos médico y paciente el uno para el otro: dos caras de una misma moneda.

No gires tu cabeza. Sigue mirando
el lugar vendado porque es el lugar
por donde la Luz entra en ti.

Estas tres líneas son toda la instrucción que necesitamos para empezar.

SEGUNDA PARTE

No gires tu cabeza

Muéstrate.

Presta atención.

Di la verdad, sin juicio ni culpa.

No te apegues al resultado.

ANGELES ARRIEN

Las cuatro sendas del Chamán

Semana Uno

Dado que nuestra aula comparte un pasillo con la sección de pediatría, la presencia infantil es inevitable. Cuando camino desde la escalera al vestíbulo del segundo piso, esta presencia suele darse a conocer mediante el grito triunfal de quien escapa fugazmente de algún agravio no deseado para el cuerpo, seguido por el sonido de pequeños pies que corren, perseguidos de manera implacable por otros mayores. A las 8:50 horas ya hay en la sala diez o doce personas cuyos zapatos y botas están alineados en el pasillo. Aquí, en el pasillo, mientras me quito los zapatos, una de las enfermeras mira hacia abajo y sonríe al ver la hilera. Las enfermeras están acostumbradas a nosotros. A veces me pregunto si sus pies anhelan la misma invitación, el mismo descanso. Durante unos momentos, nos miramos y luego continuamos nuestros caminos divergentes.

En la sala, algunas personas hablan, mientras otras permanecen en silencio. Tras unas palabras de presentación, les digo que, antes de empezar, vamos a esperar un poco. A continuación, me desplazo a través de la sala para saludar a cada persona individualmente con un apretón de manos e intercambiar nuestros nombres. Hacia las 9:00, hay ya más de veinte personas. A las 9:05 la sala está repleta. Al saludar a una mujer con gafas de sol sentada en una silla junto a la puerta, me doy cuenta de que está llorando. Probablemente le ha costado mucho franquear la puerta. A veces, creo que cruzar esa puerta durante el primer día de clase es la cosa más difícil que alguien hará en la clínica; su trémula mano y las lágrimas que fluyen bajo sus gafas dan fe de ello.

Sentarse con estas treinta personas se parece a la espera en la sala de embarque de un aeropuerto. Así pues, como un modo de comenzar, pido a los presentes que se vuelvan hacia los amplios ventanales que hay en la pared oeste y se instalen en una posición cómoda. Algunos giran sus sillas. Otros tuercen la parte superior del torso en dirección a las ventanas. Hay quienes se arrodillan delante de sus asientos, apoyando sus brazos.

Muchos se sientan en el suelo, utilizando los cojines redondos y coloridos de meditación guardados debajo de cada silla. Les pido que dejen que sus ojos reciban simplemente todo lo que entre en su campo visual. La sala no tarda en quedarse en silencio. Las personas permanecen quietas. Les sugiero entonces que empiecen percibiendo el modo en que la mente pone nombre a lo que ven y, cuando eso ocurra, que simplemente observen sin juicio o lucha mientras depositan suavemente de nuevo la atención en la *visión*. El silencio acompañado por una creciente quietud nos invita a continuar sin más palabras. Esta es nuestra primera meditación.

Una vez que termina esta incursión en la visión atenta, la gente abandona el mundo que hay más allá de los ventanales y se gira de nuevo hacia el centro de la sala. Coloco entonces tres pasas en la mano de cada persona. No acostumbro a hacerlo tan temprano en la clase, pero hoy su atención está tan presente y es tan penetrante que no tiene sentido desperdiciar esta oportunidad. Mediante el olfato, el tacto, la vista y el sonido, exploramos las pasas durante algún tiempo. Cuando les pido que informen simplemente de su experiencia «desnuda», los participantes expresan sus percepciones con escasa precisión. Les pido que intenten hablar, limitándose a decir, sin añadir nada extra, exactamente lo que están observando. Se producen muchos comentarios, algunos serios y otros más divertidos. Vamos avanzando y retrocediendo.

Nuestro diálogo parece un híbrido entre el juego y la ciencia. A partir de la simplicidad de atender cuidadosamente a este objeto ordinario, emerge una genuina curiosidad e indagación, tan esencial en la investigación científica. Nuestra capacidad innata para cobrar consciencia del momento presente ondea como una bandera al viento, dando lugar a un profundo reconocimiento de las «cualidades de la pasa», que solemos perder en nuestra anticipación del futuro o en nuestra nostalgia del pasado. Esa atención deliberada es, y será, el terreno en el que se desarrollará nuestro trabajo durante los próximos dos meses.

Entonces, una a una, comemos las pasas muy despacio, advirtiendo el tacto y el gusto: las sutiles y predominantes sensaciones corporales desencadenadas por este sencillo acto, la panoplia concomitante de pensamientos y sentimientos y la sensación de placer o de insatisfacción. En el proceso, las pasas dejan de ser objetos «externos» sostenidos por nuestra mano y se transforman en elementos «íntimos» de nuestro cuerpo. Quienes «aborrecen» las pasas lo intentan al menos una vez. Media hora de viaje y ya han tenido la oportunidad de trabajar con la repulsión relacionada con las pasas. Eso es lo que

afirman. Algunos hablan abiertamente al respecto, preguntando si pueden deshacerse de las que no se han comido. Otros, en cambio, refieren el placer que les produce, dicen que quieren más o señalan que se sienten ansiosos cuando la última pasa «desaparece». Volveremos con frecuencia a estos estados de ánimo durante los dos meses siguientes.

A pesar de todo lo que ha ocurrido esta mañana, todavía somos unos desconocidos que se sientan juntos, alineados con cierta rigidez entre las cuatro paredes de la sala. Quiero asegurarme de que, tenemos una mínima idea de a dónde nos dirigimos, así que aunque cada persona haya mantenido, antes de acceder a esta sala, una entrevista personal en la que se le han explicado los detalles del programa, me decido a revisar nuestro itinerario, aunque no tanto los detalles como el modo de desplazarnos y el compromiso exigido. A menudo, cuando hago esto, invito a todos los participantes a decidir si este es el lugar en el que han decidido estar y les digo que, si no es así, son libres de abandonar y, en ocasiones, me han recordado esta oferta. Hoy, sentado en silencio, las sonrisas, las inclinaciones de cabeza y la inmovilidad me responden: «Adelante». Empezamos, pues, haciendo una ronda en la sala, en la que cada persona tiene la oportunidad de hablar de sí misma y de explicarnos de manera somera o más extensa lo que la ha traído hasta aquí y lo que espera sacar de esto. Pregunto si alguien necesita empezar primero, dado que esperar hasta el final puede resultar para algunos insoportable. La gente rompe a reír con la risa embarazosa del reconocimiento; alguien que afirma necesitarlo es el primero en intervenir.

Podría hablar acerca de John, el cirujano que hace seis meses se sometió a una cirugía a corazón abierto para reparar una válvula defectuosa y que ahora ha empezado a afrontar el retorno a su práctica médica, aunque intentando modificar toda una vida de «adicción al trabajo habitual»; o de Dorothy, una profesora de música de enseñanza secundaria con una angina de pecho crónica, quien afirma que siempre es muy educada, nunca se muestra asertiva y se siente «agobiada» la mayor parte del tiempo. Pero hoy me gustaría hablar de Marie, la mujer que lloraba al lado de la puerta. Ella inicia su presentación descargando toda responsabilidad, señalando que la persona que tenemos ante nosotros no es ella realmente. Sus palabras evidencian hasta qué punto renunciamos a la responsabilidad de nuestra vida –diciendo cosas como, por ejemplo: «cuando llegue a ser...», «si fuese como ella...», «cuando era joven...», «antes de que eso sucediera»– y

la facilidad con la que nos enajenamos o permanecemos separados de nosotros mismos y de la realidad de nuestra existencia.

Marie nos dice que lo que más desea es retomar su vida. Ella ha sido durante mucho tiempo una emprendedora muy poderosa, acostumbrada a tener éxito, a mandar y estar pendiente de todo el mundo. Pero ahora siente una intensa y casi constante ansiedad, acompañada de insoportables episodios de terror y pánico. Va a todas partes con un gran bolso: una especie de *kit* de supervivencia lleno de botellas de agua, llaves, agendas, una colección de medicinas, lecturas inspiradoras y otros objetos. Mantiene el bolso en el suelo, descansando a su lado. Nos habla acerca del bolso, mitad riendo, mitad llorando, afirmando que es una forma tangible de describir su situación. Escuchándola y mirándola, me gustaría poder ver sus ojos, pero no hemos pasado suficiente tiempo juntos y en compañía de los demás para poder pedírselo. Me sorprende poderosamente su declaración final: «Quiero recuperar mi vida». Nos quedamos unos momentos callados y, a continuación, mantenemos una breve conversación:

S. ¿Puedes explicarnos un poco más qué entiendes por recuperar tu vida?

M. Quiero ser como era antes de que todo esto sucediese. Quiero volver a ser quien solía ser.

S. ¿Crees que siempre puedes volver a lo que eras? No estoy seguro de que eso sea posible. Y, aunque pudieras, tampoco estoy seguro de que quisieras.

M. Pero yo solía ser fuerte, enérgica y capaz de enfrentarme a todo tipo de situaciones, y ahora mírame. Soy un desastre. Tengo que llevar conmigo este bolso. No he venido sola hasta aquí, sino que alguien me ha traído. Estoy en terapia. Lloro mucho. Mis ojos siempre están enrojecidos. Quiero mejorar.

S. Cuando he dicho que no estoy seguro de que puedas volver a ser lo que eras, eso no significa que no puedas, como dices, «mejorar» o crecer, sino tan solo que has cambiado. Acabas de decirnos que has pasado por algo que te ha cambiado. No hay manera de saber cómo vas a ser, pero, si pones el recuerdo de lo que has sido por encima de aquello en lo que te estás convirtiendo, puedes cerrarte a todo tipo de posibilidades. ¿Entiendes lo que quiero decirte?

M. Creo que sí.

La frase «creo que sí» de Marie está tan llena de alivio como de desconcierto. El alivio nace de la posibilidad de la esperanza, mientras que el desconcierto se deriva de la

comprensión inquietante de que ella se halla, en efecto, en un viaje cuyo destino ha dejado de ser evidente o de estar bien señalado.

En este primer día de clase, Marie parecía hablar en nombre de muchos de los presentes en la sala. Cada uno de nosotros desea «recuperar su vida». Pero ¿qué queremos decir con esto? ¿Cómo podemos hacer otra cosa que no sea vivir nuestra propia vida? Quizá lo que Marie nos estaba diciendo era que quería estar más despierta y viva. Tal vez era a esto a lo que respondió afirmativamente cuando le pregunté si estaba dispuesta a subir al avión y empezar el viaje. No hay forma de averiguar cuál será la consecuencia de esa respuesta afirmativa tanto en lo que respecta a Marie como al resto de nosotros. Solo el tiempo lo dirá. Básicamente, lo único que podemos hacer en este momento es abrimos a la posibilidad de trabajar con el reto continuo planteado por la invitación de Angeles Arrien:

Muéstrate.

Presta atención.

Di la verdad, sin juicio ni culpa.

No te apegues a los resultados.

Estar presente

NO RETIRES LA MIRADA.

Esta frase transmite por sí sola un ingrediente esencial de la práctica del mindfulness. Esas palabras nos piden simplemente que estemos presentes, viendo profundamente lo que hay ante nosotros, observando con atención aquello que, más bien, no querríamos ver. Nada más.

En los dominios interdependientes de la salud personal y las profesiones sanitarias, el mindfulness –o nuestra capacidad de prestar atención, momento a momento, intencionalmente– es un aliado al que podemos recurrir de inmediato. Para aquellos que padecen dolor, así como para aquellos que prestan sus servicios para aliviarlo, esa atenta consideración constituye uno de los elementos más importantes del proceso sanador. Los profesionales de la salud nos encontramos, con una frecuencia diaria, cara a cara con el «lugar vendado». Y, si bien esto suele arribarnos con la apariencia de los otros, parece muy a menudo como si todas esas personas a las que llamamos pacientes escondan y traigan consigo, a nuestra presencia desconocedora, un espejo vacío. Entonces, cuando vislumbramos «sus» lugares desgarrados y heridos, los contemplamos, de modo bastante inesperado, como nuestro propio reflejo. De manera similar, como pacientes, cuando afrontamos una enfermedad inesperada y nos convertimos en el extremo receptor de las poderosas sugerencias de los profesionales de la salud acerca de nuestro futuro, es fácil que nos alejemos de nosotros mismos, perdiendo totalmente el sentido de la orientación y dejemos de confiar en nuestra sabiduría innata y en nuestras habilidades de navegación.

Pero si, en esos momentos, sabemos *parar* y estar presentes, tendremos la oportunidad de aprender muchas cosas. En tales circunstancias, no importa cuál sea nuestro papel, todo parece estar en juego, nuestra identidad madura para la pérdida, la incertidumbre o

el cambio de situación. Y así, solemos tratar de apartar nuestra mirada sigilosamente. Este hábito tan común es comprensible, porque ninguno de nosotros desea verse lastimado. Pero, debido a que esta tendencia se halla tan generalizada, nuestra *intención*, nuestro voto renovado continuamente de practicar la presencia en el despliegue completo de nuestra vida, constituye un enorme recurso. Mi propia experiencia me demuestra que la voluntad de parar y estar presente nos lleva a ver y relacionarnos con las circunstancias y los acontecimientos con más claridad y franqueza. De esta claridad parece surgir una comprensión o percepción más profunda del despliegue de la vida que se manifiesta tanto en nuestro interior como ante nosotros. Esa comprensión nos brinda la posibilidad de elegir las respuestas más adecuadas a la situación, en lugar de aquellas que están reactivamente impulsadas por el temor, el hábito o el entrenamiento bien establecido.

Por el mero hecho de ser humano, cada uno de nosotros mantiene una estrecha relación con el acto de *no* estar presente. Debido a ello, nuestra familiaridad con este sentido de ausencia es un poderoso aliado. Este es el terreno de la práctica del mindfulness porque, cada vez que nos damos cuenta de que ya no estamos presentes para nosotros mismos o para otros, *es*, paradójicamente, un momento de presencia. Si estamos dispuestos a percibir que toda nuestra vida es práctica, nuestra consciencia de los momentos en que no estamos presentes, junto con nuestra intención de despertar, nos devuelve al presente. Dada nuestra inclinación por la ausencia, no faltan las oportunidades para practicar la presencia.

PRÁCTICA

Volverse hacia la respiración

En el transcurso de la semana, trata de sintonizar con el vaivén de tu respiración. Observa que es posible establecer contacto con ese ritmo siempre presente en los eventos ordinarios de tu vida cotidiana. Por ejemplo, tomar una ducha, doblar la ropa, fregar los platos, jugar con tus hijos, redactar un informe, ir al médico o ver a los pacientes, conversar con amigos y colegas o sentarse delante del ordenador, son, todas ellas, ocasiones para cultivar la atención. Asimismo, sacar la basura, pasear, aparcar el coche o comer también son oportunidades para detenerse, ver y estar más cerca de tu vida.

Volverse hacia el interior

«En nuestro mundo moderno se ha supuesto siempre que lo único que requiere la autoobservación es que la persona mire hacia dentro. Nadie se imagina siquiera que la autoobservación puede ser una habilidad altamente disciplinada que exige un entrenamiento más largo que cualquier otra habilidad que conozcamos [...]. En contraste con lo anterior, uno podría muy bien afirmar que el corazón de las disciplinas psicológicas de Oriente y el antiguo mundo occidental consiste en el entrenamiento en el estudio de uno mismo.»

JACOB NEEDLEMAN

A Sense of the Cosmos

Práctica es un término genérico utilizado en las profesiones de servicio para describir lo que hacemos –como, por ejemplo, la práctica del derecho o la medicina– y definir la naturaleza específica de nuestra carrera, así como nuestra relación con aquellos a quienes servimos. Asimismo, los psicoterapeutas suelen afirmar, por ejemplo, que llevan a cabo una «práctica» privada, queriendo decir con ello que han hecho de la psicoterapia su medio de vida. Los médicos se refieren a la práctica en el mismo sentido, al tiempo que incluyen en esta definición la referencia a una determinada rama, tal como la práctica de la reumatología, la medicina general o la neurología.

Curiosamente, casi todos nuestros usos contemporáneos para definir el trabajo que utilizan la palabra *práctica* conllevan una actividad dirigida externamente, llevada a cabo por un ser humano para otro o en beneficio de otro. Casi en ningún lugar de nuestro léxico moderno el uso de la palabra *práctica* sugiere que, junto al conocimiento adquirido de nuestro campo de elección, estamos llamados también a efectuar un esfuerzo activo y permanente para trabajar *internamente* con nosotros mismos, si es que aspiramos a participar de forma plena en la práctica de nuestra profesión. ¿Se debe ello simplemente a que damos por sentada la inseparabilidad de ambos aspectos o a que hemos perdido algo en nuestro uso del término *práctica*? Uno de los participantes

observó la ausencia de esta dimensión interior de la práctica cuando habló acerca de su médico. «Es un gran médico que sabe mucho de su campo, pero su conducta con los enfermos es horrible», dijo. Por su parte, los profesionales de la salud pueden también señalar esta misma sensación de ausencia de práctica cuando trabajan tan duro como pueden al servicio de quienes requieren su atención, pero encuentran escasa motivación por parte de esas personas para colaborar de manera activa en su propia salud, estando poco dispuestas a participar plenamente en la «práctica» de ser un paciente.

El otro día fui testigo tanto de esta ausencia como de su irrupción en una discusión que mantuve con un grupo de estudiantes de primer año de medicina sobre su experiencia inicial de la disección de un cadáver y de su anticipación acerca de tener que despojarse de la protección emocional al destapar el rostro de alguien que, durante las últimas semanas en el laboratorio de anatomía, había sido poco más que una pierna, un tórax y un abdomen.

En su mayor parte, discutieron la experiencia con voz clara y firme: la voz que va desarrollándose de manera lenta y fría a lo largo de su formación profesional. Sin embargo, sus comentarios y preocupación anticipada acerca de mirar aquellos ojos o de abrir el cráneo y de ese encuentro más próximo con la muerte, incluso bajo la guisa de la carne preservada, comenzó a modificar su comportamiento. La profusión de asociaciones sobre el envejecimiento de los padres y los abuelos, los pacientes atendidos en la unidad de cuidados intensivos que parecían cadáveres, pero cuyo pecho aún rebosaba vida, o la sensación sobrecogedora de asombro y misterio evocado por su encuentro directo con un cuerpo diseccionado cambió el tenor de sus voces. Ese tipo de consideraciones hizo decaer o elevar la modulación de la respiración a tonos previamente no expresados y propició que su mirada se inquietase y humedeciese, llevándonos a todos al dominio de la práctica y obligándonos a reparar en la apenas susurrada realidad interna de nuestra propia mortalidad, lo que nos permitió escuchar con otros oídos los temblores y registrar las ondas de choque que ocurrían en lo profundo de nuestro cuerpo en respuesta a lo que parecía suceder fuera de la envoltura personal de la piel.

Nadie salió de la sala, esa tarde, paralizado por la angustia emocional y, sin duda, se dirigieron de vuelta al laboratorio para reemprender su tarea. Y quizá, solo quizá, se adentraron en el vasto espacio que concilia la investigación de enigmas biomédicos sin excluir de forma prematura el pulso y el misterio efervescente de su alma. Atender

estrechamente a esta revelación en el dominio de práctica los colma como seres humanos y también contribuye a hacer de ellos buenos médicos. No importa cuál sea el trabajo o la función que desempeñemos, porque lo mismo se aplica a todos nosotros.

PRÁCTICA

Meditar en la consciencia de la respiración

La práctica de la meditación requiere un esfuerzo sostenido y disciplinado. Pero, en el fondo, la meditación del mindfulness tiene que ver con el cuidado y la disposición a abordar, sin juicio, esfuerzo, manipulación o engaño alguno, nuestro dolor y malestar. Este enfoque amable, abierto y carente de prejuicios es tan implacable como misericordioso, exigiendo de nosotros más de lo que nunca podríamos haber esperado. Practicada de ese modo, la consciencia de la respiración es una forma eficaz, siempre disponible, de cultivar la presencia.

Encuentra un lugar cómodo para sentarte. Sentarse en el suelo o en una silla con el respaldo recto es perfecto. Si estás en una silla, trata de separarte del respaldo, sustentándote a ti misma (a no ser que tengas problemas de espalda). Siéntate erguida pero cómoda, sitúa los pies firmemente sobre el suelo, con las rodillas y los pies separados a la anchura de las caderas. Encuentra una posición confortable para tus manos, dejándolas descansar en tu regazo. Intenta mantenerlas juntas, o bien sobre los muslos, volviendo las palmas hacia arriba o hacia abajo. Si estás en el suelo, tal vez te resulte útil colocar un cojín o dos bajo las nalgas. Eso hará que la pelvis se incline hacia delante y que las rodillas toquen el suelo, lo que te proporcionará una base de sustentación poderosa y estable. Asimismo, busca una posición cómoda para tus manos.

Ahora has tomado asiento.

Permanece simplemente con la sensación de estar sentada de modo vertical, sólida, digna, sin pretensiones..., estableciéndote en tu lugar, cobrando consciencia del flujo de la respiración, sintiendo el ritmo de cada inhalación y exhalación, sintiendo la respiración entrar y salir del cuerpo. Puedes tomar consciencia del ascenso y el descenso del vientre, sentir la respiración en la punta de las fosas nasales o bien percibir la totalidad de tu respiración entrando y saliendo del cuerpo. Pero, en lugar de pensar en ella, tienes que *sentir* la respiración –las sensaciones físicas reales producidas por la respiración– al entrar y salir de tu cuerpo. No hay ningún lugar que alcanzar ni nada que cambiar. Simplemente sé consciente del ir y venir, adentro y afuera, de la respiración en el cuerpo. Cada vez que adviertas que la mente se aparta de la consciencia de la respiración, vuelve de manera suave y firme a la sensación de la respiración, al flujo de la inhalación y la exhalación.

Ese tipo de distracción podría suceder 59 veces durante los próximos cinco minutos. Esto es normal. Aun así, cada vez que te des cuenta de que la mente se distrae, vuelve con suavidad y firmeza a sentir el aliento. No hay necesidad de que te regañes a ti misma, como tampoco hay necesidad de aferrarte a lo que llega a tu mente. Respira y cabalga las olas de la inhalación y la exhalación. Solo existe esta respiración... y esta otra... y esta otra. Permanece en el flujo de la respiración. Vuelve a tu hogar, a tu plenitud, a tu totalidad, retornando a través de la consciencia de la respiración, justamente aquí, justamente ahora.

Intenta trabajar con esta práctica de cinco a treinta minutos varias veces durante la próxima semana. Si lo deseas, prueba a incrementar de forma gradual el tiempo que dedicas a la práctica «formal» del mindfulness.

El espejo

Sentado a mi izquierda, fue el noveno en hablar. Situado en el borde de la silla, ocupando su lugar entre treinta personas más, nos comentó que había sufrido un ataque al corazón hacía tres meses. Obligado a jubilarse de la industria de la construcción a la edad de 55 años, medía casi 1,70 y pesaba poco más de 77 kilos. Ágil y fuerte, parecía un hombre muy duro.

«Me llamo Chuck –dijo aumentando cada vez más el volumen de su voz–, ¡y no sé por qué estoy aquí! ¡Mi esposa me dijo que viniera! ¡Mi médico me dijo que viniera! ¡Mis hijos me dijeron que viniera!»

Y añadió inclinándose hacia delante y *subiendo el volumen*, casi a gritos: «¡Y además, solo me interesa hablar con las damas presentes en la sala!»

Se produjo entonces un cambio en el auditorio. Los hombres se recostaron, casi imperceptiblemente, en el respaldo de sus asientos; al unísono las mujeres se desplazaron hacia delante, sentándose rectas y muy atentas. Con impecable sincronización y volumen creciente, Chuck continuó su relato: «Mi esposa y yo íbamos con nuestro coche por la ciudad y un tipo detuvo su vehículo y empezó a insultarla. Así que salí para propinarle un puñetazo en la cara, pero ella me gritó: “Vuelve a meterte en el coche”. Entonces volví de inmediato y me sentí de este tamaño –mostró un mínimo espacio entre su pulgar y su índice–. Pero ¿qué tiene de malo –terminó vociferando– si me pongo un poco nervioso?».

La sala permaneció callada durante lo que pareció una eternidad. Tal vez habían transcurrido entre diez o quince segundos cuando una mujer muy valiente, situada a mi derecha, preguntó: «¿Y no sabes por qué estás aquí?». Una risa tímida recorrió entonces la densa atmósfera acumulada en la sala, seguida de nuevo por un incómodo silencio.

Si la historia hubiese concluido ahí, podría haber resultado incluso divertida e irónica. Pero no fue así. En ese momento, Chuck todavía estaba sentado en el borde de la silla,

con la piel muy enrojecida, los puños apretados, el cuello tenso y palpitante como una cuerda de violín, sin sonreír y con la mirada perdida. Entonces me levanté de mi asiento, caminé lentamente hacia él y le pregunté: «Chuck, ¿cuánto tiempo hace que te ocurrió eso?». Llamado a volver desde el lugar a donde había viajado, me miró un momento, elevó el dedo índice de su mano derecha y, dibujando perezosamente un gran arco para que lo viese todo el mundo, respondió: «Hace un año». Algunos de los asistentes suspiraron; la mayoría permaneció en silencio.

Yo podría haber hablado entonces acerca de «no precipitarse» o de nuestra capacidad para «soltar», lo que hubiera sido un gran error. Chuck acababa de decirlo todo de manera mucho más elocuente de lo que yo hubiera sido capaz. Cuando hablamos después de la clase, dejó claro, sin ningún rastro de rencor o crítica, que no quería tener nada que ver con la meditación o la clínica de reducción del estrés. Algunas personas se situaron alrededor de nosotros a escuchar nuestra conversación. Chuck hablaba con toda franqueza y no pareció importarle. Me di cuenta de que mirar en el espejo de su decisión de abandonar el programa obligó a todos los demás a reflexionar sobre su propia decisión en este sentido. Los espejos son así, nos devuelven nuestro reflejo tal como es, sin pedir nada a cambio.

PRÁCTICA

Atender a la cualidad de la respiración

A medida que te vayas familiarizando con la respiración, intenta prestar atención a su *cualidad* cuando estés caminando por un pasillo, hablando con un colega, paciente o médico, cuando dictes notas o sentado en el patio. Advierte si la respiración es corta o larga, irregular y desigual, fina, ligera o casi imperceptible. El hecho de prestar una atención específica a las sensaciones corporales, mientras eres consciente del flujo y la cualidad de la respiración, puede enseñarte muchas cosas. Al tiempo que te contemplas en el espejo de tu propia vida, advierte simplemente, sin analizarlas, sensaciones corporales tales como rigidez, pesadez, cansancio, dolor, ligereza, transparencia y temperatura.

El corazón

En nuestra época, podemos observar diez mil formas de inanición y privación del corazón humano. Cuando digo *corazón* me refiero a esa faceta nuestra que siente profundamente, que experimenta una conexión más allá de los límites de tiempo, espacio y pensamiento lineal; esa parte que se conmueve –antes que el pensamiento– ante la belleza; ese compañero que sufre a causa del aislamiento y la separación que, con tanta frecuencia, sentimos en nuestra vida cotidiana; esa dulzura que añora y entiende plenamente la inmovilidad y el silencio que hay más allá de las palabras; esa fuerza que responde de forma espontánea al lenguaje universal que llamamos *amor*.

El corazón humano tiene dos polos. Es un enorme receptor extremadamente sensible, un dispositivo de escucha mucho más sensible que el oído y también una fragua de luminosidad ilimitada, capaz de convertir y transmutar en cálidas lágrimas, luz y risa todo lo que siente.

Durante mucho tiempo hemos permanecido exiliados de esta verdad. Nuestros maestros interiores se han visto despreciados. La mente lineal y discursiva se ha desatado de sus amarras: su lugar más apropiado. Hemos construido un barco y lo hemos confundido con el mar. Sin embargo, más allá de las etiquetas de *pacientes* o *médicos*, todos viajamos en la misma nave y estamos sedientos de la misma agua de vida. Quizá nuestra auténtica labor sea la de cultivar de forma consciente este despertar en nuestro interior. En ese caso, este trabajo nos va a costar mucho porque es implacable e intransigente. Y, desde luego, no se consigue forzando algo o a alguien, incluidos nosotros mismos, sino más bien dejándonos conmover tan profundamente que nuestros corazones se quiebren al abrirse y nos transformen más allá de todo reconocimiento.

El pequeño rubí anhelado por todos
ha caído en el camino.

Algunos creen que está en Occidente, otros en Oriente.

Algunos dicen que se halla
«entre las rocas de la tierra primitiva»,
otros «en las aguas profundas».

Pero el discípulo Kabir dijo que moraba dentro
y cuál era su valor.
Y lo ha arropado con cuidado en los pliegues de su corazón.

KABIR

El libro de Kabir

PRÁCTICA

Prestar atención al pequeño rubí

A muchas personas les resultará más fácil conectarse con esta gema interior recordando a un ser –ya se trate de una persona o un animal– por el que sientan un profundo cariño. A veces, recordar un incidente en el que alguien a quien amamos fue herido o experimentó dolor puede desencadenar oleadas de empatía y cariño. En ocasiones, conectar con el sentimiento de verse cuidado o amado nos permite, a su vez, conectar con la vida que manifiesta el corazón. Recordar deliberadamente ese tipo de incidentes podría comenzar a ayudarnos –frente a la razón y la incredulidad– a sentir la realidad de nuestra propia ternura y apertura de corazón. Concedernos a nosotros mismos la opción de trabajar con esta posibilidad es en sí un reflejo de nuestro rubí interior. ¿Qué tenemos que perder? ¿Qué podemos aprender si simplemente nos brindamos esa oportunidad?

PRÁCTICA

Entrar en la vida del corazón

De vez en cuando, durante los próximos días, date la oportunidad de hacer una pausa y conectar con el «pequeño rubí» que habita en tu interior. Puedes empezar prestando atención, sobre todo en los momentos de tristeza, separación, intimidad o alegría, a la textura del «tejido del corazón» tal como se refleja en las sensaciones que experimentas en tu pecho. Sin juicio alguno, concédete espacio para sentir la presencia de esta joya interior. Sé paciente. Este rubí puede hallarse oculto o momentáneamente oscurecido; sin embargo, es diamantino, indestructible y está siempre disponible.

Recuerda que estamos aprendiendo a prestar atención más allá del análisis discursivo y sin juzgarnos a nosotros mismos. También podría decirse que estamos «desplegando la alfombra roja» para acoger –más allá de la atracción o el rechazo– cualquier cosa que entre en el campo del corazón. Ofrecernos a nosotros mismos esa cercana y esmerada atención resulta, en sí mismo, liberador.

La medicina de la *Sangha*

Durante el primer día de clase, una vez que todos los presentes han escuchado y hablado sobre lo que les ha hecho acudir a la clínica, tomo mi turno de palabra en el círculo. En la mayoría de los casos, no hago esto porque, en mi papel de guía, me veo obligado a hablar demasiado, y a veces me canso de escuchar mi propia voz. Por lo general, procuro minimizar la tendencia de la gente, en especial en un entorno clínico, a elevarme o convertirme en la autoridad de su experiencia. Cada uno de nosotros debemos llegar a reconocer la autoría de nuestra propia vida y sostenernos sobre la sólida base de nuestra propia experiencia. Este es, principalmente, un trabajo individual.

Sin embargo, hoy es diferente. Hoy, me siento impulsado a hablar de manera personal e íntima con estas personas a las que todavía no conozco, a dar voz brevemente a mi tristeza. Hoy, mi madre está agonizando. Ella ha estado viviendo y moviéndose hacia la muerte desde hace varias semanas, sabiéndolo y decidiendo recorrer voluntariamente ese camino desconocido.

Mi hermana y yo estábamos a su lado cuando sopesó sus alternativas, planteando a su médico preguntas directas e incisivas, observándolo de manera muy atenta y escuchando sus respuestas. «¿Cuánto tiempo sobreviviré con más radiación y quimioterapia? ¿Cómo será mi calidad de vida? ¿Cuánto tiempo me queda si no recibo más tratamiento? ¿Cómo será mi vida sin ningún tratamiento?» Eso fue hace tres días.

En ese momento el médico se sentó a su lado y empezó a hablar, primero con titubeos y dando rodeos, y luego directamente. Luchando al igual que el resto de nosotros, resistiéndose a su propia certeza interior acerca de la decisión inminente de mi madre, dando vueltas una y otra vez a la posibilidad de administrarle más tratamiento, pidiendo explicaciones más detalladas sobre en qué punto se encontraba ella y por qué, y finalmente... finalmente rindiéndose en un entrecortado susurro apenas audible: «Rose, lo entiendo». Al escuchar esas palabras, mi madre, sentada muy erguida en su cama, nos

miró, anunciando a sí misma, a nosotros y al mundo: «No quiero más tratamiento. Quiero vivir, aunque no sea demasiado tiempo, como un ser humano normal. Quiero volver a casa, estar con mi familia y mis amigos, salir a pasear, disfrutar de una comida agradable, ir a Massachusetts otra vez».

Ahora, todo lo que implica ese momento, mi lenta aceptación de la realidad de mi madre va asentándose poco a poco y cobrando vida en mi interior. Adviene en forma de oleadas, moviéndose internamente y remodelando el contorno de mi corazón. Y también percibo que todo lo que sale de mi boca pasa a través de mi pecho y de esta pulsante realidad. Así son las cosas y dado que vamos a estar juntos durante las próximas ocho semanas, y puesto que tendré que dejar la clase en cualquier momento, llego a la conclusión de que es correcto que lo sepan desde el principio.

No hay melodrama en esta revelación, ni lástima en la escucha. Las personas expresan muchas cosas con su mirada. Algunas dan voz a su dolor, mientras que otras manifiestan su agradecimiento. No tengo la sensación de romper ningún tabú ni código profesional, exigiendo para mí implícitamente, debido a mi posición, el foco de atención, «confesándome de manera inadecuada» o sugiriendo que, sea lo que sea lo que *ellos* afronten, palidece a la luz de *mi* situación. Por el contrario, me doy cuenta de que, en este umbral, la inmediatez de la vida y la muerte nos conduce a toda velocidad, más allá del dominio de lo personal, a un reconocimiento universal común. Esto es algo palpable. Se produce entonces una especie de alivio irresistible, un alivio nacido de nombrar más que de negar.

Un hombre fuerte, un oficial de policía, entra en este territorio ahora para visitar las razones por las que se encuentra aquí y aporta más cosas. Su rostro está ruborizado y perlado de sudor. No viste su uniforme, pero, si lo vistiese, estaría empapado y su pistola se herrumbraría, porque él, al igual que yo, está inmerso en un pozo de aflicción. Hace un rato nos ha dicho que estaba aquí para «reducir el estrés y la ansiedad». Ahora confiesa que está cuidando a su madre, quien también está a punto de morir de cáncer; que su condición de debilitamiento gradual, sus episodios de dolor intenso y su sensación de impotencia y de desesperanza se han convertido en la fuente primaria de su escalada, aparentemente incontrolable, de ansiedad. La situación le sobrepasa, pero el hecho de comunicarlo le permite empezar a vivir en estas oscuras aguas desconocidas.

En el silencio subsiguiente todos nos vemos arrastrados a un vasto dominio sin fronteras lleno de árboles sombríos, pozas profundas, campos abiertos y la luz de la luna.

Es aquí donde se revela nuestro trabajo conjunto. Algunas personas expresan su gratitud por compartir de algún modo la vida y la muerte de un padre. Otros afirman que nunca antes habían hablado de esta manera con un médico en un entorno de atención sanitaria. Transcurridos unos minutos, continuamos con la sesión. Comemos pasas juntos. Sentimos la respiración en el vientre, siempre presente y cambiando de continuo, y empezamos a escuchar estrechamente a nuestros cuerpos acostados en el suelo, en la quietud de la luz en medio de la mañana.

Treinta desconocidos y treinta motivos diferentes para estar aquí. Sin embargo, a pesar de nuestras diferencias, estamos reunidos en torno a una intención común: aprender a cuidar de nosotros mismos y a ser más conscientes de nuestra vida, a observar profundamente nuestra propia vida y hacerlo de manera compartida. Así pues, realmente somos *compañeros*. En Oriente, este compañerismo se denomina *Sangha*. Esto es algo nuevo para la medicina.

No nos iremos hoy habiéndonos limitado a escuchar mutuamente nuestras historias. Tampoco he brindado ningún consejo ni recomendado a los demás que se abstengan del impulso de intentar mitigar o reparar de inmediato el sufrimiento evidente. En su lugar, hemos empezado a aprender acerca de la práctica, acerca de cómo movernos lenta, pero intencionalmente en el mundo tal como es. Durante los próximos seis días no estaremos juntos en clase, sino que cada uno de nosotros estará por sí solo cuidando de sus hijos, de sus nietos o de sus padres, cocinando, limpiando, trabajando, yendo al médico, comprando alimentos, viviendo la vida con el compromiso añadido de adueñarnos de cuarenta y cinco minutos de nuestro ya ocupado día para meditar. Eso es lo que se denomina *práctica formal*. No es fácil, ni pretendemos que lo sea.

Es de esta manera cómo representamos el espíritu de la *Sangha*. Cada uno de nosotros, de acuerdo a su capacidad, asume el compromiso de acarrear su propio peso, de caminar con dignidad, de reconocer la interdependencia y de saber, sin embargo, que cada cual debe efectuar este trabajo individualmente. No existe nadie más. Y, al hacerlo, estamos cultivando una fuente *interna* y firme de apoyo que puede, por su propia naturaleza, ayudarnos a caminar de esa manera.

Mi madre murió durante la cuarta semana de clases. Muchas veces me he sentido profundamente apoyado por el cariño ofrecido, sobre todo en silencio, por los pacientes, como si yo fuese su paciente. Estamos curándonos mutuamente, cada uno según su propia forma prescrita. Dos semanas antes de que falleciese mi madre, Lauren, un

participante, me dio este poema escrito por Mary Oliver, que también me sirvió de ayuda.

EN LOS BOSQUES DE BLACKWATER

Mira, los árboles
convierten
sus cuerpos
en pilares

de luz,
desprenden una honda
fragancia de canela
y plenitud,

los largos estambres
de las totoras
se abren y se van flotando
por los márgenes azules

de las lagunas,
y cada laguna,
sin importar cuál fuese su nombre

carece de nombre ya.
Cada año
cada cosa
que he aprendido

en esta vida
me devuelve a esto: los fuegos
y el negro río de la pérdida
cuya otra orilla

es salvación,
cuyo significado
nunca sabrá ninguno de nosotros.
Para vivir en este mundo

debes ser capaz
de tres cosas:
amar lo que es mortal,
abrazarlo

contra tus huesos sabiendo

que tu propia vida depende de ello;
y, cuando llegue el momento de que se vaya,
dejarlo marchar.

Leí este poema en el funeral de mi madre.

Dos semanas después, cuando volví a clase, el oficial de policía, tras ofrecerme sus condolencias, me preguntó: «¿Se siente ahora más aliviado?». Lo recuerdo inclinándose hacia delante con los ojos esperanzados, llenos de confianza, deseando ese alivio: «No, no me siento más aliviado». La respuesta pareció afectarle bastante. Fui sincero y la verdad rasgó su corazón. Me planteó más preguntas, tratando de unir las costuras rotas; luego se detuvo y simplemente asintió con la cabeza. Nunca supe lo que eso significaba. Espero que le sirviese de algo.

¿Experimentas un sentimiento de *Sangha*, de compañerismo en tu vida? ¿Puedes sentir este cuerpo terapéutico? ¿Percibes las implicaciones que revisten para la medicina el poder y la simplicidad inherente a la relación entre paciente y médico, basada en la mutua indagación, la comprensión compartida y la colaboración? ¿Puedes imaginar la profunda alegría y las posibilidades para la salud cuando la relación terapéutica se equipara a la voluntad de despertar y de revelarnos los unos a los otros sin importar en qué lado de la relación estemos situados?

Mente quieta, corazón abierto

«La mente es la superficie del corazón; el corazón es la profundidad de la mente.»

HAZRAT INAYAT KHAN

A veces, la gente confunde el término *mente* [*mind*] que forma parte de la palabra *mindfulness*, creen que tiene que ver con pensar o limitar la atención a la cognición, imaginando que se nos pide que participemos en alguna modalidad de introspección, autoanálisis discursivo o gimnasia mental. Mindfulness significa, sencillamente, llevar la totalidad de la atención a lo que ocurre, teniendo en cuenta que atención no es lo mismo que pensamiento.

Tal como se expresa en su cita el maestro sufí Inayat Khan, el lenguaje de muchas tradiciones contemplativas sugiere que las palabras «mente» y «corazón» no son diferentes. Asimismo, el artista y calígrafo Kazuaki Tanahashi describe los caracteres japoneses que forman la palabra *mindfulness* como si estuviesen compuestos de dos figuras interactivas, en las que una de ellas representa a la mente y la otra al corazón. El corazón y la mente no se conciben por separado. Desde esta perspectiva, Tanahashi traduce mindfulness como «traer el corazón-mente a este momento».

Ya sea que demos o recibamos cuidados, no resulta fácil mantener el equilibrio de este corazón-mente. Con demasiada frecuencia, caemos en uno de ambos extremos: o bien nos perdemos en la simpatía y el sufrimiento del otro, o bien nos descubrimos observando con frialdad, desde la distancia, imperturbables y ajenos. Las cualidades de una mente tranquila son la espaciosidad y la claridad, la fuente de nuestra capacidad para discernir la sabiduría. Por su parte, el corazón abierto es tierno, cálido y fluido. Combinados, estos atributos nos permiten sentir con profundidad y actuar con sabiduría, aun cuando actuar signifique no hacer nada. Tal vez la compasión, en el sentido más

amplio del término, consista en el delicado equilibrio existente entre una mente tranquila y un corazón abierto. En la relación terapéutica se presentan muchas oportunidades para el cultivo de esa cualidad de presencia. Pero ¿qué son una mente tranquila y un corazón abierto? ¿Qué significa sentir las cosas de esa manera? Aunque no puedo saber cómo lo experimentan los demás, mi sensación es que todos experimentamos esta forma de ser. Es escurridiza, pero no es algo que debemos obtener, sino, más bien, algo que debe ser revelado, algo que podemos cultivar prestando atención, algo a lo que estar alerta tanto en su presencia como en su ausencia.

Hoy mismo, atravesando la gran puerta azul de emergencia que hay en la esquina de la clínica, he tropezado de manera inesperada con el juego cambiante del corazón-mente. Me he encontrado cara a cara con un hombre que había asistido a clase hacía un año. Me acordaba muy bien de él, sobre todo porque había estado sufriendo durante dos años de un constante dolor crónico en la espalda y las piernas. Debido a ello, solo era capaz de estar levantado o de caminar tres o cuatro horas al día, y tenía unos hijos de los que no podía ser el padre de la manera que él deseaba. A menudo hablaba conmigo de la gran tristeza que sentía por no poder jugar libremente con sus hijos, acerca de la irritabilidad inducida por su dolor, la tensión en su matrimonio, su sentido de la masculinidad y la siempre presente precariedad de la situación financiera de la familia.

A la vista de todo ello, me sentí muy mal cuando me dijo que su dolor no había mejorado. Recuerdo estar sentado con él durante su entrevista después del programa, mirándole a los ojos y sintiendo tanto su resignación como su frustración, mientras experimentaba mi lenta asimilación de la verdad de su experiencia. Esto es algo que sucede con frecuencia. Estar alerta a momentos como este tiene una enorme recompensa. El deseo de refugiarse en el desapego del distanciamiento clínico para no sentir el sufrimiento ajeno y, a la inversa, el de perderse en el patetismo o el sentimiento de vergüenza e imperfección son igualmente seductores.

Es evidente que ambos esperábamos más y también que ninguno de nosotros culpaba al otro o se sentía fracasado a causa de su estado actual. Sin embargo, estábamos insatisfechos y poco dispuestos a dejarlo en ese punto. Al discutir posibilidades alternativas de abordar su enfermedad, decidimos establecer una cita con la unidad del dolor. Cuando la entrevista terminó, caminamos juntos por el pasillo y nos estrechamos

la mano; hablamos por teléfono de nuevo unas semanas después. Hasta ahora, esa fue la última vez en que tuve noticias tuyas.

La parte superior de su torso se escora hacia la izquierda, mientras su mano derecha sujeta el ancho riel fijado a la pared. Después de estrechar nuestras manos de nuevo, le pregunté cómo se sentía, si su dolor había remitido y cómo le iban las cosas con su familia. Me respondió que todavía sentía mucho dolor y que le acompañaba casi de continuo. Los últimos tratamientos analgésicos habían proporcionado algún alivio a su espalda, pero las piernas seguían igual. Aún no podía caminar apenas. Mientras hablaba, sentí que me abría en respuesta a su evidente sufrimiento, pero mi mirada vacilaba, apartándose de su rostro y de esos ojos que tanto expresaban. Yo sentía mi parpadeo y mi evitación. Sospecho que, para él, estos pequeños movimientos eran casi imperceptibles. Para mí, en mi fuero interno, eran muy evidentes y estaban conectados con el aluvión y la corriente de recuerdos que me arrastraban al sentimiento de no haber hecho lo suficiente, de desear haber hecho más. Si obviase ese sentimiento o no trabajase con él, no tardaría en apoderarse de la situación y socavar el terreno, erosionando el suelo en el que, en este ajetreado pasillo, nos encontramos brevemente.

Sentir esa fuerza me hizo parar y me permitió ver que, a pesar de que me hallaba ante él, también estaba, de algún modo, dejándolo solo. Sin embargo, albergaba la intención de no evadirme y el bucle ininterrumpido de la respiración era un aliado, y mis sensaciones corporales, instrumentos de precisión que medían las dimensiones invisibles de nuestro encuentro. La voluntad de atender la molestia transitoria es el pequeño precio que hay que pagar por esta conexión. En medio de todo esto, simplemente fue suficiente volver a mirarlo a los ojos. Él no pedía nada. Al permanecer de ese modo, el corazón se ablanda mientras la mente se sumerge en una quietud y espaciosidad que ni exige ni rechaza nada. Aquí, en el pasillo, terminamos calmándonos el uno al otro y después, cuando llegó el momento, nos despedimos.

Namasté

Cuando viajamos por la India y otras zonas de Oriente, la gente se saluda con la palabra *namasté*. Por lo general, la emisión de este sonido va acompañada por una inclinación, con ambas manos unidas en el centro del pecho, en un gesto de profundo respeto. *Namasté* significa «reconozco y reverencio a la divinidad que habita en ti». Cada transeúnte, ya sea amigo, familiar o desconocido, es saludado de esta manera. Y aunque este gesto, como cualquier otro, puede convertirse en algo mecánico y carente de significado, también es, de manera sorprendente, un recordatorio tan poderoso como sencillo de nuestro origen. Dicho con sinceridad y escuchado repetidamente, este recordatorio surte un efecto transformador tanto en el emisor como en el receptor. Muy pronto uno empieza a percibir la divinidad presente en los otros, comprendiendo que es la chispa de la divinidad que reside en uno mismo la que reconoce y es reconocida por la divinidad que hay en el otro.

Aunque cada uno de nosotros lo encarne de modo muy diferente, el recuerdo activo de esta realidad resulta, en mi opinión, crucial para nuestra vida, nuestro trabajo y nuestro bienestar. No hay ninguna pretensión implicada en ello. No hay necesidad de elaborar ninguna ceremonia, de vestir ropas especiales, de aparentar falsa devoción o de utilizar palabras extrañas, sino que tan solo respetamos directamente esta verdad. Nosotros, y la persona que tenemos delante, siempre somos más de lo que parecemos, algo mucho más directo y asombroso que transpira detrás de las apariencias. Quizá nuestra verdadera tarea sea la de preservar este recuerdo ante las abrumadoras pruebas que pretenden lo contrario. A pesar de la contundente evidencia del estrés, la enfermedad, el dolor o el sufrimiento ajeno, y sin incurrir en la más mínima negación de estas realidades, tal vez nuestra labor esencial consista en encontrarnos en esta encrucijada de condiciones temporales relacionándonos, ni más ni menos, como encarnaciones localizadas de lo divino. Hasta donde yo sé, esto tiene poca relación con que te guste o no esa persona,

nada que ver con la predicación o la docencia y mucho con el reconocimiento de que tanto los demás como nosotros somos sencillamente una manifestación temporal de algo más grande y mucho más amplio.

Nuestra disposición a relacionarnos con los demás de este modo es fundamentalmente sanadora. Sin embargo, nuestra cultura, que se ha desarrollado y se ha visto dominada por un poderoso *ethos* orientado hacia el individuo, continúa enfatizando, aunque sea de modo inconsciente, el mito de la dominación y la autoridad. Pero esta visión del mundo impulsada por el miedo y la inseguridad adolece de un enorme desequilibrio. Cuando esta dinámica de poder se torna prioritaria en el mundo de la atención, los cuidadores pueden comenzar a verse a sí mismos como autoridades o *más que eso*. Contemplados a la sombra de este punto de vista, los pacientes o clientes pueden empezar a verse a sí mismos como impotentes y débiles o incluso *menos que eso*. Este modelo es fundamentalmente erróneo y, a pesar de que el profesional de la salud pueda tener el conocimiento y las habilidades requeridas por la persona necesitada, la mayor parte de las veces quien solicita ayuda también tiene mucho que ofrecer al médico o terapeuta que le ayuda.

¡*Namasté!* El recuerdo de nuestros orígenes colectivos, dirigidos directamente del corazón de uno al otro, es muy diferente al «¿Cómo estás?», que, sin duda alguna, resulta dolorosamente desentendido.

PRÁCTICA

Prestar atención al espacio que hay entre nosotros

Durante esta semana, cuando estés sentado en presencia de un familiar, amigo, colega o paciente, esfuérzate deliberadamente, en ese momento de espacio compartido, en prestar atención a la respiración, a la sensación y el ritmo de la respiración y las sensaciones corporales. Permite que tu mente se focalice en los elementos de la interacción que tienden a hacer que te alejes o te sientas más conectado. Observa la cualidad de la respiración en cada caso y déjate llevar por la curiosidad acerca de la naturaleza de esta investigación personal.

Trata de prestar atención a aspectos tales como tu tono de voz y la tendencia a perder o seguir el hilo de la conversación en función de lo que está sucediendo en tu propia mente y cuerpo, así como a las sensaciones corporales, como tensión y flexibilidad, y a los estados mentales, como impaciencia, aburrimiento o curiosidad, por ejemplo. Observa si existe alguna relación entre las sensaciones corporales, los estados mentales, la cualidad de la respiración y tus acciones y conducta. Permite el espacio suficiente para observar sin juicio: la dinámica intrapersonal tiene lugar mientras la respiración oscila con los ciclos de la inhalación y la exhalación. Observa si hay momentos en los que no respiras

con soltura y qué sucede en tu interior y lo que ocurre *entre* ambos en esos momentos. Sé amable contigo mismo, permitiendo que la curiosidad sea tu guía.

El recuerdo

Antes de llegar al pie de la página y pasar automáticamente a la siguiente, ¿puedes enlentecer la velocidad y detenerte durante unos instantes, justamente ahora? Permaneciendo aquí, observa el peso del libro en tus manos, la textura de la página y los sonidos que te rodean. Siente el vaivén de la respiración, la vida saliendo del cuerpo y entrando en él y la alentadora presencia de la respiración. Ahora, si lo deseas, recita este poema en voz alta, para ti mismo, dos o tres veces. Intenta hacerlo despacio.

Hay dos tipos de inteligencia: una adquirida,
como un niño en la escuela que memoriza hechos y conceptos
de los libros y de lo que le dice el profesor,
recopilando la información de las ciencias tradicionales,
así como de las nuevas ciencias.

Con este tipo de inteligencia te abres camino en el mundo
y te estableces por encima o por debajo de los demás
en lo que respecta a tu competencia en la retención
de información. Te paseas con esta inteligencia
dentro y fuera de los campos del conocimiento, añadiendo
mejores calificaciones a tus parrillas de control.

Hay otro tipo de parrilla, una
ya completada y preservada en tu interior,
como una fuente que rebosa de su contenedor,
como una frescura en el centro del pecho.
Esta otra inteligencia no se torna amarillenta ni se estanca.
Es fluida, pero no se mueve de fuera hacia dentro
a través de los canales de aprendizaje.

Este segundo tipo de conocimiento es un manantial
que brota desde tu interior hacia afuera.

Ahora, intenta decir en voz baja, *susurrar*, este poema tantas veces como quieras.

Este poema es para ti. Permite que la resonancia de tu propia voz –la sensación interna del sonido de tu voz– te ayude a recordar la verdad de tu propia existencia. Muévete hacia donde apuntan las palabras, es decir, a la abundancia que portas dentro de ti en este mismo instante. Quédate ahí si así lo deseas, depositando la atención en la respiración, en la *sensación* real de la respiración en el interior de tu cuerpo. No hay necesidad de forzar o de manipular la respiración. No tienes que tratar de conseguir que la mente se quede en blanco. No debes llegar a ningún lugar. No necesitas hacer nada, salvo sentarte y respirar. Sé consciente de la sensación de la respiración. Permite que, sin luchar, los pensamientos vayan y vengan y retorna con suavidad a la respiración cada vez que la mente se aparte del ritmo de la inhalación y la exhalación. Siéntate, respira y recuerda.

PRÁCTICA

El recuerdo

En algún momento del día de hoy, así como en otras ocasiones a lo largo de la semana, trata de hacer una pausa y de sentarte durante unos momentos –o durante unos minutos–, sintiendo tranquilamente la oscilación de la respiración deslizándose dentro y fuera del cuerpo. Mientras permaneces sentado, ábrete a la posibilidad de contactar con «esa otra inteligencia que no se torna amarillenta ni se estanca». Dedica algún tiempo a esto, recordando que no es algo que debas adquirir, sino algo que «ya está completo y preservado en tu interior». ¿Qué te cuesta considerar esta posibilidad?

Advierte la sensación de incredulidad, el sentimiento de separación, la trampa de las olas mentales, la fuerza de las posibilidades y la apertura que residen dentro de ti. Recuerda que ni el poema ni la práctica del mindfulness te sugieren que debas tratar de conseguir algo. Más bien, el trabajo consiste en quedarse quieto el tiempo suficiente como para contactar con la realidad de tu herencia.

Establecer límites

El significado habitual de la palabra *límite* es el de «línea divisoria», una separación entre dos cosas. Pero ¿acaso un límite no es también un lugar de encuentro y de reunión? Cuando andamos descalzos por la orilla de la playa, ¿lo hacemos solo sobre la tierra? ¿Qué ocurre con el agua que sentimos bajo nuestros pies? ¿Dónde empieza y termina la tierra? ¿Cuál es exactamente el borde del agua? La naturaleza de la orilla nos revela que estos márgenes aparentemente sólidos y separados se hallan en constante movimiento, que son fluidos y no permanecen inalterables, sino que se abrazan entre sí.

Este movimiento entrelazado se parece a lo que nos ocurre a nosotros como pacientes y profesionales. Sin embargo, es muy frecuente que las fronteras rígidas e impenetrables de esta relación se vean acentuadas por el proceso de identificación que divide al yo y al no-yo en entidades mutuamente excluyentes, un proceso que termina conformando, de modo inconsciente, todas nuestras interacciones. No estoy sugiriendo que ambas funciones sean idénticas. No lo son, pero se trata tan solo de roles. Y detrás de esos roles se encuentra una esfera mucho más amplia, que es nuestra humanidad compartida. A pesar de que ello suela olvidarse con demasiada facilidad, constituye el denominador común de toda relación. ¿Puedes sentir este ámbito? ¿Hasta qué punto aquello que denominamos *yo* no se ve investido y confirmado en su existencia debido a que mantenemos estos roles distintivos? ¿Observas cómo te sientes ahora mismo, mientras lees estas palabras? ¿Podemos examinar esto un poco más de cerca?

Jack era un hombre alto con las mejillas hundidas, de 48 años de edad y portador del sida. Durante el primer día de clase gritó: «Estoy tan jodidamente enfadado. Estoy enfadado porque tengo sida. Estoy enfadado porque, en realidad, nadie me ha ayudado demasiado. Estoy enfadado porque no se me trata bien». Su furia era feroz. Él agitaba sus puños y golpeaba el respaldo de su silla asustando visiblemente a algunas de las

personas sentadas cerca de él. Antes de que dijese una sola palabra más, me miró directamente, proclamando para que todos lo escuchasen: «Me pregunto si hay espacio para mi ira en esta sala». En respuesta, simplemente repliqué afirmativamente que había lugar allí para su enojo, en el caso de que estuviésemos dispuestos a trabajar con él durante un tiempo. Él asintió con la cabeza, se sentó en su silla y decidió quedarse. En ese momento yo no sabía lo que significaba realmente la declaración «si estuviésemos dispuestos a trabajar con él». Pero no tardaría en averiguarlo.

Cada semana, Jack creaba un espacio especial para él. Giraba su silla lateralmente, apoyaba la espalda contra la pared y estiraba las piernas sobre otras dos sillas. Entonces colocaba una carpeta y un bloc en su regazo, se ponía un lápiz detrás de la oreja y tomaba notas, a veces febrilmente. Después de la clase, se presentaba con varias hojas llenas de preguntas y me pedía –o, mejor dicho, me exigía– que las considerásemos una por una. Analizábamos sus preguntas, hablábamos por teléfono acerca de su vida y, en ocasiones, nos reuníamos. Jack estaba luchando por entenderse a sí mismo. También intentaba hacer las paces con su pasado, el temor y la inseguridad del futuro y su patético del presente, que lo encontraban desprovisto de trayectoria profesional, dinero y movilidad, así como de sensación de autoestima. Con el tiempo, empecé a desarrollar un genuino sentimiento de cordialidad hacia Jack. Sin embargo, también era innegable que, cuando estaba con él, experimentaba una recurrente sensación de amenaza y contracción cuyos orígenes no era capaz de comprender ni de racionalizar.

Una mañana, a las 7:15, saqué mis llaves para abrir la puerta de nuestra aula. La puerta ya estaba abierta y Jack estaba sentado en su lugar habitual, escribiendo. Me sentí amenazado al instante. Entretanto Jack estaba efervescente. «Hola, Doc, espero que no le importe encontrarme aquí, pero he pedido a alguien que me abra la sala porque tengo algunas cosas que hablar con usted.» Entonces se levantó, entró en el amplio espacio abierto creado por el círculo de sillas y caminó unos pasos hacia mí con un cojín en la mano. Estábamos cara a cara. Él se encontraba situado a un lado de las sillas, mientras yo, deliberadamente, me quedé en el otro.

Yo había puesto mi límite.

Entonces empezó a hablar sobre su práctica de meditación. Yo me sentía confuso y arrepentido por dentro. Había algo tan impredecible en Jack. Mi mente se formulaba frenéticas cuestiones: «¿Por qué está en mi espacio? ¿Qué quiere de mí ahora? ¿Por qué es tan condenadamente exigente?». Mi discurso se transformó en una serie de

expresiones dispersas y frías. Estaba empezando a perderme. Me sentía contraído y endurecido y estaba seguro de que él veía y detectaba todo eso. Pero más aún, me torné dolorosamente consciente de cómo, en esos momentos, yo estaba abandonándolo. Había fortalecido el límite y me había retirado a una tierra aparentemente sólida, construyendo una barrera de fabricación propia y bien fortificada. Me dolía la angustia de nuestro dilema: me sentía presionado e impotente, mientras él se sentía aislado y desatendido, cada uno de nosotros capturado, en esos momentos, en una realidad de construcción personal que nos confinaba a ambos en un infierno.

La voz de Jack se quebró y perdió fuerza. Me miró entonces con ojos llenos de desconcierto y desesperación. Nos quedamos *confundidos*, literalmente, *mezclados*. Y, en ese momento titubeante de nuestro dilema compartido, algo se vino abajo. Dado que me encontraba en «mi lado» de las sillas, primero conecté con los ojos de Jack y luego entré en el círculo abierto. Simplemente permanecemos de pie allí durante un rato, sintiéndonos cómodos el uno con el otro. No hablamos demasiado, pero cuando hablamos, lo hicimos como hermanos. Yo había temido que Jack quisiese algo de mí que posiblemente no pudiese darle y, por eso, me había retraído. Jack, por su parte, tenía miedo de que yo lo rechazase y abandonase, como todos los demás, así que insistió y presionó con fuerza. Durante algún tiempo, cada uno colmó las expectativas tácitas del otro.

Poco después, Jack tuvo que quedarse en casa y luego permaneció postrado en cama durante períodos cada vez más largos. En cierta ocasión, le llamé solo para preguntar cómo estaba y me dijo: «Gracias por llamar, Saki. Nadie me trata con tanta decencia». Después de que nuestra conversación terminase, recuerdo que pensé: «Fue solo una llamada telefónica. Tal vez haya durado uno o dos minutos. Así de sencillo». Me sorprendió, una vez más, la fuerza y la plenitud de la conexión. Este anhelo es universal.

Sin embargo, se ve desterrado, con demasiada frecuencia, del corazón de la formación de los profesionales. Al concluir un programa de capacitación combinado para profesionales y pacientes que lideramos mi colega Jon Kabat-Zinn y yo, algunos profesionales estaban enfadados y dijeron: «Los tratáis mejor a ellos que a nosotros. Queremos lo mismo que ellos». Y, si bien nuestra primera reacción fue defensiva, estuvimos de acuerdo con ellos en que les habíamos dado más a los «pacientes». Esa había sido nuestra intención desde el principio y, por eso, decidimos de antemano que, como profesionales, su trabajo era cuidar de sí mismos.

Tras una profunda reflexión, escuchamos la verdad de sus sentimientos. Muchos de aquellos cuidadores se quejaban debido al aislamiento que sentían y las barreras culturales «profesionales» que les hacían casi imposible reconocer este tipo de necesidades sin sentirse o parecer incompetentes o débiles. Luego comenzaron a hablar abiertamente sobre el dolor asociado a la formación académica, que suele insistir en el desarrollo de la objetividad, o el distanciamiento clínico, y que poco a poco se había infiltrado en el tejido mismo de sus vidas, dejándolos desconectados e insensibilizados. Para muchos, eso terminaba siendo ahora, en la práctica clínica, un corsé y les llevaba a preguntarse por qué habían aguantado siquiera la formación de postgrado. Cada uno de ellos, a su propio modo, estaba experimentando la naturaleza constrictiva y falta de comunicación de los límites artificiales.

Ya se trate de pacientes o de médicos, siempre estamos en relación. Estamos vinculados. ¿Puedes sentir la necesidad imperiosa de cultivar, cada uno de nosotros, la disposición a vigilar estrechamente la *mente que establece límites* y desarrollar una herramienta refinada para entender con precisión este proceso y el distanciamiento que genera? Esa atención cuidadosa y deliberada aporta, en mi opinión, la base de toda relación terapéutica. Esto es algo que empieza con nuestro compromiso individual de asumir un sendero disciplinado que nos lleve a comprender la naturaleza de la mente y sus efectos en las interacciones humanas. Sin este tipo de atención, ¿cómo vamos a poder crear una atención médica más colaborativa y mutuamente responsable?

Ahora mismo, mientras escribo estas líneas, me sorprende lo presente que está Jack en cada palabra de este texto. ¿Cómo podría haberlo escrito sin él? Los límites no existen.

PRÁCTICA

Trabajar con la mente que establece límites

Sin duda existen un «tú» y un «yo» claramente diferenciados que operan en nuestras relaciones cotidianas con el mundo. Cada uno de nosotros es un conjunto único de cualidades y condiciones conformadas por múltiples factores. Esto es lo que llamamos «yo». Pero, cuando nos fijamos en nuestra vida, vemos que estamos formados por miles de lo que el maestro zen vietnamita Thich Nhat Hanh denomina elementos del «no yo», cosas tales como tierra, agua, fuego, aire, espacio, carbono, oxígeno, padres y genes procedentes de todo el fondo planetario. Los mismos componentes que conforman el sol y las estrellas en el cielo nocturno, así como los mares salados, forman parte de nuestro patrimonio común encarnado. Como la historia anterior deja bien claro, es fácil olvidar todo esto en el fragor del momento.

Me resulta útil recordar dos cosas como un medio de reducir la intensidad de este hábito de separación. En primer lugar, trato de prestar atención al sentimiento de diferencia y distinción cuando emerge dentro de mí durante el encuentro con otras personas y, en segundo, intento cobrar consciencia de las sensaciones sutiles, o no tan sutiles, que acompañan a dicha experiencia. Si en esos momentos soy consciente, presto atención a la sensación de la respiración sin intentar reprimir el deseo impulsivo de diferenciación. Cuando soy capaz de trabajar conmigo misma de esta manera, me hallo por lo general en mejor posición para empezar a buscar conscientemente lo que «nosotros» tenemos en común. Quizá al principio se trate tan solo de que vayamos vestidos del mismo color o de que somos más o menos de la misma estatura. Pero muy pronto, el parentesco compartido por todos los seres humanos, más allá de teorías o ideas sobre las similitudes, se hace patente de modo más tangible.

En un último análisis, es el reconocimiento de nuestra humanidad compartida que opera detrás de nuestras envolturas infinitamente diferentes el que nos devuelve la conexión. De esta manera, es como regresar al hogar y descubrir un incremento en lugar de una disminución de lo que creíamos que era el «yo». El objetivo no es borrar las distinciones y la variedad o reducirnos a todos nosotros a una masa amorfa. Se trata, más bien, de descubrir, más allá de las diferencias, que todos estamos conectados y no tan limitados por la noción de individualidad que a menudo funciona como una barrera impenetrable a la pertenencia.

La próxima vez que surja en ti el sentimiento de separación o de diferencia, intenta trascender la dimensión verbal de tu encuentro con el otro. Prestar atención, por un lado, a la mirada de sus ojos, las pequeñas líneas en las comisuras de sus labios, la rigidez o la suavidad del cuerpo, la sensación sentida de «sus» respiraciones, la posición de su cabeza y hombros, al timbre de la palabra hablada, las sensaciones en tu plexo solar, el tono de tu propia voz, las sensaciones que dimanan de tu cuerpo-mente-corazón y lo que dices, puede propiciar la lenta disolución de la mente que establece límites.

Semana Dos

Esta mañana la atmósfera de la sala está cargada de conversaciones. No nos hemos visto desde la semana pasada y, durante estos siete días, hemos empezado a implicarnos simultáneamente, cada uno en nuestro propio hogar, en la práctica diaria de la meditación mindfulness. Los participantes parecen sentirse más cómodos los unos con los otros. Se han formado grupos espontáneos de conversación dispersos por todo el lugar. Al escuchar los sonidos de la sala, me percaté de que la tarea, en especial la meditación formal –un período específico dedicado, cada día, a la práctica del mindfulness– es, en la mayoría de los casos, el tema de conversación.

Agnes y John están sentados en sus sillas de ruedas. Las muletas de Gerry se apoyan en la ventana que da al norte, mientras que el bastón de Millie descansa en su silla. El inmenso cielo, más allá de los ventanales, está despejado y es de un color azul profundo. Desde aquí, sentados en esta sala, podemos divisar la carretera número 9, el amplio bulvar de Plantation Street, las colinas de los alrededores y el paisaje urbano.

Empezamos a las 9:05 y pido de nuevo a los asistentes que se vuelvan hacia las ventanas. La transición es breve mientras el silencio reemplaza al sonido del movimiento de sillas y de cuerpos. De nuevo practicamos, simplemente la «visión». Aunque contemplamos la misma escena, ha cambiado mucho en una semana, tanto más allá de los cristales como en el interior de la sala. Algunas personas permanecen inmóviles y ya no se vuelven tanto hacia donde yo estoy en busca de orientación. Nos sentamos con los ojos abiertos durante diez o doce minutos y, en el silencio persistente, introduzco a los participantes a la práctica «formal» de la meditación sedente. Los animo a permanecer en silencio y después les muestro, tanto en la silla como en el cojín en el suelo, las opciones posturales para la meditación sedente, cerrando ligeramente los ojos, cabalgando las olas de la respiración y permaneciendo sentados.

Durante los últimos siete días, han empezado a cultivar la consciencia practicando la meditación del escáner corporal, acostados sobre su espalda y llevando sistemáticamente la atención a cada zona de su cuerpo. En lugar de «intentar» relajarse o inducir un «estado meditativo», el escáner corporal fomenta el desarrollo de una intimidad y una consciencia más refinada del cuerpo, que nos permite estar más en contacto con nosotros mismos y con nuestro entorno. Ahora aplicamos la energía de esta semana de práctica sostenida a la meditación sedente. Nos «sentamos» durante quince minutos y enfocamos nuestra atención en las sensaciones físicas de la respiración al entrar y salir del cuerpo. Cuando terminamos, pido a los participantes que sigan con esta práctica durante cinco a diez minutos al día durante la próxima semana. También les pregunto si tienen dudas o comentarios que hacer. Los comentarios son escasos. Son las 9:35, y hemos permanecido juntos en silencio durante treinta minutos. Estamos familiarizándonos con el terreno.

A continuación, cambiamos al suelo y retomamos el escáner corporal. Acostados sobre nuestra espalda practicamos, en silencio, durante cuarenta minutos más. Nuestra conversación pasa luego al tema de la tarea para casa. Entonces pido a los participantes que informen sobre su experiencia real de *práctica* del escáner corporal. Tienen bastantes cosas que decir y hay muchos comentarios acerca de la dificultad de «encontrar» tiempo para practicar. Les recuerdo entonces que no tienen que «encontrar» tiempo, sino que deben «crearlo». Estamos afrontando, en esta primera semana de práctica, la realidad de nuestras tan ocupadas, tan ajetreadas y exprimidas vidas, en las que intentar practicar se convierte en un espejo de nuestro ritmo vertiginoso.

También hay algunas preguntas acerca de dormirse durante la práctica, comentarios sobre la dificultad de mantener una disciplina regular, observaciones acerca de la enorme divagación mental y una plétora de pensamientos y suposiciones acerca de no «progresar» o no tener «éxito». También hablan de su miedo y confusión acerca de sentir más dolor y de la ansiedad provocada por el miedo a «relajarse demasiado» y, en consecuencia, a ser «improductivos». Asimismo, hay personas que expresan su asombro y admiración porque cada vez son más conscientes de la respiración, tanto de forma espontánea como intencional, en medio de las situaciones difíciles de la vida cotidiana, encontrándolo sumamente útil. Vamos ganando ímpetu y el ritmo y el tempo de la conversación van pareciéndose cada vez más al movimiento de un río caudaloso. Al mismo tiempo, se produce una creciente sinceridad, una disposición menos

autocensurada por parte de la gente a decir lo que piensan acerca de su experiencia de la práctica.

La práctica del escáner corporal está volviendo a Noreen agudamente consciente de la vulnerabilidad de su cuerpo. Ella afirma sentir durante esta práctica «mucha ternura combinada con oleadas de tristeza» y reconocimiento de lo que ella dice sentir como «un nivel celular», de lo mucho que el cuerpo recuerda y cómo el escáner corporal le ayuda a abrazar y cuidar de estas viejas heridas.

Después de que varias personas han hablado, George, un hombre fuerte y de corta estatura, se pone en pie como un predicador y dice que esta semana ha experimentado lo que significa tener «caridad hacia el cuerpo». Kathleen, por su parte, nos indica a todos que confiaba en que la práctica de la exploración corporal la llenase con «algo», pero, en lugar de sentirse llena, se siente «vacía». A ella le preocupa eso y pregunta qué puede hacer al respecto. Tras entablar con ella un diálogo acerca de la sensación de «vacío» que experimenta, le sugiero que, por el momento, intente convivir con esa sensación, permitiéndola y profundizando al mismo tiempo su consciencia, para que poco a poco vaya revelándose la respuesta a su pregunta. Ella parece satisfecha provisionalmente, pero yo no estoy tan satisfecho con la respuesta que le he dado. Aunque ella ha planteado una pregunta esencial, sin embargo, en este momento, utilizar más palabras serviría de muy poco. Así que me siento, al igual que ella, a esperar otra oportunidad, siendo consciente, no obstante, de que mi momento ha pasado y de que no puedo recuperarlo. Por ahora es mejor que regrese a mí mismo y a mis compañeros, viéndolos y escuchándolos con atención.

Por último, Drew pregunta: «¿Cómo puedo reconciliar el hecho de querer conseguir algo con la idea de no hacer, de no tratar de lograr algo o de llegar a algún sitio cuando estoy aquí por una razón concreta y lo que busco es alivio?». La pregunta de Drew inicia una oleada de asentimientos con la cabeza como tallos de trigo que reaccionan de manera colectiva al viento y de ojos curiosos que parecen estar diciendo: «¡Sí, eso es lo que yo también quería preguntar!».

La sensación de «bloqueo» y el deseo de hacer algo al respecto ascienden como crema a la cumbre de nuestro diálogo. De alguna manera, todas estas preguntas sobre los altibajos de la práctica son expresiones de un bloqueo colectivo. La sensación de estar atrapado es muy poderosa. Estamos empezando a ver con mayor claridad que nos encontramos atrapados en hábitos, suposiciones y percepciones largo tiempo sostenidas.

Gracias a la ralentización y a que pueden estar con las cosas tal como son, los participantes están comenzando a despertar a la inquietante sensación de verse empujados o catapultados despiadadamente a lo largo de la vida. La práctica nos informa de esta realidad, al tiempo que nos brinda un método para trabajar con lo que vemos. Este reconocimiento es doloroso, pero ya no nos abandonará. Estamos empezando a percibir nuestra vida tal como es. Tan revelador como incómodo, este es el precio inevitable del despertar.

Tengo la sensación de que las personas ahora se preguntan en silencio: «¿Deseo participar en este programa? ¿Puedo vivir mi vida de esta manera? ¿Cuánto me costará? ¿En qué medida estoy dispuesto a aflojar mi aferramiento? Incluso queriéndolo, ¿tengo la capacidad para llevarlo a cabo?». Estas son cuestiones cruciales, vivificadoras e imprevistas en nuestro mundo habitual de adultos. Su frescura y vitalidad atrae tanto como aterra a cada una de las personas presentes en la sala. En este momento, todos estamos empezando a considerar el reto de «retomar nuestra vida» y cuál es el esfuerzo requerido para despertar a la plenitud de nuestra existencia.

Ahora mismo, parece como si estuviésemos asomados al borde de un profundo pozo, mirando fijamente hacia un brillo desconocido, luchando con la pregunta tácita: «¿Puedo negarme a este momento, permaneciendo reseco y quebradizo, o debo decir sí y beber de estas aguas inciertas, sosteniendo la posibilidad de una vida renovada?». Si alguna persona decide abandonar el curso, este es el momento en que lo hará. Cuando los participantes se despedían hoy, he sentido una sobriedad emergente llena de energía. La luna de miel se está desvaneciendo y, como la mayoría de lunas de miel, termina rápidamente y nos obliga a tomar una decisión. Tenemos que decidir si trabajar o no con nosotros mismos en esta comunidad de práctica compartida. Para todos nosotros, esta decisión se parece a tomar un voto. Nos enfrentamos a una decisión sobre comprometernos con una dirección, con un *Camino* que, a menudo, sentimos que tendrá profundas consecuencias en nuestra vida.

Cada uno de nosotros afronta un punto de inflexión, un punto que no es algo manufacturado por mí en tanto que instructor, sino que emerge de nuestra voluntad individual y colectiva de observar en profundidad nuestra vida a través de la mente. Esta es una cuestión de vida o muerte, aunque no se trata de la muerte física, sino de la comprensión naciente de que tenemos algo que decir sobre vivir en plenitud o vivir medio dormidos con resignada desesperación.

También es tu decisión.

La amistad

Es posible que toda relación terapéutica esté, de hecho, cimentada en la amistad. Quizá esto suene demasiado drástico, pero como ocurre con la mayoría de las ideas radicales, tales como *que todos los hombres son creados iguales, dotados por su Creador de ciertos derechos inalienables, entre los que se encuentran la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad*, nos sorprende primero y luego empieza a avivar en nosotros un sentido de posibilidad y libertad que, si bien se hace evidente por sí mismo, suele recibir muy escasa consideración.

Es comprensible que reservemos en nuestra vida la palabra *amigo* para unas pocas personas con las que sentimos una conexión íntima. Sin embargo, si observamos más detenidamente el sentimiento de amistad, advertimos que tiene que ver con la paciencia, la comprensión, la voluntad de abrirnos y de ocupar nuestro lugar en la relación con otra persona. Existe una igualdad en la amistad que no está determinada por el rol, el conocimiento, la educación o el estatus. El significado de la amistad suele tener mucho que ver con nuestra disposición a relacionarnos de manera abierta y directa con las personas y las situaciones tal como son.

Existe en la amistad un poderoso elemento de lealtad. No se trata de fidelidad a un determinado país o cultura, sino de lealtad al mismo hecho de estar vivo. De esta forma, el agrado o el desagrado desempeñan un papel muy pequeño en la realidad de la amistad que surge en la relación médico-paciente. Con frecuencia, aparecen sentimientos de apego y aversión en las situaciones en que nos relacionamos con los demás. No cabe duda de que estos diferentes tonos emocionales son aprovechables desde el punto de vista del trabajo con nosotros mismos, pero, por sí solos, los sentimientos no indican la ausencia de amistad ni necesariamente obstaculizan nuestra capacidad para ofrecer nuestros cuidados.

Quizá estemos buscando amistad y deseando relacionarnos y que se relacionen con nosotros de ese modo. Recientemente, me vi sorprendido por la evidencia de este anhelo durante un retiro de entrenamiento destinado a profesionales de la salud. Al terminar una mañana de meditación casi completamente silente, mantuvimos de manera espontánea una lúcida y fascinante conversación acerca de algunos de los atributos fundamentales de la relación terapéutica. Y, sin ninguna mención previa o presentación formal, la cualidad de la relación que solemos asociar a la amistad afloró a la superficie.

Los participantes afirmaban sentir que los aspectos de la práctica del mindfulness de ausencia, de no forzar juicios y de orientación hacia la generosidad les ayudaban a entablar «amistad» consigo mismos. Cuando empezamos a explorar con mayor profundidad y especificidad de qué modo sentíamos esto internamente, y cómo este sentimiento de amistad se había concretado en el transcurso de la mañana, muchos de los doscientos participantes afirmaron haber descubierto que se sentían cómodos consigo mismos, sin importar el tipo de pensamientos o sentimientos que surgiesen en su mente. Hablaban de una disminución evidente de represión, de un palpable sentido de bondad hacia sí mismos, del descubrimiento de un sentimiento de seguridad y de una liberación gradual de los ciclos interminables de condena, negación, justificación, culpa y tentativas de arrepentimiento.

La sensación de poder derivada de dar poco a poco la bienvenida –más allá del agrado y el desagrado– a cualquier cosa que penetrase en su campo de consciencia proporcionaba a los presentes alivio, esperanza y serena aceptación. La sala vibraba con ese sentimiento de fraternidad y, de manera espontánea, muchos de aquellos médicos, enfermeras, psiquiatras, psicólogos y administradores de hospital comenzaron a hablar tranquilamente acerca de la posibilidad de «sentarse con otra persona» tal como ellos se habían sentado consigo mismos durante el curso de esa mañana.

PRÁCTICA

Entablar amistad con uno mismo

El mindfulness es un acto de hospitalidad, una manera de aprender a tratarnos con amabilidad y atención que va infiltrándose lentamente en lo más profundo de nuestro ser, al tiempo que nos brinda la posibilidad de relacionarnos con los demás del mismo modo. Para ello, basta con trabajar con cualquier cosa que esté presente. No tenemos necesidad de condenarnos por no sentir amor o bondad. Más bien, el proceso simplemente nos invita a considerar la posibilidad de ser hospitalarios con nosotros mismos, sin importar lo que sintamos o pensemos. Esto no tiene nada que ver con la negación o la justificación de los

actos indeseables o desagradables, sino que está relacionado con sentir compasión hacia nosotros mismos cuando afrontamos los aspectos más ásperos, oscuros, difíciles o crudos de nuestra vida.

Esta semana trataremos de dedicar algún tiempo a explorar la posibilidad de sentarnos con nosotros mismos como si fuésemos nuestro mejor amigo. Reposando en la consciencia de la respiración, permitiendo que los pensamientos y los sentimientos aparezcan y desaparezcan, experimentando con la posibilidad de abrazarnos como si abrazásemos a alguien que amamos y que necesitase ser confortado. Si lo prefieres, intenta repetir en silencio algunas palabras en tu propio beneficio. Puedes utilizar una o más de las siguientes frases:

«Que pueda estar a salvo.»

«Que pueda liberarme del sufrimiento.»

«Que pueda estar en paz.»

Encuentra las palabras más adecuadas para ti en este momento de tu vida. Si esto te resulta incómodo, superficial o carente de autenticidad, no tienes que negarlo. Por otro lado, si este acto de hospitalidad intrapsíquico te resulta atractivo, concédete espacio suficiente para trabajar con esta práctica como una forma de cuidar de ti mismo. Este modo de trabajar con nosotros mismos no pretende fomentar el egocentrismo o el egoísmo, sino que tan solo nos pide que demos un paso adelante en el círculo del cuidado para incluirnos en él.

El bienestar intrínseco

Este es el breve diálogo que mantuvo Miguel Ángel con una rica mecenas de su época:

–Maestro, ¿cuáles son tus ideas acerca de la escultura?

–Señora, no hay nada en la mente del hombre que no esté ya en el bloque de piedra. Basándome en mi inteligencia y habilidad, mi trabajo consiste en extraer lo que ya está en la piedra.

Ocurrió en la Feria Universal de 1964, en Flushing Meadows, Nueva York. Yo tenía quince años, entré en un pabellón de la exposición y vi, en todo su esplendor, *La piedad* rodeada por multitud de espectadores con cámaras centelleantes y gente arrodillada en oración, susurrando suavemente o expresándose en voz alta unos a otros la emoción y el asombro que despertaba en ellos aquella figura. Aunque era muy conmovedora y realista, recuerdo que me alejé de la multitud y vagué a través de la sala hasta encontrarme ante otra de las creaciones del artista, *Los esclavos*.

Recuerdo también, después de treinta y tres años, que se trataba de una serie de figuras talladas y labradas por el escultor. A mi derecha, había una fila de figuras de adultos, cinceladas suavemente, liberadas por los golpes medidos del maestro hasta conseguir que su piel brillara y pulsara como animadas por la vida transfundida e incorporada en la piedra. Los jirones de tela, siguiendo el grano y las vetas de la piedra se plegaban como si fuesen lino. Las prendas con bordes irregulares, deshilachados con infalible precisión y detalle, colgaban con un movimiento cautivador. Mis ojos, y mucho más de mí, recibieron y quedaron saturados por aquel conjunto de figuras talladas. A la izquierda de los adultos, se situaban los niños. Las primeras figuras bien definidas, las de detrás más pequeñas, con los rostros menos definidos, los cuerpos cubiertos de harapos y de pie, inmóviles, contemplando al mundo y a mí a través de los tiempos. En sus rostros fascinantes están marcados los primeros golpes, la dureza de la roca y la intención

original del maestro, hasta que el rostro final surgió en forma de un ojo, una oreja, una nariz medio completada y suspendida en el espacio, mientras la otra mitad no revelada continuaba inmersa en la roca, encerrada «dentro» de la piedra negra que generaba esta silenciosa e inmóvil procesión ante mí.

Fue uno de esos momentos no totalmente entendido y, sin embargo, de algún modo conocido; uno de esos momentos que necesitan hervir a fuego lento y constante en el transcurso de los años para llegar a transformarse en los huesos fuertes y sin cisuras que silenciosamente proporcionan médula y sustancia a una vida; uno de esos momentos que yacen plegados y latentes en lo más profundo, impregnando, modelando y sosteniendo toda una vida hasta que el diálogo entre la mujer y Miguel Ángel, que abre este capítulo, me fue dado a conocer por un profesor de historia del arte. Tras haberme escuchado narrar este relato en clase, vino a la siguiente clase con el referente literario, completando un círculo iniciado hacía más de treinta años.

«No hay nada en la mente del hombre que no esté ya en el bloque de piedra.»

Todos somos genios completamente ocultos, que nos vemos conformados y sacados a la luz de mil maneras, perfeccionados por la realidad y pulidos poco a poco hasta alcanzar la plenitud. Este «salir a la luz» es la enseñanza esencial. ¿Puedes sentir este tipo de acción en tu propia vida? ¿Quién es el ser extraído desde tu interior? ¿Quién es el ser al que se da nacimiento?

¿Cuál sería el enfoque de nuestra vida, y cómo participaríamos en la vida de los demás, sabiendo que todos estamos completos de manera inherente, intrínsecamente sanos, si bien necesitamos que se nos lleve al descubrimiento de nuestra plenitud inquebrantable? ¿De qué modo cambiaría eso la danza que tiene lugar entre médico y paciente? ¿Qué tipo de relación forjaríamos y modelaríamos si mantuviésemos de manera constante en nuestro interior esta perspectiva?

Roto, y aun así completo

Son las siete de la mañana y voy conduciendo al trabajo por Mass Pike, rumbo al este. Escucho, en la Radio Pública Nacional, la *Edición matinal*. Hoy, el periodista se halla en Chicago y narra esta historia: un prestigioso e importante museo de la ciudad recolectó una enorme cantidad de dinero público y privado para acoger una exposición artística. Se eligió como tema de la exhibición la obra de artistas «discapacitados» y se enviaron un centenar de invitaciones para la exposición, pero nadie respondió.

Perpleja, ansiosa y probablemente asustada, la conservadora del museo y la junta directiva, con un montón de dinero y reputación en juego, decidieron llegar al fondo del asunto. Las respuestas parecían obvias. Descubrieron que ninguno de esos artistas consagrados, muchos de los cuales habían mostrado su trabajo a nivel internacional, deseaba formar parte de una exposición bajo el epígrafe «discapacitados». Meses más tarde, después de una gran dosis de persuasión y numerosas negociaciones, un famoso artista, que también padece una «discapacidad», consintió en exponer su trabajo. Tras este primer paso, otros artistas aceptaron y la exposición pudo llevarse a cabo.

La crónica radiofónica prosigue con el comentarista recorriendo la galería en el día de la inauguración y describiendo a los oyentes lo que ve, al tiempo que entrevista a algunos de los artistas. Entonces se sitúa ante una pintura, que cubre toda una pared, formada por patrones geométricos extremadamente refinados y dispuestos en perfecta relación entre sí.

El periodista entrevista al pintor, preguntándole cómo lleva a cabo un trabajo tan preciso e intrincadamente detallado. Y el artista responde: «Esto es lo que veo y tal como lo veo lo he plasmado en el lienzo». El autor es ciego, ciego de nacimiento.

Luego nos habla de un escultor. Un hombre fuerte y corpulento que crea y suelda metal, construyendo enormes estructuras similares a torres. Descubrimos que este escultor perdió una pierna hace varios años, y que, aunque no puede llevar una prótesis,

siguió esculpiendo valiéndose de una sola pierna. Se le pregunta si su trabajo ahora es diferente de cuando tenía ambas piernas. El hombre responde clara y abiertamente: «Esto es lo que hago ahora. Para mí, es lo normal».

Se nos hace saber también que este escultor ha sido seleccionado para crear la pieza central de la exposición, consistente en una esfera de piedra esculpida quizá en mármol o granito. Se nos dice que la esfera era perfecta, con una superficie pulida y suave sin ninguna cisura, pero que, tras completarla, el artista la rompió para recomponerla luego, uniéndola con tornillos, enlaces metálicos y adhesivos. Ahora, cubierta de fracturas, preside el centro de la galería, el centro de América, con el título *Roto, aun así completo*.

Al escuchar esto, viajando a casi noventa kilómetros por hora, soy yo el que se rompe en pedazos. Mi pecho se abre de par en par. Disminuyo la velocidad, derramando lágrimas –por todas mis fracturas– que resbalan por mi camisa, corbata y regazo. Dieciséis kilómetros hasta mi destino. ¡Estoy atónito! Consternado por estas lágrimas que derramo por mí y por todos nosotros. El río que hay detrás de las lágrimas parece inmenso e impersonal. Este llanto no es un viejo conocido que fluye de los afluentes de la lástima por mi persona, ni está motivado por la ansiedad de querer aquello que no poseo y anhelo desesperadamente. Este flujo es mucho más universal. Es un río portador de pesar. El estremecimiento y la conmoción me dicen al instante que ese relato ha traspasado la estrecha membrana de la historia personal, haciendo brotar la verdad de nuestra condición colectiva.

Esta historia es la de cada persona.

Después de caminar por el aparcamiento, de prepararme para la clase, de sentarme tranquilamente con los participantes y de escuchar a alguien hablar sobre los cambios inesperados y cruciales en su vida propiciados por la enfermedad y su nuevo contacto con una sensación imprevista de estabilidad y bienestar, me pongo en pie y, moviéndome despacio por la sala, cuento la historia anterior. Hay una inmensa receptividad. Los presentes reverberan, impactados como gongs por el sonido, rodeados por el eco, resonando profundamente con la frase:

ROTO, Y AUN ASÍ COMPLETO

ROTO, Y AUN ASÍ COMPLETO

ROTO, Y AUN ASÍ COMPLETO

Con más contundencia, misericordia y compasión de lo que diez mil palabras podrían transmitir, este reconocimiento es penetrante. Como la práctica del mindfulness, esta historia ayuda a todos los presentes en la sala recordándoles que padecer una grave enfermedad y recibir tratamiento en un centro médico convencional no tiene por qué insensibilizarnos, como la amnesia, ni intoxicarnos además con un profundo y soporífero olvido de nuestra plenitud intrínseca.

Sin embargo, también ocurre con demasiada frecuencia que, coaccionados en gran medida por el tiempo, la formación y la incertidumbre, los profesionales de la salud nos olvidamos o nos alejamos de la misión más profunda de implicarnos íntimamente tanto en nuestro propio sufrimiento como en el de aquellos que solicitan nuestra atención. Hemos desarrollado, por necesidad, una vasta reserva de conocimiento destinado a aliviar y, en algunos casos, a curar. Pero, como una espada de doble filo, este conocimiento puede fácilmente cegarnos a los aspectos fragmentados de los seres humanos que tenemos ante nosotros, mientras permanecemos ciegos, simultáneamente, tanto a su totalidad intrínseca más profunda como a la nuestra. La mayoría de las veces este condicionamiento reactivo surge del miedo, el miedo a lo desconocido, el temor a la incomodidad, el miedo a la impotencia, el miedo a nuestros propios elementos rotos. Sin embargo, si no atendemos con cuidado lo que hay también en nuestro interior, nos trataremos de forma injusta a nosotros mismos y a quienes demandan nuestra atención. Al negarnos, principalmente de manera inconsciente, a reconocer y comunicarnos con nuestra propia fragmentación, seguiremos mostrando insensibilidad, distanciamiento y, en la mayoría de los casos, cinismo.

Sí, este río es portador de pesar, pero también de algo más, porque también transporta oro. Al igual que la princesa que perdió su bolita de oro en el cuento de los hermanos Grimm, *El príncipe rana*, o el muchacho que perdió su pelota de oro en la historia *Juan de Hierro*, todos hemos perdido, durante algún tiempo, nuestro oro. Como pacientes, padecer una enfermedad genera enormes e inesperadas turbulencias. Como cuidadores, que viven y trabajan a diario en medio del sufrimiento y la enfermedad ajena, cada uno de nosotros comparte en cierta medida estas turbulencias. A causa de ello, tenemos ante nosotros la posibilidad de permitir de manera deliberada que todo lo que transpira en la confusión y perplejidad de la relación terapéutica nos haga salir de nuestros canales habituales, de tal forma que podamos, juntos, en tanto que seres humanos personificados

temporalmente como «paciente y profesional», participar de manera activa, a través de nuestra relación, en el descubrimiento recíproco de nuestra radiante naturaleza dorada.

Todos anhelamos ser vistos de este modo. Esta es la fuente de nuestro florecimiento, que empieza internamente con el cultivo del cuidado hacia nosotros mismos, sin importar cuál sea nuestra función, condición o situación, y que se extiende y florece después en nuestras relaciones con otros seres. Eso no significa que sea un camino fácil, porque la meditación no es un bálsamo, una panacea o un ejercicio para sentirse bien, sino que es un método, un medio para empezar a contactar con estas cualidades latentes, ya existentes en nosotros, y cultivarlas. Este es el verdadero significado de la educación, la esencia del mindfulness, es decir, sacar a relucir lo que ya *es*, y no imaginar que debemos completar a otros o completarnos desde alguna fuente externa con el fin de sentirnos plenos. En el contexto de la medicina, la práctica del mindfulness nos brinda, de modo parecido a un sextante, un instrumento para navegar por mares desconocidos, ya sea que prestemos ayuda o que la solicitemos.

Al igual que la realidad implicada e interdependiente llamada «paciente y profesional», fragmentación y plenitud existen simultáneamente como aspectos dinámicos contenidos dentro de la gran totalidad llamada ser humano. Es mediante el reconocimiento y el respeto de nuestras fracturas, la turbulencia superficial y la profundidad de nuestro ser que descubrimos aquello que nos parece inalcanzable. Esta es la raíz y el fruto de la práctica del mindfulness, la unión de meditación y medicina.

TERCERA PARTE

Sigue mirando el lugar vendado

Y lo que es más, ni siquiera tenemos que arriesgarnos solos a la aventura, porque los héroes de todos los tiempos se nos han adelantado, el laberinto se conoce meticulosamente; solo tenemos que seguir el hilo del camino del héroe. Y donde habíamos pensado encontrar algo abominable, encontraremos un dios; y donde habíamos pensado matar a otro, nos mataremos a nosotros mismos; y donde habíamos pensado que salíamos, llegaremos al centro de nuestra propia existencia; y donde habíamos pensado que estaríamos solos, estaremos con el mundo.

JOSEPH CAMPBELL,
El héroe de las mil caras

El mugriento hermano del diablo

Un soldado recién licenciado no tenía nada para vivir y no sabía qué rumbo tomar en su vida. Así que se fue al bosque y, después de caminar durante un rato, encontró a un enano que, en realidad, era el mismísimo diablo.

—¿Qué te ocurre? —le preguntó el enano—. Pareces muy triste.

—Tengo hambre y no tengo dinero —le respondió el soldado.

—Si trabajas para mí y me sirves —le dijo el diablo—, tendrás suficiente comida durante el resto de tu vida. Pero tienes que servirme durante siete años, y después quedarás libre. Sin embargo, hay algo de lo que debo prevenirte: no puedes lavarte, peinarte, afeitarte ni cortarte las uñas o el cabello, ni tampoco limpiarte los ojos.

—Si no hay más remedio, lo haré —replicó el soldado, y se marchó con el hombrecillo, quien lo condujo directamente al infierno y le explicó cuáles eran sus obligaciones allí: debía avivar los fuegos bajo los calderos en los que estaban las almas de los condenados, barrer y mantener la casa limpia, recoger la basura detrás de la puerta y cuidar de que todo estuviese en orden. Sin embargo, nunca debía mirar dentro de los calderos o las cosas irían mal para él.

—Entiendo —señaló el soldado—. Haré bien mi trabajo.

De ese modo, el viejo diablo emprendió de nuevo sus correrías y el soldado comenzó sus tareas. Avivó las llamas, barrió, amontonó la suciedad detrás de la puerta e hizo todo tal y como se le había ordenado. Cuando el diablo regresó, comprobó si todo se había hecho conforme a sus instrucciones y, después de asentir con un gesto de aprobación, se marchó de nuevo. En ese momento, el soldado echó, por primera vez, una mirada alrededor del infierno.

Había calderos por todos lados, hirviendo y borboteando con tremendos fuegos bajo cada uno de ellos. Se moría de ganas por saber qué había en su interior, a pesar de que el

diablo se lo había prohibido tajantemente. Al final, ya no pudo resistir y levantó un poco la tapa del primer caldero y miró dentro, solo para ver a su antiguo sargento sentado allí.

—¡Ajá, maldito! ¡Me divierte encontrarte ahí! Antes estaba yo en tus manos, pero ahora soy yo el que te tiene en las mías —dijo, y volvió a taparlo rápidamente, y luego avivó el fuego y añadió nueva madera.

Luego se trasladó a la segunda caldera, levantó la tapa un poco y echó un vistazo en el interior. Allí estaba sentado su alférez.

—¡Ajá, maldito! ¡Mira a quién tenemos aquí! Antes yo estaba en tus manos, pero ahora soy yo el que te tiene en las mías —dijo, y cerró la tapa de nuevo y añadió un tarugo al fuego para avivarlo y que aumentase el calor.

Después quiso ver quién estaba dentro del tercer caldero y resultó ser su general.

—¡Ajá, maldito! ¡Mira a quién tenemos aquí! Antes yo estaba en tus manos, pero ahora soy yo el que te tiene en las mías —dijo mientras cogía un fuelle y empezaba a bombear hasta que se elevaron grandes llamaradas.

Y fue así como sirvió sus siete años en el infierno, sin nunca lavarse, peinarse, afeitarse, cortarse las uñas o limpiarse los ojos. Los siete años pasaron tan rápidamente que estaba convencido de que solo habían transcurrido seis meses. Cumplido el plazo, el diablo vino y le dijo:

—Bien, Hans, ¿qué has hecho durante todo este tiempo?

—He avivado los fuegos debajo de los calderos, he barrido y he amontonado la basura detrás de la puerta.

—Pero también has mirado dentro de los calderos. No obstante, has tenido suerte de añadir más leña al fuego; de lo contrario habrías perdido la vida. Ha llegado el momento. ¿Deseas volver a tu casa?

—Sí —respondió el soldado—. Me gustaría ver qué hace mi padre en casa.

—Muy bien, si quieres obtener tu correspondiente recompensa, debes llenar tu mochila con la basura que has barrido y llevártela a casa. Y también debes ir sucio y despeinado, con el pelo largo y la barba sin afeitar, sin cortarte las uñas y con ojos legañosos. Y si alguien te pregunta de dónde vienes, tienes que responderle que vienes del infierno. Y, cuando te pregunten quién eres, debes decir: «Soy el mugriento hermano del diablo, mi rey».

El soldado no dijo nada. De hecho, cumplió las instrucciones del diablo, aunque no se sentía en absoluto satisfecho con la paga recibida. Tan pronto como estuvo en el bosque

de nuevo, se quitó la mochila dispuesto a vaciarla. Pero, cuando la abrió, descubrió que la basura se había convertido en oro puro.

–Nunca lo hubiese imaginado –dijo el soldado, quien se sentía muy feliz mientras se encaminaba hacia la ciudad.

Había un ventero de pie delante de su posada que, cuando vio acercarse a Hans, se sintió aterrorizado porque el aspecto del soldado era terrible, peor que el de un espantapájaros. Entonces le llamó y le preguntó:

–¿De dónde vienes?

–Del infierno.

–¿Quién eres?

–El mugriento hermano del diablo, mi rey.

El posadero no quiso dejarlo entrar, pero, cuando Hans le mostró el oro, corrió en persona a abrirle la puerta. Luego Hans pidió la mejor habitación e insistió en que quería los mejores servicios. Comió y bebió hasta hartarse, pero no se lavó ni peinó tal como el diablo le había ordenado. Finalmente, se acostó a dormir, pero el posadero no podía dejar de pensar en la mochila. El mero hecho de pensar en ella le llenaba de ansiedad. Así pues, entró furtivamente en la habitación durante la noche y la robó.

Cuando Hans despertó a la mañana siguiente y se dispuso a pagar al posadero antes de salir, su mochila había desaparecido. Sin embargo, no malgastó las palabras y tan solo pensó: «No tengo la culpa de que esto haya sucedido». Y se dio media vuelta y se fue directo al infierno, donde se quejó de su desgracia al diablo, y le pidió ayuda.

–Siéntate –le dijo el diablo–. Voy a lavarte, peinar, recortarte la barba, cortarte el pelo y las uñas y limpiarte los ojos.

Cuando hubo terminado, de nuevo dio al soldado una mochila llena de basura y le dijo:

–Vuelve allí y dile al posadero que te devuelva el oro; de lo contrario, iré yo y lo traeré aquí para que alimente los fuegos en tu lugar.

Hans volvió y dijo al posadero:

–Me robaste mi dinero y, si no me lo devuelves, irás al infierno en mi lugar y acabarás pareciendo tan horrible como yo.

El posadero le devolvió el dinero e incluso añadió más. A continuación, le rogó que guardase silencio sobre lo que había sucedido.

Ahora Hans era un hombre rico y retomó su camino a casa. Compró un par de casacas de lino grueso y vagó por aquí y por allá tocando música, ya que había aprendido eso del diablo en el infierno. En cierta ocasión tocó ante un viejo rey de cierto país, y este se puso tan contento que le prometió a Hans darle a su hija mayor en matrimonio. Sin embargo, cuando ella se enteró de que iba a casarse con un plebeyo vestido con una casaca blanca, dijo: «Me ahogaré en el lago más profundo antes de consentirlo». Entonces el rey le dio a Hans su hija menor, quien se mostró dispuesta a casarse con él por amor a su padre. De modo que el mugriento hermano del diablo desposó a la hija del rey y, cuando el viejo monarca murió, heredó todo el reino.

Este cuento suele suscitar fuertes reacciones en las personas que creen que «pactar con el diablo» no es, ni mucho menos, una empresa honorable. A menudo su ira se ve aumentada y su confusión agravada por la aparente injusticia de que tal acción se vea tan bien recompensada. Sin embargo, puesto que el «diablo» asume una interminable variedad de apariencias, sospecho que todos estaremos de acuerdo en que hemos efectuado algún tipo de trato con el diablo.

Sin embargo, puesto que esta historia se desarrolla en un tiempo y un lugar mitológicos, nuestras ideas y opiniones habituales no son adecuadas para tratar de comprender los patrones arquetípicos más profundos que albergamos en nuestro interior. Para que florezca este tipo de comprensión, tendrán que pasar a primer plano nuestra curiosidad, nuestra sensación de no saber y el sentimiento de que ocupamos un lugar dentro del despliegue más grande del universo. Paralelamente, nuestro sentido habitual de racionalidad tendrá que retirarse durante un tiempo. Si tenemos en cuenta la posibilidad de que, más que un cúmulo externo de circunstancias y de personalidades que deben ser tomadas en sentido literal, todos los personajes, objetos y situaciones que aparecen en la historia representan aspectos de nuestra propia arquitectura interior, podemos sentirnos cada vez más libres para descubrir nuevas maneras de ver y comprender.

La vida del soldado cambió, viéndose liberado de una existencia plagada de obligaciones y actividades. Despojado de lo habitual y familiar, dejó de saber quién o qué era y qué es lo que sabía hacer. Lo que sí sabemos es que anhelaba «¡Volver a casa!». De modo parecido a los versos iniciales del *Infierno* de Dante, podemos encontrarnos «perdidos» en medio de nuestra vida, a veces a causa de la enfermedad, a

veces porque hemos llegado al final de un camino, en ocasiones porque nos encontramos en una encrucijada y no estamos seguros de qué camino tomar, otras veces porque la vida que hemos vivido se ha vuelto deprimente e infeliz y estamos empezando a descubrir esa verdad incómoda, y, en ocasiones, porque una vaga inquietud nos atrae inexorablemente a un encuentro más profundo con nosotros mismos.

Como Dante y como el soldado, a veces todos necesitamos un Virgilio, alguien que nos conduzca a las profundidades, hacia aquello a lo que se refiere Rumi como el «lugar vendado», el lugar que no nos atrevemos a mirar, pero al que debemos acceder para ver claramente si vamos a encontrarnos a nosotros mismos de nuevo y poner rumbo a nuestro «hogar». En lo que respecta al soldado, es el «enano», identificado como el diablo, el que se convierte en su guía. Hasta ese momento, su vida había sido dirigida por el sistema y la disciplina y, probablemente, por un cierto respeto y estima, impuestas culturalmente, propias de un soldado. Pero, le guste o no, ha transcurrido el tiempo y ahora es un mendigo, separado de sus amarres familiares. Quizá se sienta atraído de manera extraña hacia lo desconocido o tenga algún indicio de que, después de toda una vida de fidelidad al deber y responsabilidad exterior, ha llegado el momento de viajar, en ambas direcciones, por el empinado eje vertical de su vida.

Entonces afronta el cruce de un umbral que marca la disolución de la identidad de quien creyó ser. Para todos nosotros, en especial si hemos sido altamente educados, adiestrados para el éxito y nuestra sociedad nos considera como personas triunfadoras, esta encrucijada consiste en renunciar a aquello que imaginábamos ser. Visto con claridad y utilizado con sabiduría, este descenso a los infiernos, a las regiones más oscuras de nuestra vida, se convierte en una parte esencial del viaje de retorno al hogar.

Es difícil llegar a conocer, limitándonos a pensar en todo esto desde la faceta exterior, pero, si nos adentramos más profundamente, podemos empezar a formular preguntas más útiles, tales como: ¿qué parte de mí se halla representada por el soldado? ¿Qué ocurre con el «enano»? ¿Quién o qué es lo que representan el general, el sargento y el alférez? ¿En qué parte de mí o de mi vida residen el fuego, los troncos y los calderos hirvientes? ¿Quién es el que saborea, en mí, la venganza? ¿Qué aspectos míos me revelan la apertura de los calderos? ¿Qué representa estar despeinado, sin afeitarse, sin cortarse el cabello ni las uñas? ¿Y no lavarse los ojos? ¿Y el hollín? ¿Y el descubrimiento de nuestra hermandad con los aspectos rechazados y no deseados de nuestra vida que arriban con la apariencia de un enano y la recompensa de la basura

transformada en oro? ¿Y qué pueden tener que ver con nosotros las hijas mayor y pequeña, el matrimonio, el anciano rey y la inesperada herencia de un reino? ¿Cuál es el propósito de mi vida en este momento? ¿Cuáles son mis responsabilidades para con mi alma?

La historia es clara al respecto: para encontrar nuestro camino a casa debemos *descender*. Se nos pide viajar bajo tierra, examinar en detalle los aspectos no aceptados de nosotros mismos y cocinar, como en los calderos hirvientes los elementos no deseados y desposeídos de nuestro psiquismo, de modo que, una vez transformados, podamos emerger de ese purgatorio siendo capaces de vivir nuestra vida como si fuese una canción, como una nueva melodía. Este es un trabajo duro.

Ese tipo de búsqueda abunda en el mundo de la literatura como, por ejemplo, el descenso de Dante al infierno; la inmersión de Beowulf en el lago para encontrar a la madre de Grendel; el descenso a los infiernos por parte de Perséfone; el viaje de Ulises a las puertas del Hades; o los días y noches que pasó Jonás en el vientre de la ballena. Todos somos invitados a descender a este inframundo, a la oscuridad, para afrontar nuestros miedos, reconocer y «reapropiarnos» de todos los aspectos que nos constituyen y, de ese modo, vernos renovados.

Y ¿quién es el «diablo»? ¿Nuestra concepción habitual de ese ser incluye a alguien que nos da siete años de trabajo? ¿Tiene que ver con alguien que nos invita a permanecer sin afeitarse y sucios y que, a pesar de su clara advertencia acerca de «no mirar dentro de los calderos», perdona nuestra transgresión y nos regala en dos ocasiones un saco lleno de oro? ¿Nuestras ideas habituales del «diablo» incluyen a alguien que nos promete sustento y libertad –y que cumple su promesa–, actúa como nuestro intercesor cuando nos roban la recompensa por nuestro trabajo, lava nuestros ojos y nos asea, nos enseña a tocar música y nos conduce a una existencia y un medio de vida completamente inesperado y totalmente renovador? En lugar de ser una personificación del mal, como en algunos mitos y cuentos, tengo la sensación de que este «diablo» representa los aspectos oscuros, no queridos e indeseados de nuestra propia vida, una fuente de orientación interior que suele verse rechazada. Nuestra apreciación de estas fuerzas no puede postergarse indefinidamente y nuestra disposición a descender a echar «un vistazo en el infierno» es necesaria si queremos recuperar la plenitud de nuestra vida. Esto forma parte de nuestra búsqueda universal, nuestro destino. Sin duda, las enfermedades, las

dolencias y los mundos de la medicina y la salud constituyen imprevistas puertas de acceso a estas regiones más oscuras.

Nuestra disposición a explorar nuestros miedos, a vivir dentro del desamparo, la confusión y la incertidumbre es un poderoso aliado para todos nosotros. Reconocer nuestra exposición repetida al sufrimiento humano –tanto el de los demás como el nuestro propio– y la seductora atracción de la insensibilidad o la melancolía, que proporcionan un escape temporal, es necesario si queremos vernos renovados. Debemos trabajar con nuestras pérdidas, nuestra sensación de autoimportancia, de individualidad impermeable y de nuestro sufrimiento no reconocido, como una manera de entrar en la profundidad, para encontrarnos más plenamente a nosotros mismos y conectar con nuestra propia humanidad y, a su vez, con la humanidad de aquellos con los que entramos en contacto. Este es el trabajo del soldado y también el nuestro.

Quizá sea esta la razón por la que Rumi nos insta a «seguir mirando en el lugar vendado». Y, si queremos llevar con nosotros la intención de prestar atención, de ser conscientes, de sentir, de no «retirar la mirada», sino de aprender, en su lugar, de todo lo que experimentamos y sentimos, podemos relacionarnos con la oscuridad que abre todos aquellos lugares sellados hace mucho, firmemente sujetos y desgastados que hay en nosotros y que requieren aire fresco. Al hacerlo, podríamos descubrir la luz que se derrama en su interior y que dimana de todos nuestros defectos y grietas, iluminando y transformando en «oro» aquello que más temíamos y que estaba sumido en la oscuridad.

Si rechazamos este viaje, nunca podremos interpretar la música de nuestra propia vida. Nunca podremos cantar la canción que nos pertenece a nosotros solamente. Y eso sería una gran tragedia. Porque el mundo necesita nuestra melodía, está incompleto sin ella y espera, con infinita paciencia, que «cantemos» nuestra canción.

El descenso

«A veces me sentía como un ladrón, ya que oía palabras, frases, veía gentes y lugares, y todo lo utilizaba en mis escritos [...]. Pero ocurría algo más profundo: la fuerza de todos aquellos encuentros. Se me sorprendía una y otra vez, y el resultado fue... bueno, un viaje interior a mí mismo.»

WILLIAM CARLOS WILLIAMS

Historias de médicos

«**Enfermo.** Afligido por la mala salud o por una dolencia: indispuesto.
Profundamente afectado por un sentimiento de angustia: estrés.»

Diccionario Webster's College

La enfermedad nos derriba. Tira de la alfombra que hay bajo nuestros pies e interrumpe nuestra continuidad. No es hermosa y, como señala la anterior definición, no se limita a entorpecer nuestras funciones corporales. Para todos nosotros, este *descenso* inevitable abarca desde lo tolerable hasta lo terrorífico. Dentro de este mundo que mira hacia abajo se encuadran todos los pequeños dolores y molestias de los que nos quejamos, que toleramos, ante los que nos inclinamos y con los que negociamos en nuestra vida cotidiana, y también las experiencias más catastróficas en las que se ve amenazada o seriamente comprometida la inmediata continuidad de nuestra existencia física, cuando mueren nuestros seres queridos y fundamentalmente, cuando nuestra identidad y nuestro sentido de quiénes somos se diluyen en la perplejidad y la incertidumbre.

En lo que atañe a los profesionales de la salud, que vivimos en este mundo de enfermedad y ruptura, este es el pan nuestro de cada día. Se trata de un mundo que me lleva a menudo a plantearme las siguientes cuestiones: ¿Cómo he llegado hasta aquí? ¿Cómo voy a responder, hoy, a este mundo? ¿Cuál es mi trabajo, mi trabajo real? No sé

la respuesta a ninguna de estas preguntas, pero, como toda investigación permanente, la indagación me lleva, con el tiempo, a volver una y otra vez a esta pregunta:

¿Cómo puedo permitir que este mundo penetre tan profundamente en mi piel que el roce repetido con aquellos que han visto rota su vida me abra a mí también?

Este anhelo de ruptura no es ni masoquismo ni búsqueda del martirio y, ciertamente, tampoco significa renunciar a nuestros conocimientos, habilidades, aptitudes personales o alegría. Pero, si tenemos que sacar a relucir nuestra capacidad de dialogar y acompañar a aquellos con quienes trabajamos a través de este valle tortuoso, a través de este largo calvario del alma, entonces, debemos recorrer el camino con ellos. Esto no resulta fácil. Ya sea que nos veamos atraídos en silencio o que seamos arrastrados de manera violenta a este inframundo, lo que siempre se nos pide al afrontar el sufrimiento y el dolor ajenos es que nos encontremos a nosotros mismos. Incluso mientras escribo estas palabras, tengo la sensación de una tenue, aunque evidente, oquedad en el estómago, de una contracción sutil, de un nudo en la garganta, porque la pregunta y su respuesta yacen en lo más profundo:

¿Cuál es el mejor modo de acompañar a aquellos que solicitan nuestra atención en este ámbito ubicado dentro y debajo del cuerpo? La región de la sombra llamada «angustia, estrés».

Solo existe un modo. Debemos ir allí nosotros mismos.

Este viaje subterráneo suele ser el tema de los grandes mitos y cuentos de hadas como, por ejemplo, *El mugriento hermano del diablo*. Como seres humanos y como cuidadores, cada uno de nosotros está llamado a esta región. Sin embargo, la entrada en este dominio conlleva, nada menos, que un largo aprendizaje en el que somos instruidos en el arte de la repetición, la vigilancia y la persistencia en cada momento, en cada tarea, con cada persona que tenemos ante nosotros, hasta que empezamos a entender, a conocer en profundidad, en nuestras propias entrañas, que somos capaces de abrir nuestro corazón hasta en el infierno. ¡Pero debemos tener cuidado! Este país se halla, dicho en el lenguaje de los mitos y los cuentos de hadas, rebosante de cenizas, hollín y desorden, lleno de cosas a las que no estamos acostumbrados, como los establos del rey Augías. Aquí, nuestras batas blancas, ropa a medida, sonrisas relucientes, modales apropiados, cabello bien peinado y zapatos limpios son pábulo para la suciedad, las salas oscuras, el calor y la humedad.

Aquí solo hay una norma de etiqueta: la desnudez.

Por más difícil que esto pueda sonar, semejante odisea nos ofrece la posibilidad de recuperar y cultivar la apertura y la ternura de nuestro corazón. En ausencia de ese trabajo, permaneceremos rígidos y blindados, «fragmentados», «angustiados y estresados». Y lo evidenciaremos y mostraremos siempre como un muro de cristal o una larga sombra extendida entre nosotros y los demás. Estoy recorriendo el mismo camino que tú. La experiencia me dice que nuestra negativa a entrar en este Camino prolonga y mantiene la sensación de aislamiento y de falta de plenitud. A causa de esto, seguimos estando sin procesar ni cocinar, inconscientes de nuestra propia totalidad. Si este fuese nuestro destino individual, entonces, esto en sí mismo sería una tragedia. Pero este no es el caso porque no somos entidades independientes, sino que estamos siempre en relación e inmersos en la realidad de la interdependencia. Solo tenemos que ver profundamente el modo en que se cultivan y llegan a nuestra mesa los alimentos que comemos o las raíces de nuestra herencia lingüística común, aquello de lo que hablamos como, por ejemplo, nuestro anhelo de amor, nuestros sentimientos de aislamiento y soledad y nuestro éxtasis compartido en las noches de luna llena, el fuego de las hogueras, los atardeceres radiantes, el compañerismo y el hecho de saber que no estamos solos.

Esta es la razón de que lo que sucede en este espacio vivo y abierto, llamado la relación médico-paciente, exija tanta atención, ya que es una encarnación, una expresión directa de la interrelación y la interdependencia. Sin lugar a dudas, trabajar con nosotros mismos es un modo de ayudar a los demás y, al mismo tiempo, trabajar con otros es una forma de trabajar con nosotros mismos. La verdad simple que esto implica no es fácil de aceptar, puesto que modifica la naturaleza de la relación terapéutica, desde una relación de arreglo y rescate o de autoridad y dominación, hacia una relación de servicio, creatividad, colaboración e investigación. Esto es exclusivamente a lo que nos referimos cuando hablamos de romper nuestra posición y nuestro sentido imaginado del yo. Nuestro trabajo y privilegio es asistir y acompañar a los demás en el descubrimiento de su propia integridad intrínseca que reside más allá de la enfermedad, incluso cuando la muerte está cerca o cuando uno debe afrontar la vida con una enfermedad crónica.

Las palabras por sí solas no pueden transmitirlo. Lo que se nos pide, junto con todos nuestros procedimientos médicos y estrategias clínicas, es una ralentización, un aflojamiento de la corbata, que nos remanguemos, una voluntad de asomarnos al abismo sin agarrarnos, y de abrazar íntimamente a nuestro propio corazón roto.

Quizá porque somos servidores de las artes de sanación, esta es nuestra vocación y nuestra bendición. Nuestro grado de disposición a recorrer este camino con los demás es una medida de nuestra fragmentación y de nuestra plenitud. Ambas son inseparables. Es imposible, si no estamos rotos, establecer contacto con la vida que aflora desde estas grietas. Esta agua viva es un alimento incomparable.

Cuatro cosas tiene el hombre
que no sirven en la mar:
ancla, gobernalle y remos,
y miedo de naufragar.

ANTONIO MACHADO
Proverbios y cantares

La escalera

Encuentro sitio para aparcar cerca de la última fila de árboles, avanzo hacia allí y dejo el coche. Empieza entonces el recorrido de hoy a través del aparcamiento. Me acompañan las altas nubes, el canto de los pájaros, los juncos y el pavimento húmedo. Al andar repito en silencio un antiguo koan sufi: «¿De quién son estos pies? ¿De quién son estos pies? ¿De quién son estos pies?», mientras presto atención al retorno de las señales internas.

Casi siempre en mi camino hacia el centro médico, las veo descansar en filas ordenadas, apoyadas en el edificio, con sus esqueletos de cromo reflejando a veces el sol matinal. Hoy, sus asientos sostienen débiles y caprichosos restos de nieve que me recuerdan dónde estoy y dónde pasaré buena parte de la jornada. Las sillas de ruedas están dispuestas entre los bancos, estacionadas y preparadas, como acogedores centinelas, aguardando su día de trabajo. El cartel situado encima de la pared acristalada del vestíbulo dice así: «ACCESO A CONSULTAS EXTERNAS».

Me adentro en la cuña acristalada de la puerta giratoria, observo unos momentos el extenso vestíbulo y alcanzo rápidamente la entrada de azulejos. Me introduzco con sigilo en esta área abierta y me encuentro con tres personas: un anciano caballero cojeando y ataviado con adecuada ropa de trabajo, sombrero verde y un bastón; una mujer de mediana edad envuelta en una gran capa marrón y con un suéter amarillo brillante sentada en una silla de ruedas y un adolescente, con chaqueta de cuero y con las extremidades retorcidas, caminando con enorme valentía y considerable dificultad a lo largo del vestíbulo. Todo esto se me revela en los primeros nueve metros de la entrada. Pero aún hay más porque, cuando me permito ver, ver realmente, siempre hay más.

Cada día laborable durante los últimos catorce años he entrado en el hospital por la planta baja y luego he *descendido* porque la clínica está situada en el sótano. Para llegar allí, debo descender por la escalera que, como todos los pozos, me conduce hacia abajo.

Hoy, en mi descenso, tengo algunos compañeros. Van tan rápido como pueden y, para armonizarme con su ritmo, me veo obligado a enlentecer mis pasos. A partir de esta desaceleración surge la visión. Más abajo en las escaleras, delante de mí, puedo vislumbrar el agotamiento y el esfuerzo excesivo de un hombre de unos treinta y cinco años, que, supongo, se dirige a la Clínica del Dolor. Su manera de andar, la rigidez del lado izquierdo, la delicadeza con la que afronta cada escalón, todo ello es revelador. No muy lejos, detrás de él, hay un anciano, cuyos dedos y nudillos desgastados y blancos se deslizan por el pasamanos, moviéndose lentamente, de forma deliberada, un paso cada vez, acompañado por su vigilante y atenta esposa.

Deslizando mi mano por la barandilla, sujeto durante un instante el lugar que él acaba de ocupar, buscando silenciosamente algo suyo suspendido en el tubo de acero pintado. Cuando llegamos al final, atravesamos el umbral, echándonos breves vistazos por encima del hombro mientras mantengo abierta la puerta de acero azul. Hay una gran letra *A* de color negro pintada en la puerta. Este es el piso A y ya hemos llegado. Si estos primeros minutos en el trabajo no son suficiente recordatorio para mí acerca de la evanescencia, la fragilidad y mi propio destino ineludible, hay algo más que me lo recuerda. Hay una pequeña cama con carriles laterales de plexiglás aparcada en el pasillo, con un portasueros y una unidad de control eléctrico adosada. No hay ningún ocupante en el día de hoy. A veces las camas están ocupadas. Las imágenes de mis hijas emergen y se desvanecen en mi mente.

El simbolismo mitológico y el significado profundo del «descenso» —de ir «bajo tierra»— no se me escapan, pero, como todos los símbolos, estos solo son el dedo que apunta a algo mucho más grande y más directo. Aquí, en este lugar, no hay necesidad de símbolos. Aquí, los conceptos se convierten con facilidad en una resistencia a lo que realmente es. En este lugar, ya te dirijas hacia arriba o hacia abajo, siempre verás lo mismo. Aquí, hay enfermedad y sufrimiento, los cuales son evidentes por doquier. En lo que a mí respecta, para llevar a cabo mi trabajo, es inevitable y necesario que recuerde y afronte eso cada día. Cuando no lo hago, las consecuencias son graves, porque me parece entonces que no hay lugar en el que permanecer, ningún lugar para sentirme conectado.

De este modo, la práctica del «mindfulness en el hospital» no difiere demasiado de la práctica de algunos monjes budistas en el sudeste asiático, quienes se dirigen por la noche a los cementerios a meditar. Según me han dicho, cada noche deben elegir un

cuerpo diferente para contemplar y sentarse junto al cuerpo hinchado, quemado o parcialmente descompuesto, hasta que con el tiempo puedan abrirse por completo a la muerte, el miedo al sufrimiento y la mortalidad, aprendiendo a afrontarlos con un corazón abierto. Quizá también están aprendiendo a acostumbrarse al sufrimiento, a no verse estremecidos por él y a abrazarlo suavemente, persistiendo con tenacidad y reconociendo una realidad más amplia que incluye la dimensión completa de lo que significa el ser humano.

A veces me siento sobrecogido.

Esta es la práctica: percibir la insensibilidad progresiva, las negaciones momentáneas, la sensación de impotencia y la sensación de permanecer abierto. Es esta disposición la que me lleva a descubrir de continuo las profundas semillas de la vida en este sótano. Y, como en todos los buenos pozos, también aquí hay agua. Es a partir de este punto que comienza la vida. Este es el manantial de la práctica. Es desde este punto, desde este lugar, que todos los días brota la «práctica en el hospital». No nos engañemos, esta práctica no es, ni más ni menos, que un largo retiro. Caminando por el pasillo hacia mi despacho, me siento pleno, lleno de una extraña y agradecida alegría. Me siento optimista y seguro de mi trabajo en este oasis.

Semana Tres

Alrededor de las 9:05, la clase está llena. Todo el mundo está vestido para hacer yoga. Los asistentes llevan pantalones de chándal, zapatillas y ropa suelta. Yo llevo corbata. Ferris, mi querido amigo y colega, me ve justo antes de la clase y me pregunta:

–¡Saki, llevas corbata para hacer yoga! ¿Vas disfrazado?

–Sí, voy disfrazado.

Durante la semana, tres personas han decidido abandonar el curso. Hablé con cada una de ellas. Un hombre sentía demasiado dolor como para conducir cuarenta y cinco minutos para venir y otros tantos para volver. Los otros dos, un hombre y una mujer, adujeron que no tenían tiempo para asumir un compromiso tan poderoso. Ambos señalaron que no estaban hechos para la intensidad y la exigencia de este tipo de «programa».

Empezamos sentándonos juntos, sin mirar por las ventanas, simplemente sentados. Después nos calzamos de nuevo los zapatos y nos disponemos a ir a otra sala, dejando libros y bolsos atrás y llevando solo nuestras esterillas. Algunas personas necesitan dos o tres para sentirse cómodas. Tenemos que recorrer una considerable distancia y, justo antes de marcharnos, les hablo sobre el modo de encontrar nuestro camino hasta el gran espacio abierto en el centro médico para practicar yoga juntos. Puesto que ya hemos estado acostados, hemos comido, nos hemos sentado, hemos hablado y callado –los elementos básicos del vivir–, ahora es el momento de practicar el paseo. Se producen algunas pequeñas risas al conocer la verdad, la realidad puntuada de lo que hacemos juntos en este centro médico, esta en apariencia paradójica medicina de baja tecnología en la que estamos participando.

Así pues, hoy, antes del yoga, aprendemos el paseo atento. Al mostrarlo en el aula, quiero despejar cualquier malentendido acerca de caminar como zombis, de mostrarnos solemnes o aparentar santurronería. A continuación, aclaro a todo el mundo el camino a

seguir y la disponibilidad de las sillas de ruedas, asegurando a Arlene que su silla motorizada de tres ruedas es un vehículo perfecto para la práctica de la meditación «rodante» y recuerdo a quienes caminan muy lentamente, por la razón que sea, que no tienen necesidad de apresurarse, de sentirse superados o desbordados por la sensación de no ir a suficiente velocidad, porque todos vamos a andar muy des-pa-cio, sin forzar, sin imitar a Charlot, sin «marchar» como los personajes de R. Crumb y sin que parezcamos *La noche de los muertos vivientes*, sino simplemente caminando de modo pausado y consciente.

Salimos con las esterillas en la mano. Algunas personas se dirigen hacia los ascensores, mientras que otras utilizan la escalera. Nos reunimos en el vestíbulo frontal del edificio Joseph Benedict y emprendemos la marcha. Algunos transeúntes se quedan mirando este grupo silencioso y unos cuantos sonríen. Como queda ampliamente demostrado por sus miradas atónitas, algunos no salen de su asombro, otros nos preguntan: «¿Vais de acampada?». Treinta adultos caminan silenciosamente a través del campus esta mañana de mayo saludada por el verde predominante y las nubes prometedoras de principios de primavera en Nueva Inglaterra. La hierba cubierta de rocío es reluciente y exuberante. Los blancos senderos están adornados con hileras de césped recién cortado y puntuados por márgenes de flores acabadas de plantar y macizos de yerba fresca que rodean los árboles.

¡Qué inusual que todo esté en silencio por aquí! Mis compañeros están conectados, atentos y alerta. De esa manera, nos ayudamos los unos a los otros. Unas pocas personas hablan en voz baja, esperando, sin duda, romper el embarazoso silencio y la incómoda falta de familiaridad. Mary y Jim conforman la vanguardia, avanzando con el bastón y las muletas, abriendo esta actividad conjunta y caminando como lo hacen habitualmente, aunque esta vez con menos distinción y diferencia. Tienen compañeros de viaje. Algunas personas aminoran aún más su ritmo, asegurándose de que Mary y Jim siguen formando parte integral de nuestro grupo migratorio. Al entrar en la facultad de medicina, atravesamos el vestíbulo, ahora decorado como una galería de arte, con abundancia de grandes jarrones de colores vistosos. A continuación, ponemos rumbo hacia el este y arribamos a la sala de conferencias de la facultad, que si bien es, por lo general, sede de conferencias médicas, presentaciones de diapositivas, seminarios de investigación y almuerzos, en el día de hoy acoge el yoga.

Grandes cortinajes cubren las extensas ventanas y puertas corredizas de cristal; al descorrerlos, permitimos que penetre la luz del soleado patio. La gente empieza a quitarse los zapatos, a desenrollar y estirar sus esterillas y a buscar lugares cómodos para acostarse sobre su espalda, mientras formo un pasillo para que caminen aquellos que no pueden practicar yoga hoy o aquellos que deseen dejar el yoga en diferentes puntos a lo largo de la sesión. Mary se sienta en una silla y juntos vamos a adaptar las posturas y convertirlas en «silla yoga». Sin dejar el bastón, Jim ya ha empezado a poner en práctica la meditación ambulante a lo largo de una de las paredes de la sala. Arlene, por su parte, ha aparcado su silla eléctrica al lado de su manta y, agarrándose al manillar, se posiciona en el suelo con una bien controlada delicadeza que revela cuán a menudo ha repetido este movimiento.

Hay, en el hospital, ocho pisos de habitaciones, laboratorios, farmacias, salas quirúrgicas y unidades de cuidados intensivos por encima de nosotros. Y muchas de las personas que ahora están acostadas sobre estas esterillas han sido ocupantes de esas zonas. Pero hoy estamos todos vivos, paseando, rodando, moviéndonos, eligiendo entrar más profundamente en relación con nuestros cuerpos sin importar nuestro historial médico específico. Me sorprende una vez más la voluntad de la gente para suspender los juicios, explorar su cuerpo, hacer a un lado todas las imprecisiones que se difunden a propósito del yoga y, sencillamente, acostarse en el suelo para encontrarse directamente a sí mismos.

Durante más de una hora practicamos yoga, nos reímos juntos o permanecemos en silencio, mientras trabajamos, de manera suave y consciente, los bordes, los límites actuales de nuestro cuerpo. Escuchamos con atención los mensajes que emergen desde lo más profundo de esta envoltura. Sentimos cómo ceden algunos de los límites habituales, mientras permitimos que otros permanezcan. Nuestra última postura consiste en enrollar las esterillas. La gente afronta esta tarea con tanto cuidado y atención como cualquier otra postura. Las enrollamos firmemente, las atamos o las aseguramos con tiras de velcro y nos sentamos juntos en el suelo durante un rato mientras comentamos cómo nos ha ido. Después nos ponemos los zapatos y regresamos a nuestra sala habitual de clases.

Aunque volvemos por la misma ruta, ya no se trata del mismo Camino. El silencio se ha hecho más profundo y los pasos menos complicados y difíciles. Los rostros, más suaves, se abren más plenamente al mundo. Algunas personas andan sobre el césped. De vuelta a la sala, empezamos a discutir en más detalle el yoga, así como las tareas de la

semana anterior. La profunda discusión discurre muy rápidamente. En la mayoría de los casos, los participantes han disfrutado del esfuerzo sostenido y de los ejercicios de estiramiento, asombrados de que algo tan suave pueda ser tan eficaz. La conversación se desplaza enseguida hacia la dificultad de la práctica en casa durante la semana anterior. Los comentarios cubren todo el espectro y van desde odiar o amar el escáner corporal, encontrándolo refrescante o pareciéndoles bastante difícil permanecer sentados tan solo quince minutos, pasando por el sentirse tan frustrados como asombrados ante la agitación incesante de la mente errática, hasta desear estar, aunque no siempre, relajados, tranquilos o ser autodisciplinados. Hay quienes hablan de «sentir» un agotamiento que no habían detectado antes, de empezar a saborear una sensación de tranquilidad, de aplicar lo que han aprendido durante la práctica formal como un medio de gestionar de manera diferente las situaciones estresantes cotidianas o de dormirse cada vez que practican el escáner corporal.

Es obvio que estamos empezando a cocinarnos, aprendiendo algo más sobre nosotros mismos que simplemente a relajarnos. El entusiasmo se ve poco a poco atemperado por la fricción del encuentro de nuestras intenciones con la realidad de nuestra vida cuando se contempla en el crisol de una consciencia más aguda. Todos percibimos lo que nos ha traído hasta aquí, a esta clase del segundo piso y a nuestra vida, mientras nos preparamos para salir hoy. Hay, durante la última media hora de clase, el timbre definido y la reverberación de un tono más ponderado. No es pesimista, tampoco estéril, pero sin duda es sobrio.

Como polillas volando alrededor de la llama de una vela –sintiéndonos atraídos, seducidos y fascinados por algo conocido, pero no completamente definido o identificado por la mente racional–, nos vemos aspirados, cada uno a su manera, hacia algo más profundo y cautivador de lo que podríamos haber predicho hace tres semanas. Estamos siendo devueltos inextricablemente al círculo de nuestra propia existencia. La última media hora de clase ha sido, ni más ni menos, que un estremecimiento colectivo, un encuentro con la verdadera naturaleza de nuestra tarea, los primeros signos del deshielo. Un adormecimiento hace mucho tiempo acumulado y enquistado va deshaciéndose lentamente y cediendo terreno. Estamos abriéndonos paso hacia nuestras profundidades, descendiendo a través de estas grietas, haciendo sitio al curso de agua más profunda de nuestra vida semiolvidada. La puerta se abre. La sala está llena de los

signos y aromas de la fusión. Las personas se marchan húmedas y goteando. Nadie vuelve la cabeza.

Cavando profundamente en nuestra vida

SIGUE MIRANDO EL LUGAR VENDADO.

En el ámbito de la práctica de mindfulness, aceptar la invitación de no retirar la mirada nos introduce con toda naturalidad al «lugar vendado». Tanto para médicos como para pacientes, nuestra disposición a entrar a cada instante en la realidad de nuestra vida nos conduce a esa región oscura y desconocida. Por el mero hecho de estar vivos, cada uno de nosotros termina, voluntaria o involuntariamente, recorriendo de vez en cuando este territorio. Si no lo hiciésemos, nos sentiríamos tristes e incompletos, y viviríamos una existencia desprovista de alegría profunda y permanente. En la mayoría de los casos, este es un trabajo solitario que requiere, ni más ni menos, que nuestro propio esfuerzo. Sin embargo, en medio de este viaje que nos lleva a adentrarnos en regiones poco conocidas, nuestra familia, amigos y algunos de nuestros colegas cercanos tienen mucho que ofrecernos mediante su honestidad, apoyo y comprensión. Aunque nadie puede hacer este trabajo por nosotros, el desarrollo de una comunidad comprometida con la práctica del mindfulness a veces puede resultar muy útil.

Rumi se refiere a nuestra travesía hacia el lugar vendado como «un trabajo de demolición». Al escuchar su poema como un guía, titulado «La piqueta», observa si puedes permitir que resuene en tu interior el duro, compasivo y reverberante sonido de la verdad que habita en las palabras. Trata de leerlo en voz alta, permitiendo que el poder de tu propia voz y lo que esta estimula lleve a cabo la excavación.

Algún comentario sobre «Yo era un tesoro escondido
y quise ser conocido». Derriba esta casa.

Pueden construirse cien mil casas nuevas
con la cornalina amarilla transparente

enterrada bajo ella, y la única manera de conseguirlo

es hacer el trabajo de demolición
y luego excavar bajo los cimientos. Con esa riqueza
en la mano, toda la nueva obra se hará
sin esfuerzo. Y, de todas formas, antes o después,
la casa se vendrá abajo por sí sola. El tesoro de joyas
quedará al descubierto, pero entonces no será tuyo.
La riqueza soterrada es tu paga por hacer la demolición,
el trabajo de pico y pala. Si esperas y dejas
que ocurra sin más, te morderás la mano y dirás:
«No actué como sabía que debía».
Esta casa es alquilada. No eres dueño de la escritura.
Tienes un contrato y has montado una tienducha,
donde a duras penas sales adelante cosiendo parches
en prendas rotas. Pero solo unos pocos metros por debajo
hay dos vetas de cornalina roja pura y dorada brillante.
¡Rápido! Coge el pico y hurga en los cimientos.
Tienes que dejar este trabajo de costura.
«¿Qué significa –preguntas– este trabajo de coser parches?»
Comer y beber. El pesado manto del cuerpo
siempre se está desgarrando. Lo parcheas con comida
y otras agitadas satisfacciones del ego.
Arranca un tablón de suelo de la tienda y mira
al sótano. Quizá veas un par de destellos en la tierra.

En lugar de limitarnos a sentirnos satisfechos con un cálculo analítico de nuestros lugares oscuros no deseados –lo que Jung denomina la «sombra»–, este poema sugiere que, dentro de cada uno de nosotros, tras el ámbito del análisis discursivo y la comprensión psicológica, yace un «tesoro escondido». Este «tesoro de joyas», estos «destellos en la tierra» son nuestros para explotarlos si llevamos a cabo conscientemente el trabajo de «hurgar en los cimientos».

En la tradición literaria occidental, los cuentos de hadas y los mitos están plagados de referencias al «oro» que aparece inesperadamente a partir del trabajo subterráneo interno. Pero participar en esta obra nos aboca inevitablemente a una serie de pequeñas

muerter. Y no nos referimos a la muerte que conlleva la desaparición física del cuerpo, sino a la muerte de buena parte de lo que imaginamos ser y que nos conduce, por tanto, a un descubrimiento más profundo de qué y quiénes somos en realidad.

El trabajo de reapropiarnos de nuestra propia sombra resulta esencial porque, si no lo llevamos a cabo, seguiremos cegados e impulsados inconscientemente por esas fuerzas desatendidas. Aunque a ninguno de nosotros le resulta agradable, este trabajo es ineludible y, gracias a él, afrontamos la enormidad de nuestra codicia, ignorancia, vergüenza, dolor y humillación. Cuando nos miramos en el espejo, vemos sin filtros nuestra capacidad de autoengaño, impostura y falsa grandeza. Entonces empezamos a caer. Y esta caída nos brinda la oportunidad de reunir todos los elementos fragmentados y aparentemente dispares de nuestra vida, descubriendo que todos llevamos dentro, cada uno en su propia medida, los rostros –horribles y hermosos– de todos y de todo lo que siempre hemos aborrecido, denegado, destituido o rechazado.

De esta manera, cuando nos rompemos poco a poco, nos sentimos humillados. Sin embargo, este mismo proceso hace posible que, en la medida en que van desprendiéndose los velos de la separación y el aferramiento a uno mismo, que se han mantenido cerrados de modo tan seductor durante largo tiempo, podamos comenzar a acceder a nuestra totalidad. Confrontados de ese modo con nosotros mismos, con lo que hemos imaginado que es nuestro «yo», podemos aflojar el control sobre nuestra profunda adicción a la separación y la distinción. En consecuencia, nuestra capacidad para sentirnos conectados con la vida, en toda su miríada de formas, empieza a madurar como si emergiésemos, igual que la mítica ave fénix, desde el lecho de nuestras propias cenizas.

Es posible abordar este trabajo conscientemente. He constatado repetidas veces que, cuando estoy dispuesto a estar presente a lo que encuentro en la relación médico-paciente, a lo que ocurre en mi vida familiar, en el hogar y también en las interacciones con mis colegas, todos ellos se convierten en fuentes de orientación que van preparándome poco a poco para la plenitud. Este «hurgar en los cimientos» no requiere que nuestra vida se derrumbe por completo. A veces tiene lugar una caída dura y decisiva, quizá en forma de una enfermedad imprevista, un divorcio, la muerte de un ser querido o vernos despedidos de manera sumaria, pidiéndonos que despejemos el despacho en quince minutos. Pero no tiene por qué ser de esta manera. Existe un camino intermedio. Tal vez no deseemos la caída, pero, cuando llega, debemos prestarle

atención deliberadamente y utilizarla como el viento que llena la vela y nos conduce a otro curso o trayectoria vital. Por supuesto, nunca tenemos completamente el control de nada de esto, pero el mero hecho de verbalizarlo nos sirve de consuelo.

Hace poco, un médico con una especialidad muy considerada y una experiencia de más de veinticinco años me confesó: «Vine a la medicina como un rey; ahora me considero un peón». Y no es el único en sentirse así. Sin embargo, en vez de negar la verdad de su situación o de sucumbir a un abierto cinismo, ha sabido utilizar este sentimiento para entenderse a sí mismo y para entender sus relaciones, sus límites y su práctica de la medicina. En suma, él utiliza esa «caída» desde el trono para nutrirse y crecer en formas inesperadas, diluyendo algo del machismo intrínseco a su especialidad, que ha impregnando y teñido su piel durante treinta años de formación y práctica de la medicina. Él es un buen médico y está recuperando su color original.

Hay, en todos nosotros, «un tesoro escondido que quiere ser conocido» y el camino que conduce al descubrimiento de ese tesoro nos lleva inevitablemente al «lugar vendado» para atravesarlo. Nuestra entrada ineludible en este lugar no puede ser pospuesta por siempre. Sin duda, perderemos algo en el camino, pero nuestros temores, incertidumbres, inseguridad, impotencia, intuición y anhelo de autenticidad y brillantez son, por sí mismas, la guía que nos orientará en el camino. Dada nuestra situación individual y colectiva, tenemos poco que perder... y mucho que descubrir.

PRÁCTICA

Consciencia de los pensamientos y las emociones

En lugar de imaginar que todas las experiencias que nos llevan a sentirnos cerradas, temerosas o distantes son «pecados» que debemos confesar o de los que tenemos que arrepentirnos, estudiemos la posibilidad de permitir que nuestro sentido de curiosidad e investigación florezca a partir de estos momentos claros de consciencia. El corazón-mente es un vasto dominio abierto y lleno de imprevistos. A menudo, cuando esperamos encontrar alegría, descubrimos dolor, y allí donde esperamos encontrar dolor, encontramos oro. Concedámonos suficiente espacio para deambular libremente por este territorio en el que las reglas son diferentes. ¿Cuándo fue la última vez que nos invitaron a jugar sin la presión de ganar o perder resollando en nuestra nuca? Creemos el espacio suficiente para observar a nuestro alrededor y aprender. Viajar con la respiración y con la intención de ver directa y lúcidamente en lo que es –sin preferencias o juicios– disminuye la sensación de melodrama y da lugar a un conocimiento sencillo y compasivo.

Siéntate erguida y cómoda y cobra consciencia de la respiración. Deja espacio para penetrar poco a poco en el aliento, permitiendo que la respiración fluya a su propio ritmo. Sé consciente de las

sensaciones corporales, del vaivén de la respiración, de los sonidos que te rodean, haciendo que la respiración ocupe el foco de atención y que tu consciencia de la respiración vaya haciéndose cada vez más profunda. Advierte los sonidos que surgen, los pensamientos que aparecen y las emociones que emergen y desaparecen sin necesidad de censurarlos, sin necesidad de rechazar ninguno de ellos y sin necesidad de considerarlos una distracción de la consciencia de la respiración; toca levemente cualquier cosa que penetre en el campo de la consciencia y luego déjala ir.

No hay necesidad de aferrarse a nada. No hay necesidad de rechazar nada. No hay necesidad de censurar la mente. En lugar de ello, mora a cada momento en la consciencia de la respiración... Tan solo permanecemos sentados siendo conscientes de la respiración. No tenemos que manipular nada. No tenemos que ir a ningún lado. Sencillamente, somos conscientes de las sensaciones que emergen y desaparecen, permitiendo que la consciencia toque y penetre hasta los niveles más profundos de la sensación sin manipularla.

Permite que el campo de consciencia se amplíe así hasta ser consciente de la emergencia de los pensamientos. Advierte que, una vez que nos anclamos en la consciencia de la respiración, podemos incluir en ella estas burbujas y olas de la mente que emergen y desaparecen, todo ello contenido sin esfuerzo dentro del envoltorio de la respiración. No hay necesidad de analizar el contenido, sino que nos tornamos conscientes del proceso, del movimiento de pensamientos, emociones y sonidos, yendo y viniendo momento a momento. No tenemos que comprender. No tenemos que forzar, basta con ser conscientes del cambio a cada instante, conscientes de la oscilación, del flujo y reflujo, de la corriente que normalmente identificamos como nuestro «yo».

Sentados, conscientes, advirtiendo la relación entre emergencia y desaparición, entre el llegar y el partir que surgen de sí mismos, un flujo constante en el que los pensamientos van y vienen, en el que los eventos se manifiestan y pasan en la abierta espaciosidad de la mente.

La dama junto a la fuente

Hay un viejo cuento celta sobre los cinco hijos del rey irlandés Eochaid. Según cuenta la historia, los cinco hijos salieron de caza y se perdieron. Incapaces de encontrar una manera de salir del bosque, cada vez tenían más sed, de modo que, uno a uno, fueron a buscar agua. Fergus fue el primero de los hijos en partir. Pasado algún tiempo divisó un manantial y se abrió camino hasta él, solo para encontrar a una anciana que custodiaba la fuente revitalizadora. Joseph Campbell, en su libro *El héroe de las mil caras*, describe a esta mujer:

Más negro que el carbón era cada pedazo y parte de su cuerpo, de la cabeza al suelo; comparable a la cola de un caballo salvaje era la grisácea y metálica masa del pelo que crecía en la parte superior de su cabeza; tenía en la cabeza una hoz, un colmillo verdoso que se curvaba hasta tocar su oreja, y con ella podía cortar la rama verde de un encino en pleno florecimiento; tenía los ojos oscurecidos y nublados de humo; la nariz ganchuda, de aletas amplias; la barriga arrugada y pecosa, de diversas maneras enferma; deformes y torcidas las pantorrillas, que terminaban en pesados tobillos y un par de enormes patas; tenía las rodillas nudosas y las uñas lívidas.

De pie ante ella, Fergus tan solo dijo:

—Este es el camino, ¿no es cierto?

—Este es el camino —respondió la terrible dama.

Entonces él le preguntó si ella era, de hecho, la guardiana de la fuente.

—¡Yo soy! —fue su única respuesta.

Fergus volvió a preguntar si podía recoger un poco de agua y ella respondió afirmativamente, pero, antes, debían llegar a un acuerdo. Para recibir el agua —el sustento de la fuente—, la mujer pidió a Fergus que la besara, a lo que él se negó rotundamente, prometiendo del modo más enérgico antes de marcharse que preferiría morir de sed antes que darle un beso a la dama. Uno tras otro, los otros tres hermanos siguieron la misma ruta que Fergus. Cada uno de ellos encontró la fuente y cada uno se negó a besar a la

mujer guardiana. Todos ellos la rechazaron y todos juraron morir antes que tocar la espantosa presencia que tenían ante ellos.

Por último, le llegó el turno de emprender la búsqueda al quinto hermano, llamado Niall. Él también descubrió la fuente, encontró a la mujer y, al escuchar los términos de la negociación, aceptó sin dudarlo no solo besarla sino también abrazarla. Cuando hizo eso de buena gana, justo delante de sus ojos, la guardiana de la fuente se transformó en una mujer hermosa, dejando de ser una figura contrahecha. La historia prosigue diciéndonos que Niall, deslumbrado más allá de toda imaginación, describió a la mujer que tenía ante él como «una galaxia de encantos». Pero la única respuesta de la mujer fue: «Eso es cierto». Cuando le preguntó quién era, ella se lo reveló: «¡Soy la reina de Tara! Yo soy el Poder Real».

De pie, mostrando su plena y verdadera naturaleza, ella invitó a Niall a que tomase el agua y volviese con sus hermanos. Antes de que partiese, derramó sobre él la bendición para sí mismo y para sus hijos de que serían agraciados con el reino y el máximo poder. La gran dama llegó a decirle que, aunque Niall la vio primero como fea y distorsionada, él, a diferencia de sus hermanos, se dejó guiar por su profundo y bondadoso corazón, ofreciéndole su bondad amorosa, en lugar de su repulsión. Solo esto –proclamó ella– es el «Poder Real», es decir, afrontar con bondad y amor lo indeseado, en lugar de con rechazo severo o ultraje.

Al comenzar nuestro viaje hacia «el lugar vendado», esta historia nos sirve de buena orientación. Nos invita a ver lo que hay ante nosotros. Para contactar profundamente con lo que no deseamos, debemos abrir, a nuestro propio ritmo, nuestro corazón y proceder con delicadeza y no con la intención de negarlo, rechazarlo o destruirlo. Como la historia nos sugiere, actuar de cualquier otra forma nos mantendría sedientos, presos de nuestros conceptos, ideas, opiniones y puntos de vista, incapaces de dar un paso hacia un dominio más amplio del ser. Hay mucho dolor y tristeza relacionados con el hecho de vivir nuestra vida de tal manera. Tomemos nota de ello. Los otros hermanos no se vieron maldecidos, mermados o castigados por su renuencia a «besar» lo que no deseaban, sino que simplemente siguieron sedientos: agostados, endurecidos y resecos. Al rehusar abrazar a la guardiana de la fuente y afrontar, unirse o trabajar con lo indeseado dentro de sí mismos, no recibieron ningún sustento.

Hay agua más que suficiente para todos nosotros. La historia nos indica una forma de proceder, una manera de entrar, sin caer en el autodesprecio o el miedo paralizante, en el

lugar vendado. Pero, al principio, acceder a la esfera de nuestros lugares rotos o no deseados resulta aterrador. Con el tiempo, sin embargo, podemos empezar a descubrir, gracias a nuestra voluntad de proceder con delicadeza, una fuente inagotable de vida.

PRÁCTICA

Aprende a abrazar lo indeseado

Cada día hay cientos de experiencias no deseadas que emergen como las olas desde el mar indiferenciado de nuestra vida. En el transcurso de las próximas dos semanas, intentaremos empezar a trabajar deliberadamente con esta espumosa humedad disfrazada bajo la llegada de lo que no queremos. ¿Qué sucedería si, aunque solo fuese durante unos instantes, cesásemos la actividad frenética de negación, autorrecreación o rechazo que, por lo general, acompaña a tales experiencias? Comprueba si puedes vivir durante unos instantes o minutos con las cosas tal como son. Observa la sensación de agitación en tu cuerpo, mientras te permites atender a los patrones de gestos condicionados tal como se manifiestan, o al torrente de emociones y pensamientos que se suceden como una cascada cuando te enfrentas cara a cara con lo indeseado. Permitir que todo ello se convierta en una fuente de información, y no en una excusa para la autocrítica, es, al igual que la actitud y acciones de Niall en el relato, recibir y abrazar lo no deseado. Cuando te comprometes a cultivar esa actitud interior, no hay manera de predecir qué puede suceder.

Separación y nostalgia

Los seres humanos vivimos en el interior de un denso capullo. Dado que no somos tan diferentes, sé que tú y yo, con independencia de que lo admitas o no, pasamos la mayor parte de nuestra vida en este recinto sofocante, insatisfactorio y hermético, en este mundo autofabricado al que llamamos «yo», «mí» y «mío». Tratando de huir a toda costa del misterio de qué o quiénes somos, más allá de todos los adornos de títulos, estatus y roles, cosificamos y convertimos en algo especial este mundo-capullo, haciéndolo pequeño y sólido y denominándolo «uno mismo». En nuestra época, este proceso de confinarnos en un recinto oscuro ha alcanzado su apogeo. Pero ¿puede alguien afirmar con absoluta honestidad y certeza que se siente satisfecho con este estado de cosas?

Trágicamente, mientras seguimos entretejiendo esta situación de ceguera segura, nuestro mundo ha alcanzado su punto más bajo. La separación es el camino del mundo, una verdad que se aplica a todos nosotros. A partir de esta identidad errónea florecen la codicia, la individualidad estridente y la destrucción de la comunidad planetaria. No puedo asignar fácilmente un sentido a todo esto, sino que, más bien, he llegado a percibir la realidad de la situación mientras aprendo gradualmente a asumir mi responsabilidad al respecto. Nos hallamos en la cúspide, en un punto de inflexión histórico. Podemos seguir viviendo en esta dura oscuridad, pretendiendo que no existe, sintiéndonos impotentes y cínicos porque no sabemos qué hacer, o bien podemos comenzar a escudriñar en la oscuridad, permitiendo que nuestros ojos se adapten, viendo con claridad creciente lo que tenemos ante nosotros.

En la sección que abre el *Mathnawi*, titulada «La canción de la caña», escribe Rumi: «Oh, escucha el gemido de la flauta de caña lamentarse por el dolor de la separación...».

Rumi explica que el dolor de la separación, la nostalgia de la caña arrancada de su origen, es tanto un lamento como una ardiente y triunfante llamada que nos lleva a

recordar nuestra inseparabilidad fundamental. Sin embargo, nuestra experiencia de la separación es inevitable y encierra en sí misma las energías metamórficas de la transformación. Es nuestra disposición a comunicarnos con la experiencia de separación la que nos permite contactar y tener en cuenta toda la fuerza de nuestro anhelo de conexión. Y es la intensidad de esta nostalgia –literalmente, de nuestra voluntad de convivir íntimamente con el malestar y la angustia de la separación– la que constituye el umbral y el camino que conduce, a través de la separación, hasta la unión.

Nuestra tradición psicológica occidental no suele referirse a la nostalgia, sino que habla del deseo, pero deseo y nostalgia no son lo mismo. Tal vez el deseo sea la superficie y la nostalgia la profundidad de nuestro afán de pertenencia, de sentirnos seguros y en casa. A menudo tengo la sensación de que el deseo es territorial y está interesado en amueblar el capullo, en hacerlo más seguro, mejor fortificado, y convertirlo en algo especial. Por su parte, la nostalgia, en el más amplio sentido del término, se experimenta como una atracción a salir del capullo y sumergirse en un flujo mayor. La nostalgia es una enorme fuerza apenas insinuada en nuestras vidas, un tremendo impulso hacia un alimento del que estamos hambrientos, pero que se revela en el nivel superficial de la consciencia a través de la atención que presta nuestra cultura a las telenovelas, las historias románticas y la seducción sexual. La mayor parte de esta energía se utiliza para vender automóviles, televisores, juegos de cama y, lamentablemente, a nosotros mismos en una seducción de masas llena de calor momentáneo y poca luz. Estamos hambrientos de intimidad, de un sentido de pertenencia soterrado profundamente en nuestro ser. Para pacientes y profesionales, asumir de forma consciente nuestro lugar en el marco de la relación terapéutica es tanto una expresión como una forma de encarnar este impulso innato.

A menudo siento que, más que desear sanar, la gente aspira a pertenecer. Sé que es algo que también está dentro de mí y he sido testigo de ello cientos de veces en otras personas. Y estoy seguro de que a ti también te ocurre lo mismo. Ciertamente, todos nosotros queremos aliviar el dolor y la enfermedad física, pero el alivio del sufrimiento, aunque solo produzca un pequeño cambio en el dolor físico, es un bálsamo sanador, una transformación más allá de toda expectativa. Muy a menudo cuando esto ocurre se debe a que tocamos algo más profundo y fundamental dentro de nosotros mismos que, sin importar cuál sea la condición de nuestro cuerpo, nos lleva a sentirnos conectados, enteros y completos con un innegable sentido de pertenencia.

Nuestro privilegio y responsabilidad como servidores de las artes sanadoras consiste en crear un ambiente, en proporcionar un método e inspirar a la gente a contactar con aquello que, más allá de cualquier evidencia en contra, sabemos que realmente somos, porque hemos tocado esto dentro de nosotros mismos. Cuando las personas beben siquiera una sola gota de esta fuente, el anhelo y la intensidad se despiertan de nuevo, permitiendo que se reanude el trabajo de acceso a la plenitud. Cuando está arraigada en la práctica del mindfulness, la relación terapéutica nos ofrece un amable laboratorio en el que experimentar esta posibilidad.

Semana Cuatro

Mirando de nuevo por las ventanas, permanecemos sentados en silencio con los ojos abiertos, simplemente viendo, permitiendo que estas órbitas magníficas reciban todo lo que entra en el campo visual, mientras atendemos una y otra vez a la respiración, a los sonidos que se producen a nuestro alrededor y en nuestro interior y, sobre todo, a la vida que nos llega mientras miramos. A continuación, sin intervalo alguno, pasamos en silencio a cerrar los ojos y penetramos en el paisaje interior y, pasado algún tiempo, volvemos a abrir los ojos para recibir lo que el día nos ofrece en ese momento. Treinta y cinco minutos de silencio. Durante este periodo, alguien en la esquina se pone inquieto, comienza a llorar, cambia de lugar y luego recoge el bolso y los zapatos para marcharse. Cuando pasa a mi lado le susurro: «¿Te vas?». Con las mejillas húmedas, asiente con la cabeza. «Voy contigo», le digo. De pie delante de los ascensores, se muestra molesta, enfadada, frustrada, y dice que está teniendo una fuerte reacción a los olores y aromas de la sala. Ella no quiere irse, pero no puede quedarse en este ambiente.

—¡Maldita sea! Le he pedido a la gente que no se ponga perfumes ni colonias.

—Sí, maldita sea —repite haciéndose eco de mis palabras.

Acordamos entonces seguir una estrategia y decidimos abrir la puerta y situar una silla para que, sentada con medio cuerpo fuera de la sala, pueda respirar el aire fresco del pasillo. ¡Ella quiere seguir! La puerta abierta permite que los sonidos generalmente amortiguados de la sala de pediatría sean recibidos con gran proximidad: gritos, lamentos, risas, sollozos suaves, pequeñas voces, inaudibles diálogos entre niños y adultos se filtran en nuestra sala. El ruido y el sonido de los tacones desplazándose por el suelo, el tintineo metálico de las muletas, el agudo zumbido del ascensor, la conversación de las enfermeras en el pasillo, los teléfonos penetrantes, todo ello es recibido por nuestra postura corporal inmóvil y nuestra exposición silenciosa a un

mundo que, normalmente, discurre oculto más allá de nuestro espacio. Sonidos sorprendentes saludan a nuestros oídos:

—¡Mira, mamá!

—¡Chisss!

Después de un rato, la puerta se cierra de golpe. Ella ha desaparecido. Emerge una oleada pasajera de ira, que cambia rápidamente a tristeza y después a un fugaz sentimiento de inutilidad. Decido llamarla más tarde. ¡El olor que la expulsó de la sala todavía está presente! Y, mientras me muevo por la sala, me descubro olfateando como un sabueso, buscando el camino, buscando el origen. Trato de ser discreto, preguntándome si alguien se da cuenta y diciéndome a mí mismo: «Estoy loco». No puedo localizar el origen.

No tuvimos tiempo suficiente para el diálogo durante la semana pasada y quiero saber más sobre lo que está sucediendo con la gente desde el punto de vista de la práctica, es decir, la facilidad o la dificultad que les supone la práctica, si lo que están aprendiendo empieza a filtrarse en sus vidas y de qué forma, qué les resulta más difícil y qué es lo que han descubierto hasta el momento. Pero también quiero dejar espacio para que ellos puedan decírselo los unos a los otros, porque, a pesar de que practicamos juntos en clase, la mayor parte del tiempo estamos practicando en casa. Esto es fundamental y especialmente difícil en las primeras etapas. Ahora es el momento adecuado para plantear este diálogo, ya que se está desarrollando nuestra capacidad individual y colectiva para observar, ver y sentir nuestra vida con más claridad. Es muy importante que tengamos la oportunidad de discutir esto abiertamente.

Tina, una mujer pequeña con un dolor fibromiálgico crónico, es la primera en hablar. En las primeras semanas del curso le resultaba muy difícil practicar, pero afirma que ahora está haciéndolo con mayor regularidad. Dice también sentirse como si estuviera ante un muro, que en realidad hay muros en todos sus costados y que está empezando a sentir cómo gran parte de su vida se ha desconectado e «insensibilizado» en el proceso de tratar de aislarse y distraerse de su dolor. Llega a decir que está empezando a darse cuenta de que existe una relación directa entre el dolor físico y el dolor mental y que, en sus intentos de hacer frente a su constante e incómoda condición física, también se ha desconectado de sus emociones y de la fuente de su vida. Su forma de hablar es lenta y calculada, reflejando una cierta apertura a su difícil situación no revelada previamente. Afirma asimismo que está empezando a sentir la claustrofóbica compresión de su nariz,

hombros y espalda contra estas paredes y sabe que ha creado estos límites estrechos como una manera de sentirse segura y protegida. Comprende ahora que se halla en una prisión creada por ella misma.

Los presentes asienten ante esa afirmación y ese reconocimiento. Juntos, estamos empezando a abrirnos y a constatar de qué modo aquello que nos brinda seguridad suele terminar, con el tiempo, convirtiéndose en nuestra jaula. Ellen modela y articula para todos nosotros la punta de lanza de este despertar: «Lo he sabido desde hace tiempo, pero *aceptarlo* es mucho más difícil que simplemente saberlo».

Recuerdo que, hace unos veinticinco años, asistí a una fiesta en la que me llamó la atención la charla encorsetada, la evasión deliberada de la profundidad y la evitación dolorosa de temas sustanciales, evidenciada por las gafas apretadas en las manos, las bien colocadas y cegadoras máscaras antihumo y el ambiente de complacencia estéril reflejado en las miradas rápidas y superficiales, de las cuales yo también era participante, cómplice y triste conocedor. Sin embargo, en un determinado momento, transcurrida una hora más o menos desde que se iniciase aquel tedioso ritual, un amigo mío dijo, sin preverlo, algo tan personal, honesto y directo en una conversación privada mantenida en los estrechos confines de la cocina, que todos los asistentes a la fiesta se quedaron de pronto en silencio. Era como si todos hubiésemos estado esperando o escaneando las ondas como receptores de radio, en la secreta esperanza de recibir algo así. ¿De qué otra forma podríamos haber reaccionado al unísono a sus palabras?

Cuando se hizo de nuevo el silencio, toda la atmósfera se vio transformada. La gente comenzó a sentarse en el suelo, a quitarse los zapatos, a acomodarse en las esquinas, a instalarse en la posibilidad de estar los unos con los otros o, de hecho, de estar en compañía de nuestra atención recíproca, con oídos que escuchaban y lenguas que decían la verdad, mientras la noche se tendía ante nosotros en contacto con el asombro que rompió el hechizo y la simplicidad del intercambio social.

Y lo mismo ocurre hoy en esta sala. Después de tres semanas aplicados a la tarea de excavar profundamente en los cimientos, el trabajo que Robert Bly llama «trabajo en la cocina» y que Rumi denomina «trabajo de pico y pala», la gente comienza a desprenderse de las máscaras y a afrontar las imágenes que se reflejan en el espejo de la práctica sostenida. Hoy, Tina ha empezado esto por todos nosotros, pasando después a

otros el testigo y el relevo. Sin autocondenas, balbuceos psicológicos, melodramas o pretensiones, la gente habla de quedarse dormida, de despertar de un sueño, de sentirse, de manera fría y prolongada, enjaulada bajo una corteza protectora de insensibilidad. No solo hay enfado implicado en este reconocimiento llegado de forma inesperada, sin ser invitado, sino lo que es más, también una profunda tristeza. Sin embargo, hay pocas muestras de rechazo o de impotencia. Los participantes están aprendiendo a ver con claridad y a sostener al mismo tiempo lo que ven en un abrazo cuidadoso, curioso y testimonial. No obstante, no es fácil trabajar con esto. La fuerza repetida de estos encuentros es palpable, presente y nacida ahora de manera innegable a partir de la voluntad de compromiso individual y el pacto compartido de esta aventura común.

De repente, en medio de todo esto, mis ojos perciben simultáneamente dos objetos redondos colgando en lo alto de paredes opuestas. «¿Qué son esas cosas? No estaban ahí ayer». ¡Y al tiempo que lo pregunto, me viene la respuesta! Alguien, sin duda con buenas intenciones, ha colocado dos ambientadores en nuestra sala. Son lo que ha acabado repeliendo a Cecile. Me subo a una silla, los quito de las paredes y los arrojo a la basura. A medida que pasa el tiempo, el aire empieza a aclararse y proseguimos. Esther dice que está llorando mucho y no sabe el motivo. A veces le sucede cuando se siente muy tranquila y, otras veces, en situaciones impredecibles. En las últimas tres clases, cuando ha hablado de su vida, ha permanecido atascada en el pasado. Pero hoy es diferente, porque está describiendo una imagen de su pasado que nos ayuda a informarnos acerca de su presente, y es ahí donde permanece. Ella no sabe por qué llora o por qué está dispuesta ahora a aceptar eso como una parte de su vida «después de sentirse cansada y negarse a llorar durante años». ¡Pero está intentando averiguarlo! Añade que, de momento, está dispuesta a concederse más espacio sin necesidad de saber por qué.

Asimismo, David afirma sentirse consternado por la intensidad del mundo, aturdido por las lágrimas resbalando por sus mejillas en medio de las luces del tráfico o en la mesa de la cocina, y se pregunta cuánto ha perdido y permanecido oculto durante todo este tiempo. Gina, al igual que Tina, se siente sorprendida por lo que está aprendiendo sobre sí misma. Empieza hablando de una dureza progresiva que, según ha descubierto, se ha ido adueñando de su vida, modelando su realidad y sus reacciones. Ella se siente confusa, desorientada acerca de adónde han ido a parar todos esos años y dónde ha estado todo ese tiempo. Jack, que está recuperándose de un cáncer de próstata, afirma

que nunca ha estado tan relajado. Philip se sorprende por sentirse «mejor», aunque su dolor de espalda no haya remitido. No sabe qué hacer con él.

La conversación es larga y animada. La gente expresa frustración por su falta de determinación, sus maniobras dilatorias o el reconocimiento de hábitos inveterados y patrones que se ven agitados e iluminados por la crudeza, sencillez y claridad de esta cosa llamada práctica. Están empezando a percibir que el aburrimiento, el cansancio, la inquietud, la agitación, el miedo y el deseo de distracción y evasión que les asaltan diariamente durante la práctica de la meditación formal no son sino estados mentales familiares que siempre han experimentado en su vida cotidiana. En lugar de una debilidad que les abrumba, eso da lugar a una intrigante fascinación, al desarrollo de una curiosidad y una atracción generosas. Los participantes empiezan a contactar con el profundo anhelo de conocerse a sí mismos y de aplicar ese saber a su vida, sin importar cuál sea su condición médica y sin importar lo que les haya traído a esta sala. No tardamos en terminar. La sala bulle con la conversación. Nadie quiere marcharse. Al igual que ocurre con nuestra vida, tenemos por delante una semana de trabajo, pero estamos preparados. Estamos mirando hacia «el lugar vendado». ¡Listos para comenzar!

Pero no es suficiente.

En el vestíbulo, en mi camino hacia el cuarto de baño, Carla, una mujer alta de unos sesenta años, me para y me dice, sin explicar el motivo, que le gustaría mantener una conversación telefónica conmigo en algún momento de la semana. Quedamos para hablar al día siguiente. Habíamos mantenido un intercambio entusiasta en clase esa mañana, aunque tal vez demasiado contundente. Yo sabía que se había sentido incómoda, pero me negué a relacionarme con ella de otro modo que no fuese como la adulta poderosa que era, aunque a menudo retrocedía a un estado de queja infantil que, como ella misma admitía, alimentaba bajo su «enorme ira». La contundencia del encuentro fue mi manera deliberada de recordarle quién era realmente. Sé que ella puede valerse por sí misma en circunstancias difíciles. ¡Y ella lo sabe también!

Al día siguiente me entero de que está enfadada conmigo por un incidente ocurrido hace tres semanas y que ahora ha decidido hablar al respecto. Si bien algo que dije acerca de un estudio científico no tenía nada que ver con ella, al menos hasta donde yo sé, y tampoco tenía ningún conocimiento previo del significado de ese evento en su vida, me informa de que yo estaba «presionándola» y «enfocándome innecesariamente» en ella al hablar en público acerca de las personas de su misma edad, aunque mis

comentarios fuesen positivos y alentadores respecto a los ancianos y la plasticidad del cuerpo humano cuando de manera metódica, lenta y paciente practican ejercicio con regularidad a lo largo del tiempo.

Y así discutimos esto y después hablamos también del día anterior, en el que también se sintió molesta. Al pedirme que examine detenidamente mis acciones y que observe con más atención mi motivación, mi soberbia y mi arrogancia, ella me devuelve a mi propia realidad. Eso no me resulta demasiado cómodo, ¡pero no importa! Me está pidiendo tan solo lo que yo le exijo a ella. Ella se relaciona conmigo como yo he decidido relacionarme con ella y, lo que es más importante, como está aprendiendo a relacionarse consigo misma. Es extraordinario que podamos hacer esto recíprocamente. Tengo la sensación de que estamos, al igual que el resto de los participantes, empezando a mantenernos unidos, hombro con hombro, cada uno de nosotros llevando a cabo el trabajo que necesita hacer en su propia vida. Me disculpo por cualquier perjuicio que haya podido causarle y ella me responde diciendo de forma clara y directa: «Ahora me siento mucho mejor». Después de unos momentos de silencio, habla con una nueva autoridad: «Saki, quiero que sepa que mi máscara está cayendo. Cada vez me resulta más difícil mostrarme siempre agradable, decir lo correcto, ser complaciente y simpática todo el tiempo, del modo en que estaba acostumbrada. Sé que esto es lo correcto y me da miedo».

Ese conocimiento, esa fuerza y convicción en la voz de Carla, me hacen sentir intoxicado y conmocionado por el poder del espíritu humano expresado en su compromiso con la vida. Cuando nuestra conversación llega a su fin, me da las gracias y se mantiene firme, una vez más, aclarando su posición, diciendo que se siente agradecida de que la consideren y se dirijan a ella como una persona adulta. Nos decimos adiós, entendiéndonos recíprocamente un poco mejor.

A estas alturas del proceso, la clase en realidad nunca termina, sino que simplemente cambia de localización. Todo lo que descubrimos a través de la lente del mindfulness se considera ahora parte de la meditación, parte de la vida misma. Todos escuchamos con atención y abordamos nuestra vida de una manera nueva, reflejando en ella y en nuestro compromiso de vivirla, las palabras de Mary Oliver, en su poema «El viaje»:

... y había una voz nueva,
que lentamente
reconociste como tu propia voz,

que te acompañaba
mientras te adentrabas más y más
en el mundo,
decidida a hacer
lo único que podías hacer,
decidida a salvar
la única vida que podías salvar.

Un trabajo de amor

Como el pulido esmerado de un espejo, el mindfulness nos pide que prestemos en todo momento una atención constante y deliberada a nuestra propia vida. Nuestra intención de empezar a pulir lentamente el espejo del corazón es una actividad fundamental del ser humano, no muy diferente a limpiar con seda dental nuestra dentadura, lavarnos la cara o vestir nuestra ropa. La meditación resulta fundamental para llevar a cabo este pulido, y su práctica sostenida supone, nada menos, que la adopción de un camino de desarrollo catalizador, de una decisión renovada constantemente de no apartar nuestra mirada, sino de aprender a ver y trabajar con todo lo que aparece ante nosotros.

El proceso de apertura de lo que ha permanecido cerrado, de tocar lo que no se ha tocado y de sentir la realidad de lo que es resulta un trabajo difícil. Las palabras de Thich Nhat Hanh, maestro zen y poeta vietnamita nominado al Premio Nobel de la Paz, apuntan a este proceso:

El mindfulness es revelador y sanador

La «revelación» es sanadora, funciona como una puerta que nos ofrece la posibilidad de acceder a un lugar en el que podemos empezar a comprender directamente, quizá por primera vez, la experiencia, el contorno y la amplitud real de nuestra vida. Si el despertar es nuestra herencia, nuestra capacidad para la actividad irreflexiva es una habilidad muy refinada y transmitida intergeneracionalmente. De forma similar a los cuatro primeros hermanos que se encontraron con la mujer en la fuente, solemos estar incomunicados de manera automática con la verdad de nuestra experiencia. Teniendo esto en cuenta, la extraordinaria gama de aflicciones con la que nos enfrentamos cada día nos proporciona una fuerza adicional para apagarnos, adormecernos y funcionar en el modo de piloto automático, conscientes tan solo de manera periférica de la inmensidad del sufrimiento humano, incluido el nuestro propio.

Ya sea que ofrezcamos o solicitemos atención médica, nuestra incapacidad, por falta de una educación interior sostenida, o nuestra renuencia a ir más despacio y observar profundamente nuestro cuerpo, mente y corazón reviste importantes consecuencias. El mindfulness nos invita a hacer justo lo contrario. En lugar de insensibilizarnos, nos invita a afrontar de forma deliberada la inmensidad del sufrimiento, incluida la desconexión. Recorrer este camino nos ofrece una oportunidad y un método para abordar esta construcción.

Cuando estamos dispuestos a examinar la aflicción, la separación y la distancia que sentimos en nosotros mismos y en nuestra relación con los demás, nos abrimos a la posibilidad de transformación.

La base del mindfulness en el ámbito de la medicina y la atención sanitaria es el cultivo del autoconocimiento moldeado y fortalecido en el crisol del silencio, la quietud y la comunidad. El punto inicial de la práctica consiste en la disposición a empezar, en nosotros mismos, a abarcar la totalidad de nuestra vida, sea cual sea el paisaje que encontremos. Cuando esa práctica se convierte en el núcleo de la relación terapéutica, estamos alentando la misma disposición en los demás. Esto es imprescindible para que tenga lugar la sanación.

Por sanación me refiero a nuestra voluntad de sentir y sostener en la consciencia, sin división ni distinción alguna, todas las partes de que estamos constituidos. Esto supone, en esencia, una personificación de la generosidad y el aprecio hacia uno mismo, una expresión de nuestra totalidad fundamental, sin importar cuál sea nuestra condición o situación, algo que resulta profundamente estimulante tanto para nosotros como para aquellos con quienes tenemos el privilegio de trabajar. Sin embargo, recibir ese tipo de apoyo tiene mucho que ver con *no hacer nada*, es decir, con no buscar o intentar hacer algo o llegar a algún sitio, sino aprender a detenernos, a tomar nuestro asiento sin importar cuán doloroso o incómodo nos resulte. Abordar nuestra vida de tal manera es un trabajo de amor, una oportunidad para que nazca la presencia de nuestra verdadera naturaleza. Y, como cualquier trabajo que merezca la pena, es algo que no está exento de dolor, pero tiene muchas posibilidades de desembocar en una nueva vida llena de paz y alegría.

PRÁCTICA

Acunar el corazón

A medida que se despliega la dimensión «reveladora» de la práctica del mindfulness, podemos comenzar a percibir la desnudez del corazón, un sentimiento de ternura, vulnerabilidad y espaciosidad bastante desconocido y aparentemente insoportable. Este sentimiento forma parte integral de un corazón abierto. Buena parte de lo que aportamos a nuestras experiencias está teñido por el pensamiento, imaginando que aquello a lo que nos enfrentamos es imposible de gestionar o que somos indignas y faltas de valor. Si trabajamos con todo esto, será posible atravesar la turbulencia de la mente hasta llegar a descubrir una apertura del corazón vacía y más allá de las palabras.

Aunque en la siguiente meditación, utilizamos el pecho como foco de atención, por supuesto, si mirásemos dentro del pecho físico, nunca podríamos encontrar este órgano de conocimiento que llamamos Corazón. Si bien nuestro lenguaje está lleno de referencias a este dominio vital y a su existencia en la región torácica del cuerpo, a lo que apuntan todas estas referencias es a que se trata de una cuestión de vida o muerte para todo el mundo.

Puedes explorar esta meditación, bien sentada o acostada sobre tu espalda, con las piernas extendidas y sin cruzar, y los brazos cómodamente estirados a ambos lados del cuerpo. Si estás acostada en el suelo, colocar un colchoncillo o una manta debajo puede ser útil. Si necesitas una pequeña almohada para apoyar la cabeza, no dudes en utilizarla.

Una vez que te hayas situado en una posición cómoda, centra tu atención en la respiración, concediéndote algún tiempo para asentarte en el flujo respiratorio. Si quieres, cuando estés acostada o sentada, también puedes prestar atención al cuerpo y a las sensaciones de calidez y frescura, tranquilidad y agitación, ligereza y pesadez, solidez y transparencia... Presta atención a la sensación de contacto con

el suelo, la silla o el cojín, a la consciencia de los sonidos, dentro o alrededor de ti, percibe el paso de pensamientos y emociones... Acostada o sentada y consciente de la respiración, sé consciente del cuerpo rebotante de vida, siente cómo te sostiene en posición vertical o cómo, si estás acostada, se sostiene el suelo... Respira... apoyado y sostenido con los brazos extendidos..., sin necesidad de hacer nada o de conseguir que suceda algo..., viviendo dentro del flujo respiratorio, mientras la consciencia de la vida se te presenta en forma de sonido, pensamiento, emoción...

A continuación, cuando estés preparada, deposita toda tu atención en el centro del pecho, cobrando consciencia de las sensaciones que emergen en esa zona..., consciente del tórax..., del centro del sentimiento llamado Corazón. Siente el vaivén de la respiración, el movimiento de la inhalación y la exhalación, permitiendo que el movimiento de la respiración sea tan lento y constante como el de una cuna, meciéndote suavemente y siendo consciente de la ternura y la apertura de tu corazón. Acunando..., meciendo..., sosteniendo el corazón con atención y amabilidad... Meciendo..., moviendo con suavidad..., dejando que la seguridad, el abrazo de la respiración y el vaivén te nutran... y te proporcionen la suficiente seguridad y espacio para conocerte..., para familiarizarte con su calidez y ternura. Respira..., mece... y acuna tu corazón durante tanto tiempo como desees..., durante todo el tiempo que necesites... Permite que la dimensión sanadora del mindfulness se revele en el descubrimiento de tu corazón abierto..., del corazón dispuesto a acomodarse a cada cosa sin rechazo ni juicio. Respira... conscientemente, abriéndote a la inmensidad del corazón..., a la gracia de este momento..., la gracia de ser simplemente tú misma. Mécete..., respira..., acúñate en el cálido abrazo de tu corazón.

El miedo

Recibí una llamada de Bárbara el martes. No la había visto en un año. Cuando llegué, su madre estaba sentada a su lado como un centinela imperturbable, hastiado del mundo, abatida, como una vieja leona custodiando implacablemente la fragilidad y la integridad de su hija.

Bárbara estaba acostada en la cama, con el abdomen vendado, visiblemente incómoda, intentando cobrar fuerza para emitir un saludo apenas perceptible. Se sentía agotada y débil y, aunque había miedo en sus ojos, algo más destacaba de manera mucho más evidente. Era su espíritu, que brillaba con la determinación que hace tiempo había conocido en ella y que, frente a la abrumadora probabilidad médica, se había desvanecido ahora. En ese momento, supe que ella también lo sabía y que eso era lo que había motivado su llamada telefónica y me había traído hasta su cabecera.

Mientras charlábamos, su madre tomó el Camino de la Invencibilidad, mencionando, cada pocos segundos —justo en el centro de la descripción implacable que hacía Bárbara de su estado— que tenía una hija muy hermosa y que iba a superar esto, a recuperarse y volver a estar bien. Y que iban a hacerlo juntas. Mientras tanto, Bárbara recorría con paso lento el Camino de la Verdad Desnuda, informando de manera esencial y detallada de la condición presente de su cuerpo, del mal pronóstico, del agradecimiento hacia su médico y de la percepción de su impotencia y el dolor físico que experimentaba. Como un peatón, mirando a derecha e izquierda, me detuve en la intersección para escucharlas a ambas, buscando mi camino entre el tráfico.

A continuación, Bárbara me dijo que había escuchado antes de la cirugía mi grabación de meditación guiada, y que había pedido al equipo quirúrgico que la rebobinase y reprodujese de forma continua durante su operación, despertando con el sonido de mi voz en la sala de reanimación. Ella estaba muy agradecida por todo aquello a lo que había accedido dentro de sí misma durante las clases en la clínica y durante su larga

enfermedad –y, en buena medida, por lo mucho que había sido capaz de comprender allí mismo, en aquella cama de hospital–, no solo porque estaba utilizando la grabación, sino por su presencia al afrontar el huracán de lo que estaba ocurriendo en su vida. Me sentí entonces admirado, asombrado y orgulloso.

Su madre permaneció en silencio durante este relato, simplemente asintiendo con la cabeza en repetidas ocasiones. Bárbara siguió hablando y volvió a la cuestión de su pronóstico. Me explicó que había tomado dosis masivas de esteroides durante los últimos diez años y que los médicos le habían dicho que era probable que sus puntos de sutura no resistiesen, porque sus «entrañas eran como mantequilla», y no estaban seguros de qué hacer desde el punto de vista de la atención médica.

«Mis entrañas son como mantequilla.»

Algo detrás de estas palabras se apoderó de mí en ese momento. Sentí que mis propias entrañas también eran de mantequilla. Y entonces aparecieron con una fuerza enorme la náusea, la repugnancia y un fuerte deseo de estar en otro lado. No puedo aseverar con certeza lo que fue, pero algo de lo que dijo activó en mí un intenso temor. A medida que seguía hablando, era consciente de que quería marcharme, desaparecer y dejar de estar presente. Retirándome por el Camino de la Invisibilidad, al final salí de la habitación, hundiéndome en el pasillo, recorriendo a solas el bienvenido asilo de la escalera, sintiéndome avergonzado, muy insatisfecho y momentáneamente aliviado.

Incluso mientras escribo estas líneas, observo que aparece el fuerte deseo de hablar de mi siguiente encuentro con Bárbara, para redimirme a mí mismo ante los ojos del lector y los míos. ¿Qué van a pensar de mí? ¿Qué conclusiones se pueden extraer sobre mí a partir de esta historia? ¿Cómo puedo demostrarte que soy un hombre auténtico y bondadoso, un cuidador competente? Pero esto no es sino veneno y más separación. Viviendo dentro de la espiral de estas voces, para mí está claro que la renuencia a reconocer esta verdad es mucho más destructiva que el hecho en sí. Mi actitud defensiva crea más distancia y es más negativa. ¿Entiendes que esto es algo más que una «confesión» personal? Este es nuestro trabajo colectivo como seres humanos y no es algo que se enseñe en la escuela.

El currículo está siempre ante nosotros, delante de nuestras narices. ¿Puedes olerlo?

Trabajar con el miedo 1

Cuando empezamos a examinar detenidamente nuestra vida, no tardamos en descubrir que el miedo es omnipresente. La reacción habitual, cuando sentimos miedo, es protegernos, ya sea a través de la represión o de la separación. Como nos transmite el encuentro con Bárbara, es fácil quedar atrapado en este ciclo reactivo. No obstante, sentir miedo no es el problema. En muchos casos, el miedo es una reacción saludable a una determinada situación. Nuestro trabajo tiene mucha más relación con el hecho de saber cuándo tenemos miedo, de qué modo el miedo suele conformar nuestros pensamientos y acciones y el lento aprendizaje de que, en vez de negar su existencia o de dejarnos llevar por nuestra intensidad condicionada, es posible trabajar *con* el miedo cuando aparece.

Establece el propósito de empezar a percibir, a lo largo de la semana, las diminutas ondas expansivas del miedo que tiñen la mayor parte de tu vida. Observa que es posible detenerte, atender y sentir el miedo permaneciendo consciente de la respiración y que esto puede ser muy útil. En lugar de utilizar la respiración para «barrer» el miedo o para librar una guerra contra las sensaciones corporales internas que registra tu escala de Richter, observa si puedes suavizarlas gradualmente, dejarte llevar por las olas de las sensaciones tal cual son. Familiarizarte con el miedo es todo lo que se te pide. Solo depende de ti la cantidad de tiempo que desees dedicar a esta experiencia.

PRÁCTICA

Trabajar con el miedo 2

Cuando afrontamos nuevas situaciones, no es raro que nos hagan sentir miedo, así como un sutil sentido de fascinación o deseo de ver más de cerca. Pero, debido a su intensidad, el miedo generalmente minimiza nuestra consciencia y el movimiento hacia la curiosidad.

Cuando empieces a generar más autoconfianza, gracias a tu disposición de volverte hacia los sentimientos de temor, puedes comenzar a notar que, muchas veces, al lado del miedo están la curiosidad y el sentido del misterio. En casi todos los casos, la aparición del miedo marca nuestra llegada a un nuevo territorio. La vida está empezando a engrandecerse alrededor de nosotros y, en lugar de alejarnos, tenemos la oportunidad de dar un paso hacia ella. Intenta trabajar con esta posibilidad, observa si puedes sentir una fascinación curiosa y no discursiva filtrándose a través de tu experiencia. Cuando captures el aroma de esta presencia, observa si puedes orientarte hacia esta cualidad de atracción, sin necesidad de negar el sentimiento de temor. Observa si el hecho de atender silenciosamente a este dominio te sumerge aún más en el descubrimiento.

PRÁCTICA

Trabajar con el miedo 3

Cuando estés más familiarizado con el territorio del miedo, observa si puedes empezar a trabajar con la posibilidad de rendirte. Permítete abrirte cada vez más al sentimiento en sí y a la posibilidad de que posees en tu interior la capacidad de bajar la guardia y de dejarte llevar por la experiencia. Tu capacidad

para permitir esa experiencia es, en sí misma, mindfulness. La visión de quién eres, de qué es el miedo y de cuál es tu postura en relación con él puede transformarse poco a poco para siempre.

La falta de fundamento

Todos buscamos una tierra firme. Sin embargo, si observamos de cerca vemos que realmente no existe lugar en el que asentarse. De entrada, este sentimiento resulta aterrador. Así pues, pasamos casi cada momento en que estamos despiertos construyendo un sentido de estabilidad, erigiendo fronteras y límites, en un intento de definir y consolidar nuestro territorio. Pero eso resulta tan agotador como insatisfactorio. Esto es particularmente evidente cuando nos enfrentamos a un evento que altera nuestra vida como, por ejemplo, una emergencia médica, un diagnóstico inesperado o una crisis en la vida de nuestros hijos. Es en esos momentos cuando nuestro habitual sentido de territorio se ve menoscabado. Esto supone, a menudo, la condición indispensable para ingresar en la clínica.

La gente llega sintiéndose insegura, incómoda con el cambio en su vida, pero deseando hacer algo al respecto. A menudo afirman sentirse indignados, enfurecidos, desanimados, deprimidos o agobiados por la impotencia y la confusión. No obstante, todos esos ingredientes son la chispa que enciende la transformación. Las personas llegan en un estado de turbulencia, o lo que los médicos denominan agitación, una agitación que carece de base en sí misma y supone la ruptura de la estabilidad, la seguridad, lo conocido y todo lo que se daba por garantizado. Debido a ello, estos momentos también pueden ser catalizadores de un desarrollo profundo e imprevisto. Este suele ser el punto en el que se inicia el trabajo del mindfulness y, como podemos comprobar a lo largo del proceso de las clases semanales, personas con diferentes condiciones médicas, que abarcan desde una amenaza para su vida hasta la incomodidad crónica, aprenden a danzar con la incertidumbre, usándola como base para el descubrimiento de posibilidades insospechadas.

De igual modo, para entrar de lleno en este lugar con otras personas, lo que se nos pide como profesionales de la salud es que nos sintamos cómodos con nosotros mismos

permaneciendo en ese espacio. Literalmente, lo que se nos pide es la disposición a permanecer, a cada instante, en ese espacio abierto e ilimitado, danzando al borde del caos mientras identificamos la tendencia a extraviarnos, a volver a los viejos hábitos, a llenar los espacios vacíos con el fin de hacer algo, ¡lo que sea! Sin embargo, la ayuda informada por el mindfulness suele significar *no* hacer lo que se espera o se desea. Para hacer esto bien, nada se debe prometer, salvo la promesa de la incertidumbre, el campo abierto de la posibilidad.

PRÁCTICA

Trabajar con la incertidumbre

Quizá no existe tal cosa como la tierra firme. Quizá desperdiciamos buena parte de nuestra vida tratando de alcanzar ese lugar ficticio. En los cientos de momentos de que se compone el día, la semana o el año, concédete espacio para comenzar a explorar esta noción de solidez. Observa cómo dedicas gran parte de tu tiempo a tratar de construir un sentido de permanencia.

Empieza a prestar atención a la miríada de momentos, fuera o dentro de la relación de sanación, en que tratas de construir y fortificar un mundo conocido e inviolable. ¿Genera eso más o menos tensión, más o menos dureza, más o menos alegría? Observa, cuando te aferras a tal lugar, lo que ocurre en tu cuerpo y cuál es la naturaleza de las olas que pueblan tu mente. Experimenta en el laboratorio vivo de tu existencia lo que sucedería si invirtieses menos tiempo en la construcción de un estado de estabilidad imaginaria y, en su lugar, aprendieras a cabalgar las olas de tu vida.

¡Quizá hay un tesoro al que normalmente nos referimos como incertidumbre y que espera ser atrapado en la inmensa red de nuestra vida!

Montando en la Línea Verde

Yo vivía en Boston y había comenzado a ver clientes en privado. La Línea Verde pasaba por mi barrio y, aunque, en aquella época, los vagones eran desiguales, destartalados y malolientes, era la cosa más parecida a un tranvía que tenía Boston. Los trenes, que recorrían tanto la superficie como el subsuelo, resultaban sofocantes incluso en lo más crudo del invierno. En ocasiones, el calor era incontrolable y casi insoportable. Para aliviar la falta de aire, casi tóxica, aquel día íbamos con las ventanillas abiertas. La nieve caía mientras nos abríamos paso a través de calles a veces blancas, la mayoría de las veces sucias, descendiendo por Huntington Avenue en dirección a Jamaica Plain, rodeados por la visión y los sonidos de niños que jugaban junto a las vías a acertar en la diana móvil que les ofrecíamos.

El tranvía iba repleto hasta la bandera, y yo estaba de pie, agarrado a la barra superior, solazándome en el cautivador y tenue resplandor de la autosatisfacción. Absorto en mis pensamientos, me sentía feliz por el excelente trabajo que acababa de realizar con un cliente, sumido en lo bien que me hacía sentir y en lo bueno que yo era. Recordaba también, de paso, las dificultades con otro cliente, las preocupaciones que albergaba acerca de él, llegando a la conclusión de que «él» debía estar «resistiéndose», preguntándome qué iba a hacer al respecto, preguntándome cómo podía hacer las cosas mejor y luego, rápidamente, eludiendo cualquier insinuación de impotencia y temor por mi propia incapacidad.

Apartando rápidamente los pensamientos sobre este cliente, volví a mí..., a lo bien que me hacía sentir servir de ayuda y ser imprescindible. Entonces, en ese mismo instante, una bola de nieve pasó a través de una ventanilla abierta para estrellarse en mi rostro. Pasó a través del ojo de la aguja, sorteando a la gente sentada cerca de la ventana y a los que estaban de pie en el pasillo muy cerca de mí. Aturdido, avergonzado y sangrando, bajé mi mirada hacia el suelo, fijándome momentáneamente en una

reluciente piedra gris inserta en el centro de aquella bola lanzada con precisión por el brazo de un desconocido.

Tomar una decisión –*decidir* realmente– denota demasiada intención consciente. En cambio, también podemos conocer debido a que uno se ha visto sacudido, debido a que se le ha mostrado algo restregándose, literalmente, por la cara, «No habrá más clientes hasta que no llegues a la raíz de esta necesidad de ayudar, de esta necesidad de sentirte imprescindible».

La sombra de la impotencia, el miedo a la impotencia es compañero de la «ayuda». Mantén tus ojos abiertos. Búscala. Ella te enseñará mucho. Yo soy su alumno.

Impotencia

He advertido en mí mismo que la impotencia a veces llega disfrazada bajo el ropaje de la ayuda, la cual me lleva fácilmente a hacer, planificar, apresurarme, imponerme conceptos a mí mismo y los demás. Nacida del miedo y la insatisfacción con uno mismo, es una trampa y una forma sutil de manipulación. ¿Alguna vez la has advertido en tu interior?

La mayor parte del tiempo este comportamiento es inconsciente y elude nuestro conocimiento cotidiano. Sin embargo, curiosamente, también es deliberado. Esta es una extraña y dolorosa paradoja. Dado que la verdad de esta paradoja es tan difícil de asumir, tratamos de rechazarla y refutarla. Pero, al hacerlo, nos engañamos a nosotros mismos. Peor aún, somos violentos con nuestro tierno y vulnerable corazón porque no podemos tolerar con delicadeza la intensidad de no saber, de no disponer de todas las respuestas y soluciones. Siendo incapaces de percibir la fragilidad de la ayuda, de esta actividad humana plagada de ambigüedades, llena de pérdidas e infinidad de vueltas y revueltas, hacemos lo más natural y más creíble culturalmente, es decir, rechazamos esta vulnerabilidad. No queriendo o siendo incapaces de sentarnos en el interior de la tensión, emprendemos la acción.

En lo que a mí respecta, visitar esos estados mentales y hablar abiertamente de ellos con mis colegas, me ha revelado que, en la mayoría de los casos, el origen de este rechazo es la incertidumbre: la incertidumbre acerca de nosotros mismos, la incertidumbre acerca de cuál es o no es nuestro trabajo, la incertidumbre acerca de cómo nos perciben los demás y la incertidumbre sobre la validez de nuestra propia existencia. Así pues, intentamos llenar esta embarazosa y precaria situación de incertidumbre con la acción, con buenas obras que esperamos que de alguna manera confirmen nuestra existencia, que produzcan una justificación a nuestra profesión y, quizá, incluso, a nuestra propia vida. Nada de esto es incorrecto o negativo. Actuar de esta manera no nos

descalifica como profesionales de la salud ni como seres humanos. Si este fuera el caso, todos tendríamos que resignarnos a ello, pero sí que nos muestra dónde está nuestro trabajo. ¿Conoces este lugar? ¿Puedes sentir la insaciable vacuidad, el deseo irrefrenable de llenar este vacío, la virtual imposibilidad y el agotamiento inherente a esta lucha por hacer el bien y sentirte imprescindible? Buena parte del «cuidado» sanitario se basa en este sentimiento de impotencia.

Esa incertidumbre e impotencia apuntan al lugar en el que se sitúan nuestras limitaciones y aristas. Esa es la punta de lanza de nuestra práctica, ya que esta se desarrolla en nuestro trabajo. Después de todo, se trata de nuestra historia, aunque no es la historia completa. Fue un sacerdote católico romano, participante junto a sus compañeros sacerdotes en el programa de reducción del estrés de ocho meses en el hospital, el que me hizo ver claramente el carácter permanente de este trabajo. Durante una serie de profundas discusiones acerca del celibato, dijo: «Cada día tengo que tomar la decisión de ser célibe. No basta con que tomase un voto hace veinte años, cuando era un joven seminarista. Eso no funciona para mí en la actualidad. Hoy tengo que elegir. Hoy tengo que decidir una vez más».

Como él, cada uno de nosotros está llamado a decidir, en el día de hoy, a decidir acerca de nuestra propia abstinencia de los hábitos reactivos largamente sostenidos, sobre nuestra propia apertura a los lugares, las situaciones en las que no podemos ayudar y donde la mejor ayuda posible es no hacer nada. Esta decisión, esta voluntad de resistir el impulso a reaccionar y hacer las cosas bien, correctas o fáciles, tiene un coste y el coste es la soledad y la lenta disolución del interés en uno mismo.

PRÁCTICA

Trabajar con el sentimiento de impotencia

El poder del condicionamiento –en especial, en situaciones en las que se espera algo de nosotras o se solicita nuestra «ayuda»– reviste, en nuestra vida, una presencia enorme y de gran alcance. En esos momentos, me doy cuenta de que el trabajo con este tipo de impulsos imperiosos se ve alentado por mi voluntad de no actuar, al menos de momento, y de asentarme, en cambio, en la tensión aparentemente inevitable de no poseer una respuesta, un plan o una solución salvadora.

Cuando soy capaz de trabajar conmigo misma de ese modo, muchas veces percibo que, aunque puedan presentarse momentáneamente sentimientos de ineptitud, incompetencia o resignación, también aparece una vasta inmensidad. Esta «inmensidad» no es ni la nada ni un escape disociativo, sino más bien una sensación de calma y apertura en la que las contracorrientes de las emociones fluyen con un poder menos perturbador e inquietante.

La próxima vez que surja en tu vida ese sentimiento de impotencia, podría ser beneficioso que experimentases con la no acción. Hay una generosidad cordial en la disposición a permanecer en el mismo lugar, a detenernos y permitir que este tipo de olas mentales nos recorran por fuera y por dentro. He descubierto con frecuencia que, cuando estoy dispuesta a permanecer sin ningún propósito con esta turbulencia, siendo paciente conmigo misma y con la inmovilidad de la situación, la acción correcta surge por sí sola. En estos momentos, la respiración y la voluntad de permanecer quieta y en silencio son el anclaje y el aliado más valioso.

Semana Cinco

El «momentum» es inconfundible. Me siento atraído hacia la clase por esta realidad palpable.

Además de hablar con Carla, esta semana he mantenido otras conversaciones telefónicas y una reunión personal con un participante. Cada uno de estos encuentros ha surgido, como la masa del pan, de la cámara de fermentación de nuestra última clase. Las cámaras de fermentación son oscuras, húmedas y cálidas –llenas de levadura silvestre– y las utilizan los panaderos para elevar la masa no madurada que, a su vez, se transforma, en su debido momento y gracias al calor del horno, en un alimento sano y nutritivo.

Cuando abres una de estas cámaras de acero altas y de dos puertas, percibes el incremento de la masa en diversas fases de maduración. Lo mismo nos ocurre en clase a todos nosotros. Algunas llamadas me indican que hay participantes que luchan y se sienten desanimados, mientras que otros están descubriendo, mediante este trabajo, una creciente sensación de estabilidad interna que les anima a hablar de la posibilidad de «utilizar la práctica» en situaciones particularmente difíciles durante esta semana. Algunos llaman para hablar acerca del impacto de la última clase –la intensidad del «trabajo»– y lo sorprendente que les resulta el hecho de acudir a un programa de reducción del estrés y descubrir más cosas sobre sí mismos de lo que nunca habían imaginado. Otros llaman para hablar de su desesperación y su percepción de «fracaso» cuando comparan su propia experiencia con la de algunos de sus compañeros de clase. Su sentimiento de desesperanza, magnificado por su pensamiento lineal, les convence de que, aunque solo están a mitad del curso, «nunca lo conseguirán, al mismo tiempo que sus compañeros, en las cuatro semanas restantes». Y se preguntan si deberían retirarse, si deberían siquiera haber comenzado, si existe alguna posibilidad de trabajar con una situación tan difícil como la suya, si nunca he oído que alguien en una circunstancia

similar haya encontrado «útiles» este tipo de cosas. Este tipo de dudas suelen emerger en este momento del curso.

Después de la clase de la semana pasada, debido a que me sentí tan conmovido por el punto en que se hallaban los participantes, lo que decían acerca de su vida y cómo el mindfulness les permitía empezar a «ver» y a relacionarse de manera pausada y directa con las cosas, les escribí una carta a todos ellos expresándoles mi agradecimiento por sus esfuerzos. Los internos en la clínica, que recibieron la misma carta, se sorprendieron por el gesto y me preguntaron si ese tipo de carta era algo «habitual», algo que siempre hacía después de la cuarta clase. La respuesta es no.

El contenido y la profundidad de la cuarta clase de la semana pasada me acompañaron durante toda la semana. La planificación de la clase de hoy se ha desarrollado a partir de mi vivencia de la confluencia de los ríos de la sinceridad y el esfuerzo de los participantes, de aquello que se dijo, lo que quedó por decir y las corrientes de todo esto me han conmovido durante la semana. En este punto del curso, hemos practicado alternativamente el escáner corporal, la meditación y el yoga durante cuarenta y cinco minutos al día, utilizando las instrucciones de meditación guiada en una cinta de audio entregada durante la primera clase. Además, los participantes han estado practicando meditación sedente, comenzando con diez minutos al día durante dos semanas y aumentando gradualmente a veinticinco o treinta minutos diarios prescindiendo de la guía grabada. Hoy recibirán una nueva cinta con cuarenta y cinco minutos de meditación «sedente» guiada, por un lado, y cuarenta y cinco minutos de yoga, por el otro.

A modo de introducción a los contenidos de la nueva grabación, nos sentamos durante treinta y cinco minutos. Entonces, mientras permanecemos sentados, les invito a escuchar un poema. Fue recitado, en el siglo XIII, por el poeta Rumi a su querido amigo y escriba Husam Chelebi. Traducido con el título «La casa de huéspedes» por el poeta norteamericano Coleman Barks, quien todavía vive y goza de buena salud. La prueba de la vigencia de este poema se revela en las reacciones de los participantes. Lo leo en voz alta hoy, porque para ellos, para mí y quizá también para el lector encarna un aspecto esencial de la vida que puede ser contemplado y trabajado directamente cuando se ve informado por la práctica del mindfulness.

Si quieres, puedes leerlo en voz alta tú también.

El ser humano es una casa de huéspedes

a la que cada mañana llega alguien nuevo:

una alegría, una tristeza, una mezquindad,
una consciencia momentánea, que se presentan
como visitantes inesperados.

¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!
Incluso si son un coro de penurias
que barren violentamente tu casa
y la despojan de todos sus muebles,

trata a cada huésped con el respeto que merece,
porque podría estar despejando el espacio
para nuevas delicias.

Recibe sonriendo en la puerta
al pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia,
e invítalos a entrar.

Da las gracias a todo el que acuda
porque cada uno ha sido enviado
como un guía desde el más allá.

Lo recito en voz alta tres veces y permanecemos sentados durante quince minutos más. Cuando la sesión toca a su fin, pido a los presentes que expresen una respuesta a la pregunta: ¿Cuál es la principal cosa que estás aprendiendo? Les sugiero que se permitan a sí mismos recibir la pregunta, escuchar de cerca las repercusiones internas que esta les suscita y solo entonces, si lo desean, dar voz a lo que hayan descubierto.

Enmarcado en el contexto de la práctica, esto es una invitación a que todo el mundo permanezca cerca de casa, cerca de la pura desnudez de sus vidas, sin necesidad de censurar o modelar la experiencia en otra cosa que no sea lo que es. Durante estas semanas los participantes han ido acostumbrándose, poco a poco, a esta forma de hablar, la cual proporciona mayor precisión y claridad y nos brinda la posibilidad tanto de comprensión individual como de resonancia colectiva. Aunque sin forzar nunca a nadie, la voluntad de decir la verdad puede ser un elemento esencial de la comprensión de uno mismo. Por otro lado, resulta crucial para el desarrollo de la *Sangha* o comunidad, porque refleja y fomenta un sentimiento colectivo del trabajo grupal que cada persona está llevando a cabo y cultivando intencionalmente en el círculo.

La gente tiene mucho que decir. Nadie se queda callado y muchos toman la palabra dos o tres veces. Los participantes refieren que están aprendiendo a relacionarse en formas nuevas con los patrones habituales de su experiencia. Sin excepción alguna, hablan de aprender a ser conscientes en la vida cotidiana, de descubrirse a sí mismos, en situaciones típicas, actuando atípicamente. Algunos dicen que los miembros de su familia no saben muy bien qué hacer con ellos. Otros dicen que no saben qué hacer consigo mismos. Muchos afirman sentirse más tranquilos, relajados y flexibles en situaciones incómodas. Otros informan de un nuevo sentido de asertividad expresado en su negativa a soportar el peso que han acarreado en su pecho durante tanto tiempo. El contraste entre la angustia expresada durante las últimas dos semanas y lo que dicen hoy no deja de sorprenderme. La conversación continúa así durante bastante rato.

John describe el poema «La casa de huéspedes» como «poderoso» y añade que escucharlo le ha ayudado a comenzar a entender la «meditación», especialmente desde el punto de vista del aprendizaje de nuevas maneras de relacionarse con la constante sensación de cambio y el sentimiento de que siempre hay «una nueva llegada». Y añade que ya ha empezado a experimentar el hecho de «tratar a cada huésped con el respeto que merece», ya sea un pensamiento, un sentimiento, una sensación corporal o situación imprevista, y que el poema ha profundizado su compromiso de insistir en este proceso y de tratarse a sí mismo con más amabilidad. Esto inicia un torrente de intervenciones. Varias personas solicitan copias del poema; otros hacen comentarios sobre su experiencia en la sesión de práctica antes y después de escuchar el poema y que les ha ayudado a comprender «cómo» permitir que todo lo que entra en el campo de consciencia sea contemplado de un modo abierto, carente de censura y juicios.

Francine ha estado a punto de romper a llorar durante la mayor parte de las clases durante las dos semanas anteriores. Esta semana ha empezado a llorar en silencio y sus mejillas húmedas y enrojecidas resplandecen en este espacio de aceptación. Ella ha afrontado una dura y terrible pérdida: la muerte de su hijo. Desde entonces ha seguido criando a sus otros cinco hijos mientras padecía una implacable depresión, ansiedad y pánico. Me mira, nuestros ojos se encuentran y sé que hoy ella va a hablar. Abre la boca, balbucea una palabra, mueve los labios, pero el sonido no sale. Lo intenta de nuevo, asintiendo con la cabeza y con algún esfuerzo finalmente pregunta: «¿Cómo los recibes en la puerta riendo? ¿Cómo les invitas a entrar? Soy incapaz de reír. Me siento tan triste,

tan llena de dolor y culpabilidad». Todos en la sala nos volvemos hacia ella. Todos tomamos aire y luego tiene lugar un suspiro audible cuando la respiración se libera.

Traspasado por la flecha ardiente de su indagación, sé que su pregunta no acarrea ningún tipo de desafío y no exige prueba alguna. Más bien, nace de un profundo anhelo de conocer, de liberarse de la carga excesiva de la realidad. No es diferente para ninguno de nosotros y, por eso, me deja momentáneamente inmóvil y sin palabras. Esto es algo positivo. Aquí y ahora no hay lugar para otra cosa que no sea la recepción de su pregunta, lo cual me deja espacio para *sentir* realmente la pregunta. Me limito a sentir y luego, lentamente, reúno toda la fuerza que ha despertado y liberado en mí la llegada de lo inesperado. De igual modo que la recitación de «La casa de huéspedes» y el trabajo que hemos efectuado juntos durante las últimas cuatro semanas les ha alentado e instado a empezar a abrirse y aceptar todo lo que surge en su vida porque está ahí, la pregunta de Francine representa la llamada inesperada a mi puerta. Ahora, más allá de cualquier concepto mental, un «huésped» ha llegado y me brinda la posibilidad de «acogerlo y agasajarlo».

Dado que ya ha hablado abiertamente con todos nosotros acerca de la muerte de su hijo, hablo sin reparo acerca de esto al responder a la pregunta de Francine. Señalo que el poeta no está de ninguna manera diciendo que ella debe ser capaz de literalmente «reír» ante la irrupción del recuerdo de su hijo o de la pena y el dolor que experimenta. Más bien, el poema nos aconseja que mantengamos una determinada actitud interior hacia lo que sea que encontremos, instándonos a sopesar la posibilidad de afrontar nuestra aflicción y dolor con generosidad. Esa no es nuestra forma habitual de encarar la adversidad. La mayoría de las veces nos resistimos, nos evadimos o tratamos de mantenernos ocupados. Dada nuestra tendencia colectiva, que ella conoce muy bien, ya que había afirmado: «Mantenerme ocupada me ha evitado sentir un dolor que me aplastaría y me mataría», la posibilidad que sugiero parece tener algún sentido para ella.

Aunque la muerte de un hijo no es parte de mi experiencia, me he enfrentado a muchas pérdidas en mi propia vida, algunas de las cuales tienen que ver con mis hijas. En primer lugar, estas pérdidas parecen insoportables e imposibles de ser subsanadas. Tengo la sensación de que Francine ha creado un enorme miedo imaginario, creyendo que es incapaz de trabajar con su dolor y aflicción. Pero no creo que esto sea verdad. Le recuerdo que la muerte de su hijo es algo que está por completo fuera de su control. Habida cuenta de ello, y dado el hecho de que durante las últimas cuatro semanas hemos

estado viajando juntos hacia lo más profundo de nuestra vida mediante la práctica del mindfulness, sospecho que le sería posible, esta semana, comenzar a trabajar el «estar con» –es decir, sentir realmente de manera incipiente– el pulso y el ritmo de estas mareas emocionales.

Hablamos de la posibilidad de acercarse a lo que parece resultar abrumador en una forma que pudiera permitirnos un cierto control. Tal vez podría empezar, como quien camina hacia un mar en el cual quiere nadar sin conocer la temperatura del agua, probando las aguas de su dolor y ansiedad con su dedo pequeño, es decir, trabajando los bordes, sin necesidad de sumergir todo el cuerpo en este mar emocional. De ese modo, podría afrontar a su propio ritmo este aspecto doloroso de su vida. Hoy, quizá uno o dos segundos, tal vez medio minuto la próxima semana, y así sucesivamente. Y quizá de esta manera la «sonrisa» sugerida por Rumi podría indicar, para ella, una *disposición*, una forma práctica y controlada de trabajar con la llegada del miedo, la pena y la culpa, en lugar de una huida que le infunde, dicho con sus propias palabras, «pocas esperanzas o paz».

Ella atiende en silencio, asintiendo varias veces con la cabeza. Sus compañeros de clase demuestran su sabiduría al ofrecerle su presencia silenciosa mientras la escuchan, un regalo que, si bien solemos necesitar, no es algo habitual en nuestro mundo de corazones anestesiados en el que proliferan los consejos.

Pronto llega el momento de marcharse. Algunas personas se van a otras citas. Muchos le dedican unas palabras o permanecen acurrucados cerca de Francine. No ofrecen ningún consejo. La mayoría simplemente le agradece su valentía y su iniciativa por plantear la pregunta que estaba en la mente de todo el mundo. Francine y yo hablamos brevemente en el pasillo. Ella me coge la mano y me da las gracias. Yo le respondo que ella es bienvenida, le agradezco sus esfuerzos y le recuerdo que, si quiere llamarme durante la semana, estaré disponible. Ella tan solo dice: «Está bien». Ambos repetimos al unísono: «Nos vemos la semana que viene».

Autoimportancia 1: fuerzas inflacionarias

Conduzco cuarenta y cinco minutos por la autopista. Luego un corto trayecto hasta el aparcamiento de larga estancia número 1. A continuación, espero para ser trasladado a la terminal por un servicio especial de autobús. Veinte minutos después me hallo rumbo a Chicago. Suministro de alimentos, bebidas, revistas. Embarque. Desembarque. Repostaje. Reembarque. Aterrizaje. Llegada al mediodía a San Francisco. Pasados veinticinco minutos me hallo en un coche de alquiler nuevo. Pongo gasolina. Parto hacia Berkeley. ¡Estoy maravillado!, seducido por la fluidez placentera de toda la operación y la atención servicial que me ha transportado mágicamente desde el ambiente gris de la Costa Este hasta las soleadas y verdes colinas de la bahía de San Francisco. Todo esto contribuye a alimentar mi sentimiento de autoestima, el sentimiento de que «ellos» han hecho todo esto por «mí».

Me desplazo en dirección norte por la carretera 101. El movimiento es rápido en los tres carriles. Dejo atrás nuevas construcciones. Atravieso eucaliptos y arbustos rescos. Pero el infierno de un embotellamiento de tráfico que se extiende hasta donde el ojo puede ver me obliga a bajar, en pocos segundos, de 100 kilómetros por hora a cero. El efecto es punzante, inmediato, directo como un golpe repentino en la espalda, ¡y me devuelve a la realidad! Rompo a reír de manera estrepitosa, casi incontrolable, seguida rápidamente por un torrente imprevisto de lágrimas que me sumen de repente en un ensordecedor silencio. El hechizo se ha roto. Me veo liberado de la exageración: la ilusión de la importancia.

El tráfico es el gran igualador que nos reduce a todos a una quietud forzada y un ajuste de cuentas con la realidad desnuda de que, después de todo, no ocupamos, de hecho, el asiento del conductor. Lo mismo se aplica a todos nosotros este día, ya seamos

habitantes de San Francisco o turistas, ya conduzcamos un coche antiguo o uno nuevo, sea cual sea nuestro destino.

Autoimportancia 2: espiral inflacionaria

Joanie llamó el viernes. Ella le dijo a Norma, una de las secretarias de la clínica, que había sido recientemente dada de alta en una unidad de salud mental para pacientes internos en un hospital local. Había sido remitida a la clínica por su médico de atención primaria, quien había escrito una carta sincera y cariñosa acerca de su paciente, en la que nos instaba a permitirle participar en el programa. Lo dispuse todo para verla cuanto antes a la siguiente semana.

Cuando llegó, le dieron una serie de formularios para rellenar. Completarlos, por lo general lleva alrededor de un cuarto de hora. Sin embargo, transcurridos cuarenta minutos, Joanie aún no había terminado. Cuando me encontré con ella en la sala de espera, estaba muy nerviosa, no a causa de la dificultad de las preguntas, sino porque sentía que había experimentado tal transformación durante las últimas semanas que no se sentía representada en las respuestas a las preguntas planteadas respecto de sus síntomas físicos y sus estados psicológicos de un mes atrás. En un intento de remediar esa situación, había rellenado los márgenes con explicaciones y comentarios cuya finalidad era la de aclarar y resolver de alguna manera la disonancia y la distancia entre lo que sentía de sí misma entonces y en este momento.

Cuando hablamos en la sala de espera, sus primeras palabras fueron: «Creía que esta entrevista sería una oportunidad de charlar con alguien acerca de en qué punto me hallo y de qué va este programa». Yo le aseguré que, si bien esa era la finalidad de la entrevista, sería útil para nosotros que completase el cuestionario antes de nuestro encuentro. De todos modos, le di la bienvenida en mi despacho y empezamos a hablar.

Ella tenía un cuaderno consigo y, a veces, me leía sus pensamientos y sentimientos sobre sí misma y por qué quería participar en la clínica. Obviamente, había pensado al respecto en detalle. De hecho, sus comentarios eran hiperdetallistas. Cuando le pregunté

dónde vivía, y acerca de su vida, no solo me habló de su ciudad, sino que también me dio la dirección de su calle y la dirección de la calle y la ciudad de un buen amigo que estaba ayudándola a prepararlo todo para venir al centro médico para recibir las clases.

Habló también de su estancia en el hospital, de lo que la condujo allí, así como de su sensación de dónde se encontraba en la actualidad. Sus comentarios seguían siendo excesivamente minuciosos. Una vez que hube escuchado y discutido su situación en lo que había empezado a parecerme un periodo muy largo, ella declaró tranquilamente: «Estoy aquí para recabar información acerca de la clínica, ver de qué se trata y si quiero hacer esto ahora». Cuando efectuó ese comentario, me di cuenta de que me sentía incómodo y de que mi incomodidad no hacía sino ir en aumento. Empecé a moverme en mi silla. Mi foco de atención se alejó de ella y cambió a mí mismo. Cada vez me sentía más impaciente y me mostraba más brusco, hasta que finalmente me di cuenta de que estaba viéndome arrastrado por la importancia que me concedía a mí mismo. Tenía la sensación de que estaba «perdiendo» mi tiempo y de que *yo* tenía cosas más importantes que hacer. En resumen, no quería estar allí explicando los detalles del programa y escuchando divagar con todo lujo de detalles a alguien que, de cualquier modo, podía no querer participar en el curso. Me sentía atrapado. ¿Te haces una idea de la situación?

En cuanto mi estimación de estos sentimientos se hizo más clara, me percaté de que no tenían prácticamente ninguna relación con Joanie, ni con la duración de la entrevista, y que solo estaban relacionados *conmigo*. Era yo el que estaba generando la incomodidad, la disonancia y la separación. Joanie era tortuosa y estaba nerviosa, pero era absolutamente sincera. Me preguntó si estaba hablando demasiado, añadiendo que eso le ocurría cuando estaba nerviosa. Yo quería responderle que sí, pero no sabía cómo. Sin embargo, su pregunta surtió un potente efecto moderador en mí, ayudándome a parar y empezar a ver a Joanie como una persona, con independencia de si era seleccionada o no para participar en la clínica. Como resultado, pude ponerme en su lugar y darme cuenta de que si yo fuese ella también estaría nervioso y, además, que mi actitud solo contribuía a la escalada de su ansiedad.

Curiosamente, cuando este cambio se produjo en mí, Joanie dejó su cuaderno de notas, me miró y dijo: «¿Sabe?, doctor Saki, toda mi vida me he sentido como si fuese un rompecabezas al que le faltan un montón de piezas. Ahora, he encontrado esos pedazos y estoy dispuesta a componer el puzzle y reconstruir mi vida». Aunque yo no podía ayudarla, percibía mis propias piezas perdidas, así como la solidez y la integridad

subyacente a todas *nuestras* piezas perdidas. No había ninguna razón por la que Joanie no debiera tener la oportunidad de contactar con su propia plenitud y bienestar. Hubiera sido fácil adoptar una decisión sobre Joanie basada en mi agenda, mis expectativas y mi pobre percepción de ella, sin nunca haber visto lo que realmente era. Este tipo de atisbos solo llegan en momentos de afinidad e interconexión.

Joanie se matriculó en mi clase del martes por la noche y hemos seguido manteniendo un diálogo permanente antes y después de las clases. La otra noche vino y me dijo: «Estoy haciendo progresos. Ya no hablo tanto». Sonreímos al mismo tiempo. Me sentí feliz por ella y contento de que no me hubiese tomado tan en serio a mí mismo. Hacerlo hubiera sido un gran error.

Las envolturas de la vergüenza

El VIH positivo se ha convertido en sida. Por vergüenza prefiere apartar la mirada, no por deferencia o respeto, sino solo por la incomodidad que experimenta. Esto sucedió ayer. Anna me hablaba de su vida, de sus hijos, del hábito del *crack*, de los tribunales, de cuando fue detenida, de su lucha para «recuperarse» y de su deseo de vivir lo más plenamente posible el resto de su incierto futuro. El futuro es imprevisible para todos nosotros y la evidencia de la transitoriedad es nuestra herencia común. Pero ella sabe y transmite esto sin piedad ni esfuerzo alguno. Anna viene a mí hoy como una mensajera. En su rostro se dibuja una sonrisa no demasiado amplia. Ella sabe algo y lo muestra. No hay nada que hacer ahora. Todo está ahí en esa pequeña sonrisa que nos permite comunicarnos libremente. Me recuerda, una vez más, la abierta y desenfadada cualidad del intercambio humano más allá de toda pretensión y refinamiento.

PRÁCTICA

Prestar atención a la vergüenza

La vergüenza parece venir envuelta en distintos envoltorios. Uno de ellos esconde el sentimiento de turbación surgido a partir de la percepción personal de no haber satisfecho nuestras propias exigencias internas y vernos descubiertos. En este caso, el sentimiento de inseguridad puede servir como útil punto de referencia interna que conduzca a la posibilidad de modelar y elaborar de manera más despierta nuestra manera de estar en el mundo. Otra envoltura, percibida con mayor frecuencia, tiene que ver con un desconcertante sentimiento de inseguridad conectado con el simple hecho de que nos vean como la copia imperfecta de un ser humano. En nuestras relaciones con otras personas, este segundo tipo de vergüenza muchas veces alimenta nuestros sentimientos de desconexión, porque nos parece muy difícil ser nosotros mismos en presencia de los otros. Mientras estaba sentado con Anna, sostuve el segundo tipo de «envoltura» durante algún tiempo, pero ella me ayudó a dejarla a un lado. Su pura desnudez me causó una conmoción. Asustado por la sensación momentánea de no saber cómo relacionarme con ella, yo quería simultáneamente taparla y mantener mi propia envoltura en su lugar. Entonces me di cuenta de que bastaba con permitirme estar con ella tal como era.

He aquí hay algunas preguntas que merece la pena plantearse acerca de la segunda envoltura de la vergüenza:

¿Cuál es el origen de mi vergüenza?

¿Qué me impide ser yo mismo en presencia de otro?

¿Por qué, en cualquier caso, estamos todos tan avergonzados?

La ayuda en casa 1

Dicen que la realidad de la práctica se evidencia cada día, en cada momento, con interminables variaciones. Pero en esa corriente aparecen momentos particulares –los cuales suelen portar consigo el sedimento acumulado de nuestra historia pasada– que nos arrastran hacia la totalidad de nuestra existencia, depositándonos en alguna nueva orilla, mojados y momentáneamente sin aliento, despejando cualquier duda acerca de la naturaleza interdependiente e interpenetrante de todas las cosas. Se trata de indicios absolutos, de golpes feroces, amorosamente entregados, que nos despiertan a la cruda verdad de nuestra totalidad, recordatorios del hecho de que cada uno de nosotros es portador de todos los rostros de lo que siempre nos trae la marea interminable de la humanidad.

¿Sabes lo que es imaginar que nunca jamás harás algo que consideras aborrecible y crees que ya no forma parte de tu abanico de posibilidades? Justo ayer por la tarde experimenté uno de esos momentos. Antes de que me diera cuenta, le di a mi esposa una respuesta que me conmocionó completamente y me hizo parar en seco. Fue tan contundente, directa y carente de adornos que no podía ser obviada. No había lugar para excusas. No había justificación posible. Intentar hablar después al respecto era imposible. Lo intenté en vano. Esta mañana cuando me he sentado en silencio, se decantó toda la fuerza de la experiencia. Detrás de la apología y de la culpa, la realidad de la experiencia de ser capaz de eso flotaba tanto en el aire como en mi pecho. Sin embargo, había una suavidad al respecto que era tan sorprendente como la dureza del acto inicial.

Algo se había roto momentáneamente, aunque, en realidad, *desinflado* parece un término más preciso. ¿De qué se trata? Algunos de los aspectos fundamentales de lo que pienso que soy, o pensaba que era, disminuyeron en estatura. No había arrepentimiento, sino que mucho más presente y penetrante era la cualidad esencial de ausencia, la

pérdida de lo que me diferenciaba de todas «*aquellas*» personas o cualidades mentales que preferiría no reconocer que habitaban dentro de esta dotación denominada «*yo*». Y eso resultaba liberador, pues suponía un nuevo golpe a aquello que en mí deseaba establecerse aparte de los demás, hacerse especial o diferente del resto.

Me pregunto si escribir acerca de esto no tiene que ver, de algún modo, con ese intento de parecer especial, afirmándose de manera más sutil. Es difícil determinarlo. Sin embargo, cuando escucho las respuestas bullendo dentro de mí, algo normal, renqueante y auténtico se pone a caminar por esta página. Algún sabio en mi interior lo ha visto todo y ha esperado pacientemente en un oscuro rincón para devolverme una sonrisa de amor casi insoportable. Entretanto, bañado por el sol, el héroe, aquel que usualmente camina delante de todos, separado del resto, se sienta. Él está ahora quieto y en paz, mirando en silencio a ese viejo, cautivado momentáneamente por la luz que se refleja en el espejo de su rostro. De pronto me veo conectado con los belicistas, los abusadores –todos los «*otros*» proyectados–, con sus víctimas, los duros golpes propinados y recibidos por mí, y veo, una vez más, que no soy independiente. De todo ello emerge tal ternura que soy invitado, sin posibilidad de réplica, a ocupar mi lugar en la Familia. Hay dolor y claudicación: una serena alegría y una reconciliación con la humanidad.

Entrar en el círculo

Estar inacabados es el modo en que nos desarrollamos. Ciertamente, nos resistimos de mil maneras a esta re-creación permanente. Pero, si bien la comodidad nos resulta seductora, el deseo de la costumbre, de lo esperado y de lo previsible no tarda en convertirse en una prisión creada por nosotros mismos. Sé que esto ocurre así en mi propia vida y lo reconozco muy bien en la aparición de la lástima por mi persona, la ira, la manipulación, el engaño y la impotencia fingida, todos ellos intentos de escape momentáneo y maniobras estratégicas cuando nos situamos bajo la poderosa luz de esa austera simplicidad.

Este mismo proceso ocurre todo el tiempo en la relación terapéutica. En presencia del otro, siempre nos refugiamos en nosotros mismos. Sin embargo, reconocer el hecho de que nos protegemos a nosotros mismos no se entiende como una crítica, sino como una puerta de entrada a la posibilidad de mirar esta realidad directamente a los ojos. Incluso nuestra manera de servir, sobre todo si es «eficaz», puede convertirse fácilmente, en falta de atención, en una protección cegadora y semiconsciente que nos lleve a instalarnos en modos trillados y habituales de mantenernos distantes, incluso si las personas con las que trabajamos no lo reconocen. El siguiente es un buen ejemplo de ello.

Hay un programa de formación para profesionales en la clínica, y hace varios años tuvimos a un participante que vino de muy lejos, reorganizando completamente su vida durante tres meses para experimentar de primera mano lo que había leído y escuchado al respecto. Como todos los demás, tenía sus propias ideas acerca de lo que significaba practicar y enseñar reducción del estrés basada en mindfulness. Después de varias semanas en clase, durante una entrevista que solicitó, me dijo: «No eres más que un actor, un artista. Hablas *sobre* mindfulness, pero, cuando surgen determinadas situaciones en clase, no sueles “trabajar” de manera consciente con los demás. Las historias que cuentas se interponen en el proceso de estar presente con ellos». Entonces

me sentí enojado, ofendido y me puse a la defensiva. Me mostré en desacuerdo con él, desestimando sus críticas como mal concebidas e inexactas. Hablé con mis colegas acerca de sus comentarios y me enteré de que había, de un modo u otro, informado a cada uno de nosotros de que ese era, de hecho, un defecto colectivo. Ello hizo que fuese aún más fácil decidir que las críticas simplemente eran su percepción subjetiva. Pero la cosa no acabó ahí.

Tardó varios meses, pero lo que dijo finalmente llegó a mi oído y mi corazón. Sus comentarios, aunque no del todo exactos, dieron en el blanco de manera inesperada y crearon una pequeña grieta en mi armadura. Como los defectos inadvertidos en un panel de cristal, con el tiempo la fragmentación comenzó a propagarse. ¿Acaso mis historias impedían realmente la posibilidad de un encuentro más cercano? ¿El actor que había en mí «actuaba» de una manera que me situaba en el centro de la escena, lo que me permitía esquivar la realidad del momento? A modo de investigación, decidí no contar ninguna historia durante el siguiente ciclo de enseñanza. Esta práctica continuó durante dos ciclos de enseñanza más.

No tardé en descubrir que las historias en sí no eran el problema. El problema real –el elemento más certero de su crítica– era que, en ocasiones, las historias traían consigo dos cosas no deseadas. La primera de ellas es que tenían vida propia y, en ocasiones, levantaban una barrera sutil entre los demás y yo porque nos sumergían en un mundo alternativo más allá del presente. Esos momentos solían ser «entretenidos», pero estaban definitivamente fuera de lugar. La segunda, mucho más importante, es que empecé a reconocer en mí mismo una «oscilación» interna, un temblor sutil que, algunas veces, traía a la mente de manera reactiva la historia en un momento dado. Estos solían ser los momentos en que me sentía renuente a *permanecer* con el otro en lo incognoscible, lo incontestable, en la intensidad de un presente totalmente despojado del futuro.

Ese profundo deseo de seguir avanzando casi siempre nos priva de nuestra vida. Por otro lado, nuestra disposición a prestar atención a este deseo palpitante nos aporta una enorme comprensión, lo cual no significa que no debemos contar historias, recurrir a las metáforas, infundir esperanza, actuar, esperar la sanación o utilizar nuestro conocimiento para emprender algún tipo de acción. Pero, muy a menudo, lo más sanador en nuestras relaciones, sin importar que sean a corto o largo plazo, surge a partir del hecho de permanecer con las cosas tal como son. Esta es una lección que aprendemos repetidamente en nuestro largo aprendizaje.

La sanación no nos exige que sigamos adelante o hagamos algo que vaya más allá del momento actual, sino que nos exige siempre que entremos en el círculo. Cuando damos un paso hacia su interior y esperamos, por lo general la acción correcta se da a conocer por sí sola. Todo se vuelve más claro y nos vemos a nosotros mismos, a los demás y a las situaciones simplemente tal como son.

¿Qué se hace añicos?

«Los seres humanos nacen blandos y flexibles.
A su muerte, están endurecidos y rígidos.
Las plantas verdes son tiernas y llenas de savia.
Cuando mueren, están marchitas y secas.
Por eso, lo rígido e inflexible
es la disciplina de la muerte.
Ser dócil y ceder es la disciplina de la vida.
Lo rígido y endurecido se romperá.
Lo blando y flexible prevalecerá.»

LAO-TZU

Tao-te-king, capítulo 76

Los seres humanos nos endurecemos para protegernos. ¿De qué otra forma podría ser? Magullados por los golpes de la vida, carecemos de profunda formación o de apoyo social subyacente para aprender el arte de la apertura y relajar nuestra resistencia a la vida. ¿De qué otra opción disponemos, pues, sino de la de acorazarnos y caminar por el mundo, agotados en secreto de mirar por encima de nuestros hombros, tratando de proteger nuestros flancos a cada paso del camino? Pero esta forma de movernos tiene, para todos nosotros, un precio incomparable que nos lleva a perder nuestra conexión con el mundo. Y entonces, en lugar de vivirla, la vida se convierte en algo que hacemos o que nos llega a través de un intermediario. Hay una inmensa tristeza en ese tipo de apreciación. Cada uno de nosotros lo sabe a su propio modo.

Encajonados en un entumecimiento que ha dejado de ser selectivo, nos sentimos desconectados y aislados, como piedras, apenas capaces de ver la luna, de sentir la gran cúpula del cielo, de reír libremente o de llorar desconsolados, mientras vivimos en la remota cercanía de nuestros amigos, familiares y compañeros de trabajo. Sí, seguimos

viviendo nuestra vida. Caminamos, hablamos y vislumbramos las hojas de otoño, pero sin entusiasmo ninguno. La mayor parte del tiempo vivimos como si estuviésemos cubiertos por un tenue velo, por una escarcha interior, por una frialdad que emerge a través de la piel y se alza entre nosotros y el mundo, dejándonos un sentimiento gris e inerte de aislamiento. Es posible vivir una vida entera de esta manera. Esta gélida y desoladora dureza nos resulta sutil y seductora. Estamos entrenados en ella de mil maneras, porque parece que torna nuestra vida más fácil, tolerable y segura.

Pero, lo creamos o no, en los confines del corazón, detrás de esa rigidez, todos anhelamos fluir, fusionarnos, descongelarnos, cocinarnos, términos, todos ellos, que apuntan a un trabajo de reblandecimiento. Esto no tiene relación alguna con la pasividad, la rendición o resignarse a la vida tal como viene, sino que, más bien, tiene que ver con recibir la vida en sus propios términos, tal como es, con toda su intensidad, afirmándola, permitiendo al corazón dilatarse y hablar con voz propia. ¡La voz que es tuya!, la voz soterrada largo tiempo bajo un pecho de hielo, aquella que aún tiembla en presencia del sufrimiento y la alegría.

Tenemos miedo de esta ternura porque pensamos que va a comprometer nuestra energía, nuestra capacidad de pensar analíticamente y de actuar desapasionada y directamente. Quizá no queremos parecer débiles, poco profesionales o blandos. Sin embargo, no es esto lo que sucede, porque el pensamiento claro no se destruye, como tampoco el amor. Lo que sí que se abre y se hace añicos, poco a poco, es nuestro sentido de identificación personal que inhibe el libre flujo del amor, eso que llamamos *yo* y que, por lo tanto, da lugar a los *otros*. Pero tener un *yo* no es el problema. Cada uno de nosotros encarna ciertamente una faceta singular de este despliegue universal. El problema radica en imaginar que «mi» *yo* es independiente y está separado del resto.

La disolución de este sentimiento de separación no se alcanza con facilidad, sino que supone toda una vida de trabajo que requiere de una cuidadosa y obstinada paciencia con nosotros mismos, de confianza en la amistad, de perseverancia, de la voluntad de sentir profundamente la dureza, el calor y la luz de la vida, así como un método o, literalmente, un medio para sostener toda esta danza –la interacción de la dureza y la suavidad, de la separación y la intimidad– en el espejo de la consciencia imparcial, la ecuanimidad y la compasión.

Estar en presencia de otras personas que sufren y que, a su vez, si se lo permitimos, nos devuelven el reflejo de los elementos indeseados o no manifestados de nuestra

propia vida constituye una valiosa oportunidad para practicar de esa manera. No hace mucho estuve de nuevo con un grupo de estudiantes de primer año de medicina discutiendo sus primeras experiencias de anatomía topográfica. Estaban entonces en mitad de su primer semestre y habían terminado un curso de humanidades en medicina en el que, por medio de diapositivas en forma de viñetas, creadas por ellos mismos, proyectaban sus sentimientos acerca de las experiencias que les suscitaba la disección de un cadáver.

Los más elocuentes fueron quienes consideraban que el momento de la presentación no había sido el más adecuado. En esencia, aducían que solo habían tenido ocho semanas para endurecerse contra el torrente de emociones subyacentes derivadas de la experiencia de disección y deseaban seguir insistiendo en dicho endurecimiento hasta el final del curso de anatomía. En consecuencia, se sentían enojados y molestos porque se les había impuesto en mitad del semestre. El meollo de su argumentación se reducía a lo siguiente: «¿Cómo puedo seguir aprendiendo y pensar analíticamente si ahora tengo que lidiar con todas estas emociones?», «Cómo voy a aprender los detalles técnicos si tengo que lidiar con la carga emocional que me suscita este cadáver que fue una vez una persona?», «Albergar este tipo de emociones sencillamente pone en peligro mi capacidad de pensar y aprender».

Otro grupo, mucho más comedido, expresó su desacuerdo con la opinión anterior, manifestando que ese era el motivo precisamente de que el momento fuese el más adecuado. Les pregunté entonces acerca de su programa de tutoría a largo plazo, su primer contacto importante con los pacientes. Yo quería lanzarme directamente a la brecha en la que se encuentran el aprendizaje en el aula y la medicina clínica, escuchar las historias de sus experiencias clínicas iniciales en las que el pensamiento analítico y la emoción se conjugan con el encuentro cara a cara con seres humanos *vivos*. Un joven dijo: «Opino que un médico nunca debe llorar delante de un paciente. Me sorprendió ver a mi tutora llorar mientras abrazaba a los miembros de una familia y los hijos que ella había atendido en un momento en que se vieron obligados a cambiar de seguro médico». Me sentí tan fascinado como deprimido viviendo ese momento con ellos. Al final de la clase, una mujer que había a mi lado dijo: «¡Hay que cortarlos en pedacitos! ¡Tan solo es otra asignatura! ¡Después de que hayamos aprendido todo esto, tendremos tiempo para sentir!».

No llegamos a ninguna conclusión, conmovidos por la inseguridad de la situación, abiertos por la pericia quirúrgica, por la infalible precisión de este cuerpo muerto. Me quedé en la sala durante bastante tiempo dudando, preguntándome quién había diseccionado a quién, preguntándome acerca de la educación, preguntándome acerca de sus futuros pacientes, preguntándome sobre el hecho de que se sintiesen abrumados, pensando en ellos, pensando en la gran fractura cultural entre la cabeza y el corazón, entre la ciencia y la medicina humanística. Pero, sobre todo, preguntándome sobre lo que hay en nuestro interior, que persiste en imaginar que no somos lo bastante grandes, fuertes y resistentes como para afrontarlo todo.

Dicho sencillamente, nos sentimos separados y creemos que hay un *yo* que debemos proteger. Esta es la gélida dureza. Llegamos justo al borde de esta dureza sin tiempo y sin método alguno para emprender una investigación sobre este «yo» que necesita protección, este «yo» que piensa que la emoción va a comprometer el pensamiento claro, este «yo» aterrorizado por las ambigüedades, las incertidumbres, el caos integrado en la vida y la atención. Esto es algo que no tiene tanto que ver con un defecto específico en la formación de los médicos, como con nuestro malestar colectivo, el síndrome consistente en mantener a raya la plenitud de la vida, mientras negociamos nuestro camino hacia una jaula segura, estrecha y anodina. Esto es lo único, si estamos dispuestos a ello, que se hace añicos. Es aquí, en la lenta disolución de los límites de nuestra identidad, donde comenzamos a recobrar nuestra totalidad.

El hielo tiene su lugar. Sin embargo, cuando el estanque se libera del invierno, todo lo demás también se libera. La superficie del agua se ve agitada de nuevo por la brisa matinal. Los insectos se abren camino hacia esa vida líquida, construyendo sus nidos, alimentándose y sirviendo de alimento a otros. Las plantas crecen. Las aves acuáticas y las flexibles nutrias juegan en este entorno. El agua se esparce por la tierra de los alrededores y la totalidad del mundo se refleja en este cuerpo maleable y fluido.

Asimismo, una deliciosa sopa solo lo es porque combina ingredientes dispares, dando lugar a un nuevo sabor y aroma. La zanahoria, las habichuelas o la carne de vaca no se pierden. Aún podemos saborear cada una de ellas tal como son, si bien algo más ha surgido a partir de su entrega al proceso de reblandecimiento. En ese acto, cada uno comparte con los otros la esencia de su propia vida. Y, cuando nos entregamos a esta mezcla de esencias, la vida de los demás se transforma en nuestra vida. De esta manera,

la vida se convierte en algo nutritivo, satisfactorio y enriquecedor más allá de toda medida.

El hecho de vernos rotos y fragmentados no significa que seamos aniquilados o golpeados hasta la sumisión, sino que, en su lugar, somos invitados como ingredientes heterogéneos a disolvernol lentamente, a entrar en la olla de nuestra vida para ser hervidos y reblandecidos. De ese modo, llegamos a conocernos a nosotros mismos, caminamos con nuestro miedo, sentimos el despertar de la ternura y empezamos a vivir de forma más plena en el mundo sin tanta protección. Cuando permitimos que esto ocurra, aligeramos nuestra carga, emerge una sensación de bienestar, florece la voluntad de ayudar a este mundo porque descubrimos que somos capaces de mantener nuestro corazón abierto y comprometido.

CUARTA PARTE

El lugar por donde la luz entra en ti

*La alegría de Dios se mueve
de caja sin marcar en caja sin marcar,
de célula en célula.
Como el agua de lluvia, hacia abajo por los jardines.
Como las rosas, brotando hacia arriba de la tierra.
Ahora parece un plato de arroz y pescado,
ahora un acantilado cubierto con enredaderas,
ahora un caballo siendo ensillado.
Se esconde dentro de ellos,
hasta que un día quiebra el cascarón.*

RUMI

«Cajas sin marcar»

Descubriendo el esplendor en las ruinas

«Pues nada puede ser único e íntegro
si antes no fue rasgado.»

W.B. YEATS
«Jane la loca habla con el obispo»

¿Nunca te has sentido destrozado y roto? ¿Qué mujer, qué hombre puede negar esta realidad ineludible y seguir esperando llegar a ser un ser humano en el pleno sentido del término? Lo insondable, y a menudo temido, nos arriba de manera no buscada y sin previo aviso justo en medio de la vida. La muerte repentina de un ser querido, la pérdida del trabajo, la fuerza de una historia que perfora nuestra barrera de aislamiento o las crónicas de otro inconcebible horror de la guerra y del sufrimiento humano nos llegan regularmente sin ser invitadas y levantan olas en nuestro interior que resuenan con la verdad de nuestra propia situación. Y, más cerca aún, una repentina lesión corporal que nos recuerda nuestra fragilidad y dependencia, o la recepción de un diagnóstico que, en un instante, altera el curso de nuestra vida para siempre.

Estos momentos portan consigo un poder que hace estallar en mil pedazos la cómoda cohesión y la aparente entereza de lo que llamamos «yo». Entonces nos quedamos solos con una vida abocada a los recuerdos del pasado –al deseo de recuperar ese pasado y la sensación de familiaridad– mientras negamos, aunque muy a menudo sepamos, que nunca volveremos atrás. Y, sin embargo, quizá sentimos también, aunque tal vez solo muy débilmente –a través de la gracia y de la apertura de esta ruptura–, que, al igual que en un jardín en invierno, en nuestro interior reside la posibilidad de una vida aún no florecida, que está latente en el semillero de nuestro ser.

Todos hemos experimentado momentos como estos, si bien nuestra reacción habitual es obviarlos o negar su existencia. Con frecuencia, nos vemos vencidos por el miedo, la

parálisis, el enojo y la confusión y, simplemente, queremos distanciarnos de todo eso tan pronto como sea posible. Esto es algo muy humano y un modo comprensible de relacionarnos con ello.

En nuestra profesión, solemos afrontar situaciones con personas que solicitan nuestra ayuda, cuya vida se ha visto destrozada y experimentan una sensación de desintegración y fragmentación imparable. La vida que hay entre nosotros nos pide una y otra vez que nos sentemos con esto y permanezcamos presentes. Pero ante la angustia, la suya y la nuestra, ¿cómo puede ser esto posible? ¿Existe algún método? ¿Hay principios que seguir, además de la exhortación a mostrarnos objetivos y desapegados, para intentar a toda costa «solucionar» el problema, aplicarnos a la tarea que nos ocupa o tornarnos duros e insensibles?

Me gustaría compartir una historia que apunta a la posibilidad de permanecer presente ante la angustia tanto del otro como la propia.

Durante varios años he sido aficionado al teatro. Durante un ensayo general, mientras estaba encima de una elevada pila de grandes bloques de madera en un escenario de Boston, me sentí inesperadamente atenazado por un temor sobrecogedor. Mi profesora de interpretación, una brillante y perspicaz mujer llamada Linda Putnam, percibió ese temor y me dijo: «Saki, en el caso de que esa sensación aparezca durante el estreno, el viernes por la noche, sumérgete en ella, utilízala, exprésala con tu cuerpo y a través de él. En primer lugar, mira al público y abre tus piernas. Si eso no es suficiente, sube los brazos por encima de la cabeza y expón tus axilas».

¿Eres capaz de sentir esto en ti mismo, puedes comprender lo que ella estaba sugiriendo incluso por el mero hecho de leer estas palabras? Linda apuntaba a la posibilidad de que, en medio de un intenso miedo, me abriese a él, mostrándome incluso más vulnerable y expuesto. Ella señalaba no solo que era posible el simple acto de vivir dentro del miedo, y la celebración consciente de ese miedo, sino que se podía disolver el aislamiento que lo acompañaba, la actitud defensiva y la parálisis hostil a lo que exigía el momento presente. Y que podía hacerse ante cientos de personas. ¡Y tenía razón!

Cuando emprendemos la práctica del mindfulness, estamos reconociendo –recordando literalmente– nuestra capacidad de despertar y la estabilidad en medio del caos, la incertidumbre y la llegada de lo inesperado. Esta es una habilidad imprescindible, un elemento esencial de la disciplina. Cada vez que tomamos asiento, manteniéndonos en

posición vertical, abriéndonos plenamente, sin tensiones innecesarias, a esta respiración, a esta experiencia, a este pensamiento, a este sentimiento, estamos encarnando nuestra capacidad de estar presentes y despiertos. De esa manera, conectamos con nuestra naturaleza básica, es decir, la verdad *detrás* de las historias y la actividad momentánea de la mente. Lo que comprendí, más allá de toda duda, aquella noche en Boston fue que se puede trabajar con el miedo. Eso no tiene nada que ver con deshacerse del temor o proferir afirmaciones internas de que no tenemos miedo, sino que se trata, por el contrario, de darse cuenta de que, justo al lado del miedo, existe una capacidad innata para permanecer *con* él, en lugar de negarlo, rechazarlo o vernos arrastrados por él.

Aunque el miedo regresó durante la noche del estreno, recuerdo que fui capaz de adentrarme en esa experiencia y atravesarla. La primera señal de vacío en el estómago y de humedad en la boca, el deliberado cambio interior, el giro hacia la audiencia, la trepidante palpitación en el pecho vertiéndose en una seguridad de palabra y acción, me condujeron al siguiente momento.

Cuando nos sentamos, o literalmente tomamos nuestro asiento con una consciencia imparcial, empezamos a recobrar nuestra capacidad de mantenernos firmes y fluir de forma más plena con la experiencia y en la experiencia. Cuando vemos que todo está sometido a un flujo temporal, vivo y en constante transformación, empezamos a tratarnos con mayor amabilidad, a vernos con más claridad y, a su vez, a ver y tratar a los demás del mismo modo. Entonces empiezan a difuminarse las barreras entre los demás y uno mismo. Contactamos con la fragmentación y la plenitud del ser –nuestra humanidad– con menos lucha, con más pertenencia, y permitiéndonos estar más plenamente con lo que es.

Con esto no se quiere sugerir que debemos «respirar» o «sentarnos» para tratar de alejarnos de nuestros problemas. La meditación no está concebida como otra oportunidad para el pensamiento mágico, un elaborado método para profundizar en la negación o un medio de cegarnos a lo que se halla ante nosotros. Lo que destaca como contrapeso a este respecto es nuestro compromiso, nuestra intención de estar despiertos y nuestra voluntad de relacionarnos honestamente con los demás y con nosotros mismos. De esta manera, el mindfulness es sanador.

La práctica tiene una cualidad que es poderosa e implacable y a su vez compasiva. Velada primero y luego lentamente revelada a través de nuestra capacidad de estar presentes, sin manipulación, lucha o autocondena, la práctica del mindfulness permite

que la mente y el cuerpo se acomoden a la plenitud de lo que sea que nos traiga la vida, con una alegría e plenitud cada vez mayores.

Como profesionales de la ayuda, a menudo estamos cegados por las apariencias, es decir, por las ruinas de la persona que tenemos ante nosotros y en nuestra mente se produce una reacción en cadena. A veces, somos presa de la impotencia, impulsada por el pensamiento: «¿Qué puedo hacer ahora?», «No hay ninguna posibilidad». Pero si en el espíritu de la práctica, comenzamos a abrirnos a estos momentos, por muy dolorosos que nos resulten, descubriremos que hay una enorme energía ligada a nuestro deseo de escapar de nosotros mismos. Lo que nos pide la práctica es que nos inclinemos ligeramente hacia lo que es, haciendo que de ese modo cese el agotador juego de escondernos de nosotros mismos o de repudiar gran parte de lo que somos en un vano intento de parecer enteros, competentes y afectuosos. Cada vez que intencionalmente vamos más despacio o nos detenemos en medio de un ajetreado día, ya sea solos o en presencia de otros, ese acto es un recordatorio de nuestra capacidad fundamental para acompañar, para dejar ir, para abrirnos al misterio y la alegría de nuestra vida tal como es.

A medida que comenzamos a hacer esto con nosotros mismos, aumenta nuestra capacidad de estar presentes con los demás. Esto no es algo que deba ser adquirido, sino algo que debe ser recordado y actualizado a lo largo del tiempo. Cuando nos adentramos en este espacio abierto con los demás, se abren grandes posibilidades. Empezamos a ver un universo implicado, potencialmente imperturbable, una maravillosa posibilidad sentada ante nosotros. Asimismo, quienes solicitan nuestra atención descubren un resplandor, una chispa casi olvidada en medio de las ruinas del dolor, la enfermedad y el espectro de la muerte. Las personas comienzan a despertar a la posibilidad de sentirse menos subyugadas y sometidas a las circunstancias.

Y cuando se inicia este movimiento, retornamos una vez más a nosotros mismos. Nuestras suposiciones, nuestros recuerdos, nuestra manera de contemplar a los demás y a nosotros mismos acceden a una consciencia menos dominada por la mente conceptual, rompiendo nuestras nociones de lo que somos y de lo que es posible. Este es un milagro recíproco, una ocasión para la transformación mutua ¡y un profundo deleite!

Aunque el viento
nos golpee terriblemente aquí,

la luz de la luna también se filtrará
entre las tejas
de esta casa en ruinas.

IZUMI SHIKIBU
La luna de tinta oscura

Sangha de compañeros

Horneé mi primera hogaza de pan artesanal en 1968. Era densa como un ladrillo y casi incomible, pero había en ello algo fascinante que me llevó a trabajar en una serie de pequeñas panaderías comerciales. Varias veces en mi vida, en particular durante intervalos de intenso cambio y transición, he retomado el trabajo de panadero. La atmósfera de la panadería está dominada por el calor, la humedad, el frotar y desengrasar constante y la vigilancia. Fregaderos, ollas, sartenes, mostradores y utensilios, todos requieren atención continua. Recipientes de mezcla, grandes masas de levadura creciente y moliendas demandan un cuidado permanente. El trabajo de panadero está lleno de repetición y también de precisión. Y, aunque el tiempo es crucial, está mucho menos dominado por la presencia del reloj que por la visión, el tacto y el olor de la masa y la levadura.

Para mí, el trabajo de panadero ha sido siempre tan humilde como liberador. Humilde porque la más mínima desatención da lugar a una harina demasiado gruesa o demasiado fina, deforma los panes, endulza en exceso o lo contrario los pasteles, los endurece o reduce la belleza final de un alimento bien cuidado a las preferencias que despierta una etiqueta colocada de forma negligente. Cada vez que retornaba al calor del horno, abandonaba una posición profesional bien considerada. Volver al mundo del sudor, de las quemaduras diarias en dedos y antebrazos, del encuentro, ataviado con delantal, con aquellos a los que había conocido en el mundo impoluto de mi antigua profesión, me transportaba, al principio de cada transición, a la inquietante sensación de ser menos que ellos, de haber descendido de categoría. De esa manera, el horno siempre me conducía al mundo de la sombra mientras que, simultáneamente, me dejaba un considerable espacio para trabajar con los ingredientes crudos de mi vida.

La sencillez directa del trabajo manual, de tener ante de mí una tarea a realizar, tanto interna como externamente, siempre me pareció liberadora. Desde cierto punto de vista,

se podría decir que yo estaba en permanente aprendizaje de ser un panadero. Desde otro punto de vista, igualmente exacto, que estaba aprendiendo a ser horneado, a permanecer en el calor y la humedad y a ser entregado al misterio alquímico de volver y transformarme, a partir de una masa cruda, en un alimento cocinado.

Durante todos esos años, participé en cada fase del proceso: moler, mezclar, fabricar, embalar y vender los productos horneados. Y, aunque aprendí cada aspecto del proceso, era evidente que había determinadas áreas en las que sobresalía y otras en las que necesitaba la ayuda y conocimientos técnicos de otros. Conocer y asumir hasta su finalización mis responsabilidades mientras trabajaba codo con codo con otras personas en un esfuerzo compartido fue muy instructivo y transformador. Considerado desde el exterior, la panificación y la repostería era el objetivo más evidente y fácilmente comprensible de nuestro esfuerzo. Sin embargo, en cada caso, el resultado más poderoso de nuestra colaboración era el efecto transformacional que ejercíamos los unos sobre los otros. Informados por la experiencia y por nuestra intención combinada, cambiamos desde un grupo variopinto de trabajadores hasta una comunidad de compañeros que aportaban una visión compartida a una realidad concreta. El trabajo nunca fue fácil porque había roces continuos entre nosotros. La panadería era un crisol: un contenedor caliente y presurizado por fuera y un contenedor caliente y presurizado por dentro. En los mitos y cuentos de hadas este espacio caliente de contención suele denominarse «trabajo de cocina».

En la clínica llevamos a cabo, con una frecuencia semanal, reuniones de instructores con el mismo propósito. Aunque como instructores cada uno de nosotros debe enfrentar individualmente el trasfondo del temor, la desesperanza, la inseguridad y la ambigüedad que inevitablemente aparecen en las situaciones en el aula, nuestra capacidad para hacerlo se enriquece, más allá de toda medida, mediante nuestra voluntad de comprender y abordar estas cuestiones de manera colaborativa. Dado que este tipo de trasfondo es universal, la presencia de estas fuerzas no resulta especialmente problemática. Los problemas surgen debido a nuestra incapacidad o falta de voluntad para trabajar directamente con estas cuestiones.

Nuestras reuniones de profesores son una oportunidad para efectuar juntos este trabajo, para desafiarnos y apoyarnos unos a otros. A veces, para confirmarnos, otras veces para contradecirnos y, sobre todo, para participar en una investigación más profunda concebida para disolver nuestra sensación de aislamiento y falsa seguridad e

incrementar nuestra capacidad de ver y ser vistos con claridad. De este modo, cada uno lleva su propia carga, al tiempo que echa una mano a los demás. Llamamos a esta manera de estar juntos *sangha de compañeros*. Trabajar unidos de este modo resulta vital para todos nosotros en la clínica y, en un sentido más amplio, para todos nosotros en la comunidad denominada Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society.

De modo parecido a la panadería, la práctica del mindfulness requiere disciplina y compromiso individual. Sin embargo, dado que no vivimos nuestras vidas como islas independientes y autónomas, siempre estamos relacionándonos. Trabajar con otras personas a través de la práctica puede ser una poderosa fuente de apoyo e inspiración. Merece la pena que estemos dispuestos a poner sobre la tabla de amasar todos los ingredientes deseados e indeseados de nuestra vida. Cuando se ve apoyado por la participación de nuestros colegas, el esfuerzo que invertimos para conseguirlo tiene el potencial de transformar tanto nuestro trabajo como nuestra vida.

Asimismo, enmarcada en el contexto de la práctica del mindfulness, la combinación de esfuerzo solitario y de empresa colectiva es positiva para los pacientes que participan en la clínica. Asimismo, esta conjunción de trabajo y práctica resulta crucial para ayudar a los profesionales. Si no somos cuidadosos, nuestro creciente conocimiento puede convertirse fácilmente en una prisión. Todos los aspectos de la vida y la experiencia – incluyendo la práctica del mindfulness– pasan entonces a ser canalizados y filtrados a través de nuestras teorías. Pero, cuando ocurre eso, nos volvemos, de alguna forma, ciegos e insensibles. A pesar de que podamos estar bien considerados profesionalmente o de que nos tengamos en alta estima, la frescura y los límites creativos de nuestra vida comienzan a disminuir a medida que nos movemos cada vez más lejos de las energías transformacionales que residen en las zonas más crudas y desatendidas de nuestra alma.

Tan dolorosamente no deseados como a veces nos resultan, los comentarios de pacientes, colegas, amigos y familiares pueden obligarnos a afrontar nuestra propia inconsciencia. Nuestra disposición a pedir y recibir estas opiniones importantes puede ser una forma de comprender, de reapropiarnos de todos los aspectos que nos constituyen y de seguir siendo honestos. En la clínica, consideramos que esto forma parte de nuestra responsabilidad compartida. No se trata, simplemente, de psicoterapia grupal entre iguales. No nos limitamos a buscar la comprensión psicológica, sino que, más bien, intentamos cumplir nuestro compromiso de ayudarnos recíprocamente a llevar a cabo nuestro viaje. Asistimos a las clases de los demás, escuchamos las grabaciones de

meditación de los otros, alentamos e identificamos y afrontamos, criticamos y discutimos nuestras propias fortalezas y debilidades. Nuestra decisión de trabajar juntos de esta manera trata de socavar nuestra astucia psicológica, así como nuestra capacidad para utilizar lo que sabemos para explicarlo todo.

En lo fundamental, esta forma de trabajo pretende alejarnos del mundo de lo seguro y llevarnos al mundo del no saber. Ser un profesional y no saber parece un oxímoron, pero nada podría estar más alejado de la realidad.

Desprenderse de la carga del apego a uno mismo

«La esencia del asunto consiste en permitirte ver que todo tu apego al modo en que quieres que sea tu vida no es nada más que un proceso de tortura a ti mismo. Abandónalo y permítete enamorarte sin defensas y abiertamente de tu vida tal como es y de todo lo que hay en ella.»

Palabras de un participante en uno de mis talleres.

El miedo, la impotencia, el dolor, la ira, la vergüenza, el sufrimiento, el apego a uno mismo, la culpa, la incertidumbre y la ambigüedad forman parte de nuestra experiencia y herencia colectivas y no constituyen, en sí mismos, un problema. Más bien, son emociones que, a menudo, arraigan en el semillero del sentido de separación y aislamiento de nuestra individualidad. A la vista de ello, quizá su cometido primordial sea el de impulsarnos hacia una reconsideración fundamental y un agotamiento definitivo de nuestra forma habitual de movernos por el mundo.

Si estamos dispuestos a ser honestos con nosotros mismos, tendremos que admitir que buena parte de aquello a lo que nos referimos como nuestra sombra, nuestro lado oscuro o nuestras aflicciones emocionales, emerge del ya mencionado apego a uno mismo. Si bien en el vasto dominio ilimitado del corazón, este sentido de aferramiento a uno mismo simplemente no existe, casi todos nosotros estamos dominados, en cada instante de nuestra vida, por ese estado mental. Posiblemente, el hecho de que el sentimiento de aislamiento, fortificación y diferenciación de «uno mismo» no tenga vida dentro del corazón radiante sea una de las claves para trabajar de manera eficaz contra este impulso predominante.

¿Podemos explorar la posibilidad de que nuestro apego al modo en que queremos que sea el mundo y el alejamiento de lo que realmente es nos está enloqueciendo y constituye, en su raíz, la fuente principal de nuestro propio sufrimiento y del sufrimiento ajeno? Gracias a nuestro compromiso de ser menos evasivos y no engañarnos, podemos

empezar a ver que esta dura cáscara de aferramiento a uno mismo, de sentirnos separados y de desear que el mundo se vea moldeado en la forma en que deseamos, colorea casi toda nuestra vida y da forma a la mayoría de nuestras relaciones en modos tácitamente destructivos y cada vez más sutiles. Quizá nos resultaría de mayor utilidad que comprendiésemos el origen de nuestro sufrimiento, que lo asumiésemos deliberadamente y que, en lugar de intentar destruirlo, aprendiésemos que podemos trabajar con él.

Uno de mis instructores siempre ha sido amante de la imagen de Shiva, un gran sabio de la tradición hindú, que a veces se representa bailando con una serpiente enroscada alrededor de su cuello. Según este instructor, el significado de la imagen nos sugiere que es mejor saber quién es y dónde está tu «enemigo» que no saberlo, y además que Shiva está menos interesado en la destrucción de la serpiente y sus energías vitales que en el aprovechamiento de sus salvajes impulsos destructivos. Análogamente, señala que nuestra práctica consiste en permitir que la «serpiente» de las tendencias del apego a nuestro yo nos dé pequeños bocados, de modo que podamos localizar y empezar a entender la naturaleza de esta fuente de sufrimiento y, por lo tanto, desarrollar anticuerpos contra el veneno potencialmente letal del egocentrismo.

Sospecho que todos nosotros podemos recordar algún momento en nuestra vida en el que menguasen, aunque solo fuese brevemente, la autoprotección y el aferramiento a uno mismo. Tal vez esto sucediese porque nos enamoramos, porque nos sentimos profundamente preocupados por otras personas que sufrían o porque nos «perdimos» a nosotros mismos de alguna manera y nos vimos abocados a un profundo sentimiento de conexión y unidad. En esos momentos, simplemente se disuelven los sentimientos de separación y autoprotección. Nos sentimos entonces contentos, en paz y capaces de ofrecernos a los otros.

Por supuesto, escribir sobre todo esto está muy bien, pero todavía seguimos teniendo que lidiar con el «cómo» hacer que se plasme, si así lo decidimos, en la realidad de nuestra vida. Despertar nuestro corazón compasivo es un antídoto contra la cualidad del apego a uno mismo. La ternura y la luminosidad del corazón son la expresión de nuestra capacidad inherente para apreciar a los demás y cuidar de ellos porque ya no estamos tan dominados por el sentimiento claustrofóbico de un yo blindado, aislado e independiente. La siguiente serie de prácticas está diseñada para fomentar el desarrollo de la compasión y la calidez del corazón, en lugar de dejarla al azar o convertirla en vana palabrería.

Puedes empezar a trabajar con ellas en tu vida cotidiana. Aunque no soy ningún experto, las ofrezco como compañero de viaje y estudiante del corazón.

PRÁCTICA

Cultivar la compasión

1. Consciencia del corazón protegido

La próxima vez que te sientas lastimada, miserable o abatida, dedica un tiempo a morar en la consciencia de la respiración y los sentimientos que alberga tu pecho como, por ejemplo, la tirantez y el sentido de contracción y dureza. A medida que comienzas a vivir en estos sentimientos, observa cuánta suavidad y transparencia hay detrás de su aparente solidez.

2. Despertar la calidez del corazón

Tras dedicar algún tiempo a establecerte en la consciencia de la respiración, recuerda un incidente en el que te hayas sentido cuidada y amada por alguien. Incluso si fue hace mucho tiempo, date la oportunidad de sentir la cualidad y la profundidad del amor ofrecido por esa otra persona. Permanece en esta presencia cálida, sintiendo la manera en que el corazón comienza a ablandarse en respuesta a dicho amor. Si no te has sentido amada de esta manera por ninguna persona, tal vez hayas sentido esto con una mascota. Deja espacio suficiente para habitar en esta presencia durante algún tiempo.

3. Enviar bondad amorosa

Cuando estés más familiarizada con la vida del corazón a través de la recepción del amor, puedes empezar a compartir este sentimiento con los demás. Permite que el corazón pase de ser un receptáculo a ser un transmisor. Contemplando con el ojo de tu mente y tus pensamientos a alguien que te preocupe, permite que el amor que mora en tu corazón fluya hacia él o ella. No hay necesidad de forzar nada. El mero hecho de sentir la tendencia natural del corazón a incluir a otros es suficiente. En la medida en que este sentimiento se profundice y amplíe, advierte que eres capaz de enviar cuidado y bondad amorosa a los miembros de tu familia, parientes, amigos o amigas, pacientes o clientes, la ciudad donde vives, el lugar donde trabajas. Observa que, con el paso del tiempo, también eres capaz de incluir a los extraños e incluso a aquellos que te suscitan un sentimiento de repugnancia o enemistad.

Esta es una modalidad de «práctica» con la que podemos trabajar repetidamente durante el resto de nuestra vida. La intención es acercarnos más a nuestro corazón cálido y radiante, en lugar de generar más culpabilidad o autorrecreminación debido a los fuertes sentimientos de aversión u odio que experimentamos hacia otras personas. El reconocimiento de tales sentimientos y nuestra intención de trabajar con ellos a lo largo del tiempo son, en sí mismos, un reflejo de nuestra consciencia compasiva.

4. Ponerse en el lugar del otro

Muy a menudo nuestra percepción de las distinciones y diferencias que hay entre los demás y nosotros es la lente principal a través de la cual vemos el mundo. En la presente práctica intentaremos asumir la experiencia de otra persona. Como cuidadores, nuestra capacidad para acercarnos a la experiencia del

«paciente» es una forma particularmente fecunda de practicar el mindfulness. El presente ejercicio utiliza el aspecto imaginal o conceptual de la mente para cultivar un sentido de interconexión.

Cuando estés con un paciente o cliente y escuches la historia de sus síntomas, observa si puedes sentir lo que sucedería si tú te encontrases en su situación. ¿De qué modo esa enfermedad te obligaría a modificar actividades que das por sentadas como caminar, conducir o salir a cenar? ¿Cómo afectaría al tenor de tus emociones y tu sentido del yo? Observa la cualidad de tu respiración, las sensaciones corporales, el flujo de pensamientos y sentimientos mientras persistes en el compromiso de acercarte a la experiencia que te están describiendo. Observa cómo tu intención y compromiso con este proceso empiezan a afectar a la forma en que escuchas y las preguntas que planteas, a tu capacidad para sentir el dolor del otro y al despliegue de la empatía y la compasión.

Presta especial atención a los supuestos implícitos que has desarrollado acerca de la «realidad». Tal vez adviertas que la percepción de la «realidad» del paciente suele diferir bastante de la del profesional. Sabiendo esto e intentando salvar el hiato generalmente no verbalizado de comprensión entre médico y paciente, podemos empezar a modificar el contexto de la relación terapéutica. Una vez más, recuerda que esta es una «práctica» que muy probablemente no te han enseñado durante tus años de educación formal. Tener eso en mente puede ayudarte a disolver algunas de las sensaciones incómodas de que tienes que rendir o ser perfecto.

5. Solo un par de zapatos

Cuando estés sentada con otras personas, ya sea en un encuentro clínico o, en casa, con los miembros de tu familia o con tus amigos, observa que la consciencia te permite empezar a contactar con la realidad tácita de su humanidad compartida. Tras los detalles y variaciones en el contenido y la historia vital, los «otros» y tú no estáis, de un modo más fundamental, tan separados. ¿Puedes percibir que, detrás de la separación, hay algo mucho mayor que todos compartimos? ¿Qué pasaría si permanecieses en la realidad de esta humanidad compartida? En primera instancia, permitir que este sentimiento exista y se expanda puede ser bastante aterrador, pero, pasado un tiempo, se transforma en una fuente de alegría, aun en medio de las dificultades.

Escuchar lo más profundamente posible, sin comentarios, todo lo que los demás tienen que decirnos a menudo nos conduce a este dominio. Mirar a los ojos del otro y sentarse en la presencia compartida con frecuencia es suficiente para desencadenar nuestro reconocimiento de la unidad subyacente a la teoría y la conceptualización.

6. Ver la televisión, leer las noticias

Hace veinte años conocí a un hombre de Montana que veía las noticias en la televisión y leía los periódicos porque decía que ello despertaba la compasión de su corazón. Aunque no estaba especialmente interesado en las noticias en sí mismas, constataba que estos dos medios de comunicación eran una fuente enriquecedora que le permitía cultivar su creciente sentido de atención y conexión con otras personas, animales, tierras, océanos, bosques y países de todo el mundo. Llegó a decirme que se sentaba en su sala de estar, viendo o leyendo sobre algunas de las atrocidades que ocurren en ciertas partes del mundo y sentía su dolor, su impulso de distanciarse y, a su vez, su sensación de conexión con todos esos seres. Entonces enviaba calidez y bondad amorosa a quienes veía en la televisión o en el periódico. Solo era una persona normal de casi sesenta años con un empleo regular, cinturón de gran

hebilla, cordel anudado, sombrero vaquero y botas. Hablaba de esto sin ningún sentido de vanagloria, pretensión o santurronería.

Dispuesto a permitirse sentir profundamente, a sentirse libremente conmovido y abierto en medio de las situaciones cotidianas, este compañero utilizaba una moderna «tierra baldía» para crear un oasis. Estuvimos menos de una hora en presencia el uno del otro. Nunca lo había visto antes ni nunca había oído hablar de él y, sin embargo, no he olvidado lo que me dijo. La enseñanza es atemporal.

7. Sentada en el interior del corazón radiante

Sospecho que has advertido que puedes realmente «sentarte» dentro de tu corazón mientras te relacionas con otro ser humano. Es como si empezases a descubrir que el corazón posee su propio conjunto de sentidos que permiten acceder a mundos que transpiran detrás de lo aparentemente evidente. El corazón es un receptor y un transmisor. Estamos aprendiendo a cultivar y utilizar ambas dimensiones invisibles, aunque con frecuencia sentidas, de la existencia humana.

Reconoce que realmente puedes estar con otra persona y transmitir conscientemente desde tu corazón una corriente, más allá de las palabras, de cuidado y amabilidad. En algunas tradiciones meditativas este torrente de atención se visualiza con un color verde o dorado. No importa demasiado si visualizas o sencillamente sientes esta capacidad de burbujear dentro de ti y dirigirse hacia otra persona. No hay necesidad de hablar de ello o de intentar manipularlo, de «curar» o de cambiar a nadie. Basta con sentirse conmovida y responder silenciosamente de esa manera.

Semana Seis

«Límites elásticos» es el modo en que los participantes de las clases describen la sensación, recién descubierta, que tienen de sí mismos. Para ellos, la elasticidad de los límites significa que están intentando nuevas maneras de ser y de responder en medio de las situaciones repetitivas, ¡y que es posible! Sin que se les anime a ello, hablan abiertamente de que «están cayendo las capas», de «ser más ellos mismos», de sentirse «frágiles» en medio de estos esfuerzos deliberados, o de ser más conscientes de su capacidad para «sortear los altibajos de la vida».

Empezamos con cinco minutos de práctica sedente y luego pasamos a treinta minutos de yoga. En un determinado momento durante el yoga, practicamos una postura que requiere movimientos lentos, continuos y repetitivos. En algún punto del ejercicio me dicen que «la postura nunca termina» y simplemente continuamos... Al rato, Denise señala: «Esto de no terminar nunca resulta demasiado frustrante y difícil para mí. Yo quiero hacer y terminar cosas, y me doy cuenta de que buena parte de mi estrés tiene que ver con querer eso, con esforzarme al máximo en conseguir completar las cosas más difíciles, pero la vida no es así la mayor parte del tiempo».

El yoga es una potente herramienta de enseñanza, una metáfora aplicable a buena parte de nuestra vida. Nuestra capacidad de trabajar los bordes, de entrar en las zonas aparentemente limítrofes de nuestro cuerpo, de ser tan suaves como persistentes en esta búsqueda, es todo un desafío que apunta a una dimensión mucho mayor de nuestra existencia que el mero hecho de ejercitar nuestro cuerpo. Mucha gente está descubriendo esto y degustando la realidad de su propia cocción. Estos son los límites elásticos de los que hablamos y que experimentamos directamente. Después del yoga, hay una transición de treinta minutos de sentada silenciosa, sin mirar por la ventana, sin palabras, simplemente «sentados».

Durante las últimas dos semanas, además de nuestras tareas habituales para casa, pido a los participantes que presten atención a la forma en que constantemente nos aferramos a nuestra experiencia o nos alejamos de ella. Este tipo de tarea surgió a raíz de un debate que mantuvimos durante la cuarta semana, en el que les expliqué que, en lugar de creer que esto es así solo porque yo lo digo, cada cual debe verificarlo como parte de su práctica cotidiana y comprobar, por propia experiencia, si es real.

Cuando concluye la sesión, un hombre afirma sentirse «consternado» por la enorme cantidad de tiempo que dedica, en la actualidad, a aferrarse o alejarse de personas, situaciones y eventos internos. Muchos otros asienten en conformidad. Su «conmoción» actúa a modo de llamada de atención que nos impulsa a mantener, en lugar de concluir, el debate acerca de la práctica. Algunas personas afirman haber comenzado a intentar «pararse» para trabajar con sus patrones reactivos habituales y «ver» realmente lo que ocurre, aprendiendo a observar más detenidamente y, luego, a «elegir», en algunos casos, una manera diferente de responder. Otros señalan que se implican de la misma manera con los eventos y experiencias mentales y dejan claro que esta actividad es «desigual», que el proceso en sí implica una buena dosis de olvidos y recuerdos –lapsos de consciencia–, y que tienen muchas veces delante de las narices hábitos y patrones arraigados y no deseados –y, sin embargo, familiares–, y que suelen afrontarlos, antes de ser conscientes de ellos, del mismo viejo modo.

Es obvio que están asumiendo el firme compromiso de salir de los canales y surcos marcados por condicionamientos largamente sostenidos. Algunas personas son muy efusivas acerca de los cambios positivos en sus síntomas médicos y en la calidad de su vida cotidiana, mientras que otras se sienten, cuando se comparan con sus compañeros de clase, frustradas por su supuesta falta de «progreso». A estos últimos les recuerdo dos cosas. La primera es que no hemos practicado estos métodos durante mucho tiempo, y por eso los llamamos «práctica»; y, en segundo lugar, que lo que ellos están aprendiendo y trabajando son las mismas cosas que yo estoy trabajando en mí mismo. Percibo entonces que su sensación de aislamiento, de ser un «caso difícil», parece disolverse en el reconocimiento de nuestra experiencia común. Lo que era considerado como solamente «mío» se ve, poco a poco, desmantelado por la realización de nuestra realidad compartida.

Otros hablan sobre el descubrimiento de «mecanismos», de poderosos impulsos presentes, si bien no detectados previamente, en las fronteras de la inconsciencia. Ahora

señalan que empiezan a ver estos impulsos en toda su sutileza, a medida que se extienden los límites de su visión, cada vez más elástica, flexible y, por lo tanto, reveladora. Estoy sorprendido por la manera en que los participantes gestionan estos descubrimientos. Han cambiado desde sentirse desanimados o derrotados por este tipo de apreciaciones hasta sentirse, en su mayor parte, desafiados y capaces de trabajar con ellos. Experimentan que cada vez tienen más seguridad y confianza en sí mismos. Esto no significa que el trabajo sea fácil, pero están empezando a sentir que lo que afrontamos es factible y puede ser abordado. Eso es lo que afirman. Por primera vez en cinco semanas, Francine no está inquieta ni tiene los ojos humedecidos. Se sienta erguida y en calma, y participa en la discusión sonriendo de vez en cuando.

La conversación se mueve ahora en otra dirección. Gene señala que siente una cierta tristeza por toda la vida que se le ha escapado debido a su inconsciencia. Sabe que, a pesar de que ha inaugurado un nuevo capítulo en su vida, también es como si estuviera de «duelo» por haber desperdiciado tantos años. Algunos se muestran de acuerdo con él. Alguien afirma: «Ojalá hubiera hecho esto hace veinte años». Una mujer con hijos pequeños dice: «Mis hijos deberían aprender esto en la escuela».

De alguna manera, todos estamos saboreando, «recobrando nuestra vida», poniendo nuestras manos en el timón de nuestra existencia y gobernando nuestro barco de forma nueva. Todos afrontamos la posibilidad de escoger lo que los psicólogos del desarrollo denominan «respuestas de orden superior». Todos reconocemos que es posible elegir las respuestas más eficaces en una gran variedad de situaciones ordinarias, así como en momentos inusuales, mucho más cargados emocionalmente. El modo exacto en que esto se despliegue es, y seguirá siendo, diferente para cada uno de nosotros. Sin embargo, la potencialidad está pasando de la latencia a la realidad porque trabajamos ahora con un método, con una manera de plasmar la posibilidad efervescente en una realidad concreta.

Llevo conmigo a cada clase una carpeta llena de poemas, citas, relatos y lecturas. Normalmente, no puedo prever de antemano lo que voy a utilizar y, en lugar de eso, dejo que todo emerja en el momento. Lo que los participantes generosamente han traído con ellos a la clase de hoy, y todo lo que hemos discutido, es un reflejo de la posibilidad expresada en el poema de Mary Oliver titulado «El día de verano». Cuando les pregunto si les gustaría escucharlo, responden afirmativamente.

¿Quién creó el mundo?

¿Quién dio forma al cisne, al oso negro?
¿Quién hizo al saltamontes?
Me refiero a este saltamontes,
el que acaba de saltar en la hierba,
el que ahora come azúcar de mi mano,
el que mueve las fauces de atrás adelante,
y no de arriba abajo,
el que mira a su alrededor con enormes ojos complejos.
Ahora levanta una de sus patas
y se frota la cara cuidadosamente.
Ahora de pronto extiende sus alas y se va flotando.
Yo no sé con certeza lo que es una oración.
Sin embargo, sé prestar atención
y sé cómo caer sobre la hierba,
cómo arrodillarme en la hierba,
cómo ser bendita y perezosa,
cómo andar por el campo,
que es lo que llevo haciendo todo el día.
Dime, ¿qué más debería haber hecho?
¿No es verdad que todo al final se muere, y tan pronto?
Dime, ¿qué planeas hacer
con tu preciosa, salvaje y única vida?

Atractivas y seductoras, las dos últimas líneas son penetrantes y nos llaman, inflexiblemente, a cada uno de nosotros, a movernos por debajo de la piel y contactar con nuestras profundidades. Todo el mundo se sienta en la quietud preñada preguntándose acerca de su «salvaje y preciosa vida» y las posibilidades que se abren a su alrededor mientras aprenden a prestar atención.

El retiro en silencio de todo el día llegará pronto. La clase de hoy casi ha terminado, y todos los participantes quieren saber en qué consiste el día de retiro. Les explico los detalles de la mejor manera posible, consciente de que la realidad solo será conocida en la inmediatez del encuentro. Percibo disponibilidad en su expectación.

Estamos cabalgando el impulso de nuestro esfuerzo, cada uno a su modo. ¡Las personas que observan profundamente el «lugar vendado» están descubriendo la luz que entra!

El sendero de la sanación

En el año 1976, mi maestro sufí me miró directamente a los ojos con la fiera de un halcón y me dijo, dándolo por hecho: «Para poder curar, debes estar dispuesto a asumir como propia la enfermedad de tu paciente». Me sentí desarmado, completamente desnudo, pero extrañamente abrazado; inmóvil, pero vibrante como un gong; provocado y, sin embargo, convencido de que era incapaz de asumir ese reto. Entonces, con total tranquilidad, ladeó su cabeza un poco hacia la izquierda, como si estuviera escuchando algo distante, pero absolutamente audible. Con su rostro suavizado por una profunda y tierna sabiduría, se volvió hacia mí y afirmó con enorme compasión: «Esto elimina al 99,9 por ciento de todos nosotros». En ese instante supe, más allá de toda duda, que se incluía en ese mismo porcentaje y que, como todo buen maestro, acababa de escoltarme hasta un umbral, dejándome libre para cruzarlo o hacerme a un lado. En esencia, lo que me estaba diciendo es que, si este es tu camino, entonces esto es lo que encontrarás. Durante mucho tiempo dancé alrededor de la puerta. No la atravesé hasta que llegó un momento, más bien ordinario, en el que supe que ya no podía sino cruzarla. Aunque nunca me sentí forzado, no me quedaba otra opción.

En aquel momento, él estaba invitándome a percibir la verdadera naturaleza de este camino. Me ayudó a ver que no iba a ser particularmente romántico ni una tarea fácil, y lo que es más importante, que este no era tanto su «trabajo» como el mío. Recuerdo asentir con la cabeza como si lo hubiese entendido, y tal vez lo hice en algún ámbito de mi ser. Ahora, veintitrés años después, he empezado a comprender lo que realmente quiso decir. Él me estaba recordando en términos inequívocos que, para hollar este camino, para hacer este trabajo, para participar plenamente en la relación sanadora, el «yo» que imaginaba ser tendría que marcharse, desaparecer, perderse y cocinarse completamente. Su declaración no dejaba mucho margen para apegarme a ser un «sanador» o funcionar a partir de la ilusión de la separación. Sin embargo, a lo largo de

los años, descubrí una variedad de evasiones creativas y de asuntos del ego que oscurecían de forma temporal la verdadera tarea. De hecho, al igual que la mayoría de ese tipo de asuntos, estos han sido (y siguen siendo) fundamentalmente insatisfactorios, dejándome dolorido con un apetito vacuo e insatisfecho.

Pero ¿qué significa aceptar como propia la enfermedad del otro? Aunque nunca he experimentado la mayor parte de lo que las personas con las que trabajo soportan en forma de enfermedad física o trauma emocional, he llegado a percibir que, para mí, «aceptar» tiene mucho más que ver con la disposición a introducirme y conectar con alguien en la vida de aquello que le hace enfermar *detrás* de la inmediatez de la carne, la sangre y los huesos. Algunos llamarían a esto alma. Es aquí, tras las particularidades de cada «condición», donde nosotros, los seres humanos, podemos estar unidos.

Mi corazón se ha roto por la intensidad de la situación de otra persona y estoy seguro de que el tuyo también. A veces, a partir de esto ha surgido espontáneamente el sentimiento de aceptación, sin el más mínimo vestigio de cálculo, a partir de la inmensidad de la mente-corazón que está más allá del pensamiento. En esos momentos, no existe nada que sea «aceptado» y nadie que pueda «aceptar» ninguna cosa. Sin embargo, hay una inconfundible fragancia, un descenso de la separación que es, a la vez, íntimo y universal. Entonces el mundo se detiene. La sensación de paso del presente desaparece. Cuando esto sucede en presencia de treinta personas que participan en una clase de la clínica, la intimidad nos envuelve a todos. A veces nos quedamos sin palabras, arropados por el misterio de la experiencia. En momentos como esos, todos nos «aceptamos unos a otros».

Uno de estos momentos se produjo justo el otro día. De camino hacia la clase se me acercó y, de inmediato, me sacó (literalmente) de la sala un hombre en un evidente y desbordante estado de agitación. Le escuché durante algún tiempo, consciente de que al otro lado de la pared muchas personas estaban esperando el inicio de la clase. Se sinceró conmigo y me dijo que, debido a los cambios en las responsabilidades del trabajo y una crisis familiar, no estaba seguro de si podría seguir en el programa, pero quería intentarlo y me preguntó si podía cambiar a otro grupo. Se sintió muy aliviado y animado por una sencilla respuesta afirmativa.

Cuando nos trasladamos desde el pasillo a la brillante y efervescente atmósfera de la sala, se sentó junto a la puerta en el momento en que yo percibía, detrás de mí, el agudo y ondulante lamento de una mujer joven. Kathy lloraba a raudales, evidenciando su dolor

e impotencia para que todo el mundo la escuchase. Ella nos gritaba su sufrimiento, sus síntomas más íntimos y dolorosos, los miedos, la ira, la angustia, la confusión, el pronóstico y la sensación extrema de verse traicionada por su cuerpo y por sus médicos. La escuché totalmente inmóvil y, a continuación, me puse a su lado, esperé un rato y entonces le pregunté si podía rodear su hombro con mi brazo. Asintiendo con la cabeza, cogió mi otra mano, mientras su cuerpo se estremecía contra mi pecho en una marea pulsante. Juntos, sin palabras, rodeados por un círculo de preocupación y buena voluntad, nos sentamos absortos y hablándonos el uno al otro en voz muy baja, no tanto para ocultar, sino para abrazar como algo valioso la cruda y tierna integridad de aquel ser humano. Más tarde, habría tiempo para otras cosas.

Luego, una vez terminada la clase, durante una reunión de entrenamiento para profesionales sanitarios que acudían a las clases de la clínica como participantes-observadores, la conversación derivó rápidamente hacia ese incidente. Aunque los presentes aportaron una amplia variedad de respuestas durante y después de este encuentro, con excepción de uno de ellos, hubo unanimidad acerca del hecho de hablar en voz baja. Esto fue lo que dijeron:

–¿Por qué hablabais susurrando?

–Me sentía tan impotente.

–No sabía qué hacer.

–El susurro intensificaba mi sensación de impotencia.

–Me sentí marginado.

–¿Qué le dijiste?

–¿Por qué le hablabas en voz tan baja?

Cortar las amarras habituales de la palabra y el razonamiento discursivo hizo que la mayoría de los estudiantes se sintiesen bastante incómodos. Con el corazón susurrante de Kathy resonando todavía en mi interior, me parecía que el silencio era la única respuesta adecuada para ellos, la única manera de honrar el regalo de su dolor tierno y desnudo.

PRÁCTICA

El intercambio entre los otros y uno mismo

Cuando tenía 27 años, descubrí por vez primera la práctica de los sufíes consistente en intercambiarse a uno mismo por los demás, y he trabajado con ella durante años. Soy un alumno lento y ahora, a la edad de 49, estoy empezando a degustar las más profundas implicaciones de tal empeño. No conozco que los

sufies asignen ningún nombre técnico a esta práctica, pero los budistas tibetanos la denominan *tonglen*. La premisa central es simple y, en un primer momento, aterradora para nuestro habitual sentido de seguridad personal:

1. Contacta con la realidad viva del dolor, así como con la amplia espaciosidad del corazón capaz de relacionarse directamente con lo que es.
2. Atrae hacia ti todo aquello que no deseas.
3. Lleva al crisol de tu corazón el dolor y el sufrimiento de la persona (o animal) a la que deseas ayudar.
4. Envía amabilidad y atención a la persona o la situación en cuestión.
5. Extiende ese deseo o sentimiento a todos los seres.

Aunque existen complejas variaciones de esta práctica, en esencia, todas ellas son variaciones de la idea de tomar el sufrimiento y devolver la vida renovada.

Debido a que la mayor parte de nuestra existencia nos preocupamos tan solo de garantizar nuestra propia felicidad y seguridad, la mente ha desarrollado una plétora de métodos para alcanzar el placer y eludir el dolor. En las clases de la clínica, trabajamos este particular pidiendo a la gente que observe profundamente las raíces del estrés, prestando atención a cuánto tiempo de nuestra vida consumimos en apegarnos al placer y rechazar lo desagradable. Alimentada por la práctica y la intención consciente de investigar esta cuestión, la mayoría de las veces las personas se sienten conmocionadas por lo que descubren acerca de este hábito reactivo, principalmente inconsciente, y el modo en que configura de continuo nuestra vida.

Intercambiarse con los demás es una poderosa forma de entrenar la mente-corazón a aflojar el nudo del aferramiento a uno mismo y reconocer directamente que cada uno de nosotros albergamos en nuestro interior la capacidad para colaborar y trabajar, en modos cada vez más hábiles, con los demás y con nosotros mismos. Con el fin de explorar esta posibilidad, lo mejor es comenzar con uno mismo. De lo contrario, es fácil caer en la trampa de pensar que «todo el mundo» necesita ayuda menos yo. Rendirse a la verdad de nuestra vida nunca es asunto fácil. Honrar lo que somos y lo que realmente está ocurriendo en nuestra vida es el mejor sitio por el que empezar. De esa manera, estaremos conectados con nosotros mismos y participaremos directamente de la humanidad compartida de todos los seres que sufren.

Cuando estamos dispuestos a abrirnos de este modo, no solo experimentamos una aguda sensación de pesadez o dolor, sino que muy a menudo esta se ve acompañada por una inconfundible sensación de espaciosidad o apertura. Hay entonces una levedad, una capacidad de funcionar y estar en este mundo con un corazón menos restringido y más sensible. Cuando empezamos a descubrir en nosotros esta inmensidad, ya no tenemos que aferrarnos tan tenazmente a mantenernos blindados y cerrados, sino que realmente estamos invirtiendo el hábito largamente establecido de apegarnos a nosotros mismos. Aprender a contactar con nuestro propio dolor y dificultad sin tanto aferramiento nos permite comenzar a entregarnos. Tal planteamiento radical puede revertir completamente el mecanismo generado por nuestro sentido de sufrimiento y separación. Asimismo, dado que hemos sido entrenados a vivir en la pobreza emocional, donar a los demás nuestros sentimientos de alegría o felicidad, de fortaleza o

abundancia, profundiza esta reversión, aflojando las fijaciones y nuestra tendencia a apegarnos y atesorar lo que es máspreciado para nosotros.

1. Dar y tomar contigo mismo

Empieza sintiendo simplemente el vaivén y el ritmo de la respiración, lo cual te permitirá unir las diversas fases de la práctica a la inmediatez de la respiración. Siéntate o acuéstate y establece contacto con algún aspecto difícil o doloroso de tu vida. Imagina ahora que en el centro de tu pecho hay una gran apertura o portal, y atrae hacia ella todo el dolor y el sufrimiento. A veces es útil visualizar esto en forma de una sustancia ahumada y pesada. Entonces absorbe plenamente con la inhalación este dolor en toda su intensidad y, cuando exhales, imagina que arde en la fragua del corazón y se transforma en una luz radiante que se disemina a través de tu ser. Asumir en tu corazón todos los elementos inaceptables de tu vida, permitiendo que el corazón responda mediante su capacidad inherente para la apertura y, a continuación, llenarte a ti mismo de salud, alegría y paz es la esencia de esta práctica.

Permanece atento a los ciclos respiratorios. Inhala sufrimiento, exhala alivio. Inhala oscuridad y pesadez, exhala ligereza. Como la historia de Shiva ingiriendo el veneno de la serpiente, inhala lo no deseado, exhala frescor y alivio. Después de practicar de esta manera durante algún tiempo, deja que las fases de tomar y dar vayan más allá del pecho, tomando lo indeseable a través de todo el cuerpo y exhalando alivio a través de todo el cuerpo.

2. Intercambiarte con otra persona

Después de haber trabajado durante algún tiempo con la práctica de tomar tu propio sufrimiento, puedes comenzar a trabajar con la de tomar el dolor de los demás y devolverles luminosidad y vida. Cabalgar las corrientes de la inhalación y la exhalación, coordinando las distintas etapas de la práctica con la respiración, crea una mayor sensación corporal de proceso y presencia. En lugar de tratar de manipular a nadie, la intención es tomar para uno mismo el sufrimiento de los demás. Generando esta intención, con la inhalación asume en ti mismo el sufrimiento de otro ser. Quizá se trate del dolor físico de alguien o bien de depresión, sufrimiento o sensación de aislamiento. Permitiéndote sentir todo esto como algo oscuro y humeante, y con la intención de aliviar su sufrimiento y socorrerlo, envíale tu exhalación en forma de luz radiante y clara, alegría, paz, o lo que sea que sientas que pueda ser más útil para él.

3. Incluye a todos los seres

Así como hemos trabajado con uno mismo y con otra persona *específica*, podemos ahora extender nuestro deseo de felicidad y de alivio a la totalidad de los seres. La idea, en este caso, es contactar con nuestra propia experiencia con suficiente profundidad como para que se convierta en un puente que nos conecte con el resto del mundo. Después de todo, cada ser humano sabe lo que se siente al verse consumido por la rabia, el deseo, el dolor y la dificultad. Cobrar cada vez más consciencia de nuestras propias dificultades no nos aboca, por sí solo, al narcisismo, sino que hace que sea más fácil sentirnos conectados con la situación de otras personas y, a la postre, percibir nuestro parentesco con todos los seres.

Cuando practiques el intercambio del yo y el otro, permite que tu deseo de alivio incluya a todos los seres que sufren de ese modo específico en el planeta. Al principio, esto puede sonar dulce, empalagoso

o imposible. No obstante, concederte el espacio suficiente para extender tus intenciones de paz y felicidad a todos los seres comienza a socavar toda la maquinaria de la conquista y la derrota, del yo y del otro. Aunque el sentido limitador del ego no sabe muy bien cómo relacionarse con ese territorio, puedes llegar a experimentar la disolución de sus límites duros e inexorables.

Tal vez nunca percibas signos tangibles de alivio en el otro, pero no es este el objetivo. Nuestra voluntad de trabajar de esta manera no busca sino remodelar toda una vida de condicionamiento, así como cambiar un modo intergeneracional y heredado de relacionarnos con el mundo y con nosotros mismos. En realidad, este es un método de desaprendizaje, una reeducación evolutiva del yo, que puede transformar poco a poco nuestra mente y nuestro corazón, creando así una base para la acción compasiva.

El voto y la humildad

En el día de hoy, Lucille anunció al resto de la clase y a sí misma que no se había enfadado esa semana. Inmóvil y sólidamente asentada en el suelo por primera vez, ataviada con un brillante vestido con motivos florales, asombrada y visiblemente sorprendida, nos miró a todos los que estábamos a su alrededor y dijo: «Que yo recuerde esta es la primera semana en mi vida en la que no me he sentido enfadada. Eso me infunde esperanza». Y, tras unos momentos de silencio, añadió: «Esta reducción del estrés me está matando. Esta es la cosa más difícil que he hecho en mi vida».

Nadie ha *infundido* a Lucille esperanza, sino que está descubriéndola en su interior. Entonces le señalé en broma que, a pesar de su evaluación de que el curso estaba «matándola», parecía bastante viva y en buen estado.

Hizo una pausa y dijo tranquilamente con firme convicción: «Este es solo el principio y tengo un largo camino por delante». Tenía razón y reconocía, a su propia manera, que había tomado un voto: el voto de vivir su vida de manera diferente.

Voto: Una promesa solemne... a una deidad o un santo.

Voto: Tomar votos... para entrar en una orden religiosa.

Estas dos definiciones se ajustan a nuestro uso y sentido habitual de la palabra *voto*. Rara vez consideramos la posibilidad de que los compromisos que asumimos en nuestra vida cotidiana sean también algún tipo de voto. Estamos familiarizados con los votos matrimoniales, mediante los cuales nos comprometemos a cuidar a alguien, a convivir con una persona y apoyarla a través de los altibajos de la vida. Sabemos que los médicos formulan el juramento hipocrático o el juramento de Maimónides, un voto con el que se comprometen a respetar la vida y a no hacer daño, y también sabemos que los sacerdotes y los monjes tienen votos. Pero ¿con qué frecuencia consideramos que nuestra voluntad de establecer una relación sanadora no es sino otro tipo de voto? El principio del voto es

fundamental si queremos vivir nuestra vida con propósito y dirección. En este caso, el voto es una expresión de esta forma de ser llamada mindfulness.

Cuando decimos ¡sí! a servir, en realidad estamos diciendo: este es mi Camino, un camino que debo actualizar en mi vida cotidiana, cuidando del mundo como me gustaría cuidar de mí mismo. Se trata de un reconocimiento y una acción asertiva que expresa el convencimiento de que cuidar de mí mismo es cuidar de los demás y cuidar de los demás es cuidar de mí mismo. Vivir de tal manera exige dirección, compromiso y un mayor sentido de ser que va más allá del «yo». Quizá esto suene a locura. Tal vez no estemos tan locos ni seamos lo suficientemente compasivos para intentar vivir nuestra vida de esa manera, porque hacerlo así nos rompería en pedazos. Y, sin embargo, si no estamos rotos, realmente no podremos ayudar demasiado.

Esta inseparabilidad, este adentrarse en la realidad que hay detrás del pensamiento y la objetivización como fuente absoluta de información y de identidad personal, se cierne ante nosotros todo el tiempo. Cuando, por ejemplo, hemos dicho algo que desearíamos no haber dicho porque perjudica a alguien, ¿acaso eso no nos carcome a nosotros también? Nuestras palabras no solo son dañinas en una dirección. Asimismo, nuestra falta de sinceridad o nuestra voluntad de ser veraces producen reverberaciones evidentes que nos vinculan más allá de la aparente separación de nuestra ubicación provisional en el tiempo y el espacio.

No hay nada romántico en el hecho de tomar un voto. Tan solo delimita el territorio de la atención y el cuidado, sin alcanzar nunca la culminación y siendo siempre un continuo comienzo. Es un trabajo duro que siempre incluye el «sí» y el «no» como algo indisociable. «Sí» a nuestra voluntad de trabajar y movernos intencionalmente, de trascender nuestro ámbito estrictamente definido de lo que significa la atención. «No» a causa de nuestro decidido compromiso de vivir nuestra vida más allá de los límites del pensamiento condicionado y las distintas manifestaciones de la realidad socialmente filtrada y culturalmente construida. Aunque la toma de un voto suele ir acompañada de pompa y pronunciamientos públicos, es la decisión silenciosa y decisiva, la tranquila estructuración de una vida que se despliega a partir de esa decisión, la que habla por sí misma. Sin voto no hay dirección. Es así de sencillo, puesto que, antes de que nos demos cuenta, nos vemos arrastrados por el impulso seductor de la vida y de la mente.

Todos tenemos necesidad de un contrapeso, de algo con lo que poder contar y a lo que recurrir en busca de apoyo, algo que, como la quilla estabilizadora de un barco, nos

permita surcar las aguas y navegar por mares impredecibles. La práctica aporta ese contrapeso, es decir, una presencia estabilizadora que discurre por debajo de la línea de flotación. Pero nunca es suficiente decir «sí» como si pareciese una buena idea, sino que debemos vivir esa afirmación. En eso consiste nuestro trabajo, y no es fácil. La práctica de la meditación es la expresión de ese voto y el medio de cultivar esa intención, llevándola a la práctica en nuestra vida cotidiana. Cada momento en que soltamos y avanzamos más allá del ruido separador y fragmentador del pensamiento autoposesivo como si fuese la verdad última de nuestra existencia constituye una expresión de ese voto. Se dice, en el intrincado lenguaje alfombrado de los sufíes, que cada uno de nosotros voluntariamente asumió el voto durante la preeternidad —es decir, antes del tiempo— de manifestarse y expresar en el mundo de la multiplicidad y la forma la unicidad y la inseparabilidad de la vida. En el ámbito de la sanación, el maestro sufí Hazrat Inayat Khan define esta forma de ser como «el despertar de la cualidad maternal en el corazón del sanador», sugiriendo que nuestra solidaridad con el mundo es similar a una madre que cuida del bienestar de su hijo; lo cuida sin esperar una recompensa ni nada a cambio, sino tan solo tratando de aliviar el sufrimiento del niño.

Esto significa que debemos intentar verlo todo —es decir, todos nuestros encuentros con la gente, las situaciones y los acontecimientos— como si se tratase de nuestra propia vida. De esta manera, cuidar de nuestra vida supone cuidar de todo el mundo. Este es el elemento quintaesencial de la práctica que exige entrenamiento. Cada momento en que volvemos a la respiración, a nuestra disposición a abrirnos a este momento, a esta persona, a esta incomodidad e inseguridad, así como nuestra voluntad de avanzar en la vasta tierra salvaje que contiene estos puntos de referencia, es una expresión viviente de ese voto.

Vivir a la altura de esto es imposible.

Pero, habiendo acariciado mi rostro esa verdad, estoy fallándole todo el tiempo. ¡Y ello también supone una gracia enorme! Si no fuera de ese modo, yo no sería sino un fanático o un estafador más allá de mi imaginación más desbocada. Ser humilde es un acto de reconciliación, una forma de honestidad y de agradecimiento lleno, no ya de oscura vergüenza, sino de reconocimiento y compasión hacia nosotros mismos. En lugar de hacernos sentir la necesidad de permanecer de bruces y derrotados, estos momentos, sostenidos entre los brazos acogedores y afables del voto y la humildad, nos permiten recomenzar de nuevo. Perseverar y ocupar el nicho del mundo en el que llevamos a cabo

el trabajo que nos corresponde puede verse fortalecido y sostenido por la práctica, es decir, por un método que nos permita trabajar con la imposibilidad livianamente, sin drama alguno y sin el triste bagaje de sentirnos injustamente sobrecargados.

Esto resulta revitalizador. En mi opinión, buena parte de lo que llamamos agotamiento está asociado con nuestra intención de servir de ayuda y nuestro deseo de cosechar resultados concretos, constatables y bien controlados. Pero esta es una imposibilidad que termina, seguramente, generando un impulso adictivo o la caída en la depresión. No hay manera de que podamos conocer o hacer que las cosas sucedan de un modo completamente preconcebido. La vida es demasiado compasiva, demasiado salvaje, demasiado libre para eso. Nuestro trabajo consiste en *ser* y, desde esta quietud, hacer y desarrollar una actitud interior, una postura interior que nos permita sostener a largo plazo nuestra labor en el mundo.

Después de terminada esa clase, dejé de ver y oír a Lucille durante un año. Entonces me llamó y me dijo que, debido a la invalidez potencial que la había llevado, en primera instancia, a acudir a la clínica, estaba a punto de abandonar el trabajo que había desempeñado durante mucho tiempo. Me preguntó si yo podría escribir una carta para complementar su historial médico, en la que consignase que, a pesar de sus intentos de modificar su condición, esta había persistido durante todo el programa. Hablamos sobre su situación y me sentí mal de que se viese obligada a abandonar el trabajo que tanto amaba. Aunque era optimista, su lastre era evidente. No albergaba falsas expectativas, ni pretendía excusarse, disculparse o justificarse, como tampoco mostraba ningún arrepentimiento por no haberlo afrontado abiertamente antes. Ella mencionó que se trataba, de hecho, de una pérdida, que le había costado varios meses llegar a esta conclusión y a la verdad acerca de que su estado comprometía su capacidad para trabajar como ella quería y sabía personalmente que era capaz.

Añadió que iba a tomarse un tiempo de descanso muy necesario y que estaba planeando emprender de nuevo sus estudios para explorar una variedad de opciones de carrera y, poco a poco, «superarlo». Dijo que lo que había descubierto acerca de sí misma durante el curso y su compromiso persistente con la práctica la habían ayudado en estos momentos difíciles. Por mi parte, me vi asaltado por un vago sentimiento de decepción, deseando que hubiera sido diferente y pensando que, si «yo» lo hubiese hecho mejor, aquello no habría ocurrido. Ella debió detectarlo, porque afirmó con gran

seguridad: «Saki, realmente todo está bien. Estoy viviendo mi vida, le encuentro sentido y estoy utilizando lo que recibí durante el curso; de hecho, lo estoy aceptando de este modo *debido* a lo que aprendí durante el último año».

Sin vergüenza ni pretensión alguna, Lucille me devolvió aquello que yo le dije que le daría. Me sentí humilde ante su valentía, fortalecido inesperadamente, gracias a su voto, para volver de nuevo a mí mismo.

¡Ven, ven, quien quiera que seas!,
peregrino, adorador o amante del abandono,
no importa.
Ven, nuestra caravana
no es de desesperación,

Aunque hayas
roto tu voto mil veces
¡ven,
ven otra vez,
ven!

ESCRITO EN LA TUMBA DE JELALUDDIN RUMI

La rendición

He aquí otro tipo de situación de impotencia cuyo origen no es ni el miedo ni la pasividad. Aunque es feroz e intensa, también está llena de ternura y emerge a partir de la comprensión de que, muchas veces, no hay nada que podamos hacer para cambiar la realidad de una situación. Este tipo de impotencia exige entrega y un acercamiento a la inmensidad de la tristeza, el misterio y la verdad aparentemente insoportable. A menudo, cuando estoy con alguien en ese tipo de situación, lo experimento como un gran y silencioso abrazo. En ocasiones, mi miedo e inquietud actúan como una barrera que nos hace permanecer separados, pero, cuando soy capaz de ir más allá del miedo, se transforma en un abrazo que no dice tan solo «Te entiendo», sino algo más parecido a «Mi corazón siente dolor en presencia de esta situación. No comprendo cómo o por qué ocurre esto, pero, a pesar de que nuestras condiciones sean diferentes, sé que, en algún lugar más allá de nuestras diferencias, esta también es mi situación».

Es en estos momentos cuando el anhelo de servir de ayuda se despliega como una bandera al viento. En ese caso, no somos nosotros, sino la intensidad de dicho anhelo –la entrega a nuestro impulso inherente de «ayudar»– la que lleva a cabo el trabajo de la ayuda. Buscar o, mejor dicho, ser buscado por este anhelo y abrazarlo nos obliga a rendirnos. Esto es exigente, disciplinado e implacable. Por eso, es imprescindible tener un cuerpo fuerte, un pecho enorme y una curiosa voluntad de no saber. *Esta impotencia es la que ayuda*, porque es renovadora, profundamente relajante y llena de gracia. Es el hacer que reside en el ser. Entonces el trabajo se lleva a cabo a través de nosotros, pero no por nosotros. Se requiere una enorme habilidad para distanciarnos de nosotros mismos y, simplemente, estar con el otro. Como servidores de las artes sanadoras, este es nuestro *trabajo* y es un viaje que conlleva toda una vida.

¿Quién es el que quiere prestar ayuda? ¿Qué hay, en nosotros, que quiere servir y ser de utilidad? Estoy seguro, más allá de cualquier atisbo de duda, de que no he *elegido* este

camino, sino que es él el que me eligió a mí. ¿Te resulta extraño? ¿Percibes alguna incomodidad al leer esto o tal vez resuena en ti con cierta familiaridad? Eso tampoco significa que me resulte más fácil. Sin embargo, a lo largo de los años, he ido experimentando un poco menos de «mí mismo» –menos arrogancia, menos vergüenza y menos romanticismo– y he sentido cada vez más comodidad, reverencia y vida en esta actividad.

El impulso de ayudar es más antiguo que la humanidad. Supongo que el aprendizaje al respecto solía ser antaño mucho más fácil y estaba más integrado en la vida cotidiana. Viviendo en tribus o extensas familias, con gente en todas las etapas del ciclo de la vida, ver y cuidar a heridos, ancianos y moribundos era una enseñanza por sí sola. El cuidado de la abuela o el tío abuelo solo era una parte de la vida. De ese modo, quizá la gente descubría su lugar en el círculo del cuidado, es decir, dónde podían servir, cómo podían hacerlo y hasta dónde llegaba su capacidad para *actuar*. Cómo servir y cuidar a otro ser humano era algo que terminaba en el tránsito de la muerte. ¿Es posible aceptar esta verdad? La mente pensante se rebela contra esa falta de sentido, porque hemos sido «entrenados» para ayudar. No estoy negando la importancia de esto, ya que forma parte del círculo. Sin embargo, casi de modo inevitable, este entrenamiento distorsiona nuestra percepción, estrecha nuestra visión y nos impulsa a hacer, a emprender una acción que, si bien muchas veces resulta necesaria, siempre es incompleta. La acción debe equilibrarse con la *no acción*, con el asentamiento en lo que es, con el hecho de darnos cuenta de que, en última instancia, no tenemos el control. La vida es frágil; no está garantizada. Lo que se pide de nosotros es que ejerzamos nuestro mejor esfuerzo y luego descansemos en el misterio de la vida. Saberlo puede ser una causa no ya de cinismo y parálisis, sino en última instancia de alegría, porque resulta liberador y dimana una austera simplicidad.

Esta pérdida de control –esta liberación de la lucha– exige un precio que supone un gran golpe para el ego, para nuestra percepción del yo como un agente poderoso, controlador y separado del resto y socava nuestra sensación de fortaleza individual, nuestra arrogancia sobre qué y quiénes somos o lo que sabemos o somos capaces de hacer. En cambio, en la apertura aparece la posibilidad de establecer una profunda comunicación humana. En un primer momento, esto es difícil de asumir, pero más adelante se convierte en un alivio bienvenido, como tumbarse sobre el césped una tarde de verano y permitir que la tierra nos sostenga.

Nada en el mundo
es tan suave y flexible como el agua.
Sin embargo, para disolver lo duro e inflexible,
nada puede superarla.

Lo blando vence a lo duro;
lo suave vence a lo rígido.
Todo el mundo sabe que eso es cierto,
pero pocos pueden ponerlo en práctica.

Por lo tanto, el maestro permanece
sereno en medio de la tristeza.
El mal no puede entrar en su corazón.
Dado que ha renunciado a ayudar,
él es la mejor ayuda para la gente.

Las palabras verdaderas parecen paradójicas.

LAO-TZU
Tao-te-king, capítulo 78

Situarse en el espacio abierto

Mis colegas y yo a menudo decimos: «La enseñanza se deriva de la práctica». Pero ¿qué queremos indicar con esta afirmación? Esta cuestión exige una investigación honesta y abierta que me gustaría explorar con el lector. Para ello, quisiera exponer un método. En primer lugar, voy a compartir, de manera muy subjetiva, la topología de una reciente sesión de mi práctica sedente. (Esto, no obstante, no es un modelo de lo que debe o no debe suceder durante la meditación.) A continuación, relataré un encuentro que mantuve en clase con un paciente. Y, por último, intentaré conjugar estas experiencias en una totalidad coherente. En mi sentada, observé cuatro movimientos:

1

El cuerpo se asienta. Hay cierta rigidez en la rodilla derecha que lentamente se evapora y deja paso a una comodidad y estabilidad familiares. Pensamientos estrechamente apiñados como cardúmenes de peces nadan a contracorriente en mi consciencia. La mente está dispersa. Hay bolsas de turbulencias locales, remolinos en la corriente, aguas bravas y pequeños rápidos. Los pensamientos aparecen como racimos o paquetes, como objetos vagamente discretos en rápido movimiento. Sin aparente rima ni ritmo, como un ruido monótono, no me resultan especialmente interesantes ni particularmente perturbadores. Esto prosigue durante un tiempo, mientras la quietud va creciendo poco a poco.

2

La visión se desplaza –de manera literal como un gran ojo– a la profundidad del pecho, el cual se abre ampliamente. Sé que esta apertura es el Corazón. Esta visión es inmensa. El cardumen de peces se abre. Hay más agua, más mar abierto entre los objetos. Los

pensamientos son más discretos. El movimiento es muy rápido, la visión más clara. Los movimientos parecen a la par ordenados y aleatorios. La aleatoriedad es más evidente desde el punto de vista de la cantidad y el tipo de olas mentales. El orden resulta más perceptible desde el punto de vista del proceso: el modo en que estas olas aparecen en la corriente. Todo se está ralentizando y el ojo del corazón se acomoda a ello sin elección. Hay mucho espacio. Las emociones son variables y poderosas, semejantes a grandes y pausadas olas y a corrientes más lentas e intensas.

3

La vastedad del pecho se expande. Hay más espacio abierto. Aparece la ansiedad. En los últimos tiempos no la había notado tanto como hoy. Las fronteras del pecho son tan vastas que empiezan a disolverse. La sensación de permanecer en el corazón se desvanece desde la versión localizada y bien establecida de un terreno familiar hasta transformarse en un dominio más panorámico e ilimitado. La mente vacila ante esta ausencia de fronteras. Esta es la fuente de la ansiedad y del sentimiento tácito: «¿Qué va a ser de “mí”?». Viendo y sintiendo esta ansiedad y la afluencia de pensamientos concomitantes, percibo un involuntario movimiento de la mano, un repentino deseo de levantar la pierna. La mente está oscilando, vacilando, dudando, contrayéndose porque no quiere permanecer ahí más tiempo. El miedo hace acto de presencia. Sin embargo, hay suficiente estabilidad para recordar que debo «permanecer con» esos sentimientos, es decir, comunicarme y establecer un contacto profundo con ellos. Al orientarme hacia estas olas mentales, la ansiedad se vuelve más poderosa: una masa de sensaciones molestas, de pensamientos, sentimientos y tensión muscular en el intestino. Este temor no es sino el miedo a perderme. Pero, al seguir observando –tocando y penetrando esta solidez–, se disipa la enormidad de las sensaciones, dando lugar a una mayor fluidez y una disolución paulatina del temor.

4

El perro ladrando al escuchar pasos en la parte de atrás, el sonido de los pies caminando en el piso de arriba, la cisterna del inodoro, están ahora «dentro». En realidad, no hay dentro ni fuera. Aunque el sentimiento de ansiedad sigue estando presente, ya no es predominante. Surgen olas mentales –incluido el miedo– de manera momentánea,

temporal. Aunque no siempre ocurre lo mismo, pensamientos como «Vale, ya es suficiente» discurren hoy sin causar demasiado alboroto. Hay un espacio abierto, fresco y claro como la luz de la luna reflejándose en un lago helado.

Cindy me llamó una hora antes de la clase para decirme que no asistiría porque tenía un terrible dolor de espalda, que debía conducir demasiado y que era una noche muy oscura y lluviosa. Esta noche empezamos la clase con cuarenta y cinco minutos de sentada. Cuando abrí los ojos y miré la sala, Cindy estaba en la esquina. Me sorprendió verla y me alegré de que al final hubiese venido.

Esta noche, el dolor ha llegado a esta sala. Estamos a mitad de curso, y esto no es infrecuente. Aparece en el territorio de la visión y, rara vez, nos adentramos en él de manera voluntaria, si bien el proceso suele verse acelerado por la práctica intensiva. La gente habla directa y abiertamente y surgen relatos de rabia, incomunicación, aislamiento, depresión, miedo y dolor físico. Juntos, podemos profundizar en esta turbulencia, en este momento coalescente de la vida. Hay una gran disposición, que no deja de asombrarme, que sé que emerge de manera natural a partir de la atención sostenida. Alguien en la clase la ha descrito como la sensación de «conectarse a la vida por primera vez». A veces, es directa y cálida como una poderosa corriente eléctrica; otras, como la seducción de una polilla por la llama de una vela.

La gente empieza a soltarse, dejando de rechazar la vida tal como la experimentan. La sala se transforma en una caja de resonancia en la que la historia de cada persona toca un acorde similar a las otras. Cindy comienza a sollozar y hablar: «Mi vida es tan miserable que no puedo levantarme de la cama por la mañana. No quiero hacerlo». Nos miramos de soslayo a través de la sala los unos a los otros. Se cierne un silencio que resulta familiar, como el silencio que precede a una tormenta, como el silencio que llega en el momento del nacimiento y de la muerte: vacío, abierto y preñado. Después de un rato le pregunto:

—¿Te importa si me siento a tu lado?

—No.

Les digo a los miembros de la clase que voy a dedicar algún tiempo a Cindy. Luego camino por la sala hasta donde ella está sentada sosteniendo una estera verde de yoga enrollada en su regazo, atada en el centro con un gran lazo también verde. Me siento con ella, pero no demasiado cerca. No tengo idea de qué hacer o qué decir exactamente.

Conozco bien esa circunstancia, y lo que exige es apertura, la disposición a reflejar y permitir que todo sea tal cual es. Es un trabajo duro. Estoy llamado a escuchar y respetar la experiencia de Cindy, mientras hago lo mismo conmigo. Percibo la oscilación de mi mente: contracciones rápidas y momentáneas acompañadas de pensamientos del tipo «¿Qué debo hacer ahora?», «¿Qué tengo que decir?». Emergen oleadas de inseguridad parecidas a mirar hacia abajo en una profunda grieta que acabase de abrirse bajo la puerta de nuestra habitación. Esta noche no me siento descolocado por este tipo de reacciones, aunque a veces lo estoy. En cambio, sigo siendo paciente y permanezco atento.

Ambos permanecemos, sin asideros, en el espacio abierto. Cada vez que cesa la conversación, uno de nosotros encuentra un punto de apoyo, un lugar en el que detenerse un momento y dar otro paso en dirección hacia donde se desarrolla la historia. Hay cincuenta ojos mirando nuestro camino. Estoy con Cindy y, de vez en cuando, me doy cuenta del resto.

—Dices que está asustada.

—Sí, estoy asustada a causa de lo que veo y de cómo me siento.

Derrama algunas lágrimas. Le tiendo la mano en silencio, solicitando su mano. Ella me la da voluntariamente.

—Has dicho que te sientes miserable. Pero ¿puedes definir un poco más la palabra «miserable»?

—No me gusta la relación en la que estoy... Estoy preocupada por mis hijos... Me gustaría tener más control. Mi cuerpo me duele.

Hay mucho espacio abierto.

—Estoy sorprendido de verte aquí después de nuestra conversación.

—Esto es mejor que quedarse en casa. La casa es demasiado deprimente.

—¿Estás viendo a alguien que te asesore?

—He empezado a hacerlo. Sabía que tenía que hacer algo... También estoy intentando practicar. A veces no puedo, otras veces me resulta útil.

Hablamos de su práctica. Deseo conocer con más exactitud qué es lo que considera «útil» y pedirle que sea más concreta porque no quiero suponer nada acerca de su experiencia. Al hablarme de ello, deja de llorar. Afirma que, debido a que está viendo su vida con tanta claridad, se ha sensibilizado mucho más a la infelicidad que experimenta. Pero añade que encuentra consuelo en la meditación. Dice que le proporciona un método

para cuidar de sí misma en medio de una situación extremadamente dolorosa y difícil. Le gusta concentrarse en la «respiración» y hablamos de su práctica en relación con su situación.

Juntos hemos avanzado más allá de la historia, más allá del drama de su difícil situación. Estamos sentados detrás de la cascada, detrás de los poderosos vientos que llamamos «la historia». Aunque no hemos resuelto ni uno solo de sus problemas, sí que ha cambiado el modo en que ella se relaciona con la historia. Cindy está asombrada. El vacío soterrado en su pecho ha desaparecido: ahora es capaz de sostenerse a sí misma en posición vertical. En este momento, no hay soluciones, pero está sonriendo con una sonrisa atrevida como la de Dorothy cuando, en *El mago de Oz*, mira detrás de la cortina. Algo ha sido desenmascarado, al menos durante unos momentos, y se ve tal como es, en lugar de cómo imaginaba ser. Nuestra conversación concluye por ahora.

El mindfulness nos permitió a Cindy y a mí *adentrarnos* en el dolor y el malestar de la mente, algo que, si bien no resulta especialmente relajante, suele ser revelador y liberador. Ese tipo de aproximación se produjo tanto en la sesión sentada, que he descrito al principio de este capítulo, como en nuestro encuentro en clase. En ambos casos, lo que surtió un efecto transformador no fue el «hacer algo al respecto», sino la visión en sí y el estar con ello.

Para afrontar su depresión y desesperanza, Cindy se comunicó con su dolor y, al hacerlo, también contactó con su estabilidad y solidez. Esto no sucedió porque yo se lo mencionase o porque le dijese que ella era realmente fuerte, sino por el propio acto de contactar con los sentimientos de desesperación y dolor y adentrarse en ellos. En ese momento de la clase, Cindy movilizó una consciencia de su dolor receptiva y carente de juicios, lo cual le permitió honrar estos sentimientos de una manera particular. En ese momento, fue capaz de ver y de *contactar* con su experiencia, en lugar de *percibir* el mundo *a través de* esos estados mentales. Quizá fue esta su primera incursión en este territorio.

El mismo proceso se produjo en mí. A menudo, describo la práctica como un laboratorio viviente. Visto de ese modo, cualquier cosa que surge en la práctica «formal», y cómo nos relacionamos con ella, contribuye a desarrollar la comprensión que tenemos de nosotros mismos, lo cual puede informarnos sobre el modo de relacionarnos con esos estados mentales cuando aparecen en la vida cotidiana. Desde ese

punto de vista, no hubo ninguna diferencia entre sentarme conmigo mismo o sentarme con Cindy. Su disposición –o, de hecho, nuestra disposición– a aventurarnos juntos comenzó a disolver algo de nuestro miedo y reactividad, no porque yo llevase a cabo ninguna «disolución», sino porque ese movimiento hacia *dentro*, cuando se mantiene el tiempo suficiente, nos da acceso al espacio que hay detrás del pensamiento y la emoción. La emoción no desaparece, pero entonces podemos saborear directamente esa espaciosidad. A consecuencia de ello tuvo lugar, en ambos casos, una reducción o disolución de nuestros poderosos hábitos reactivos.

Ya sea que llevemos a cabo esto solos o con otras personas, interrumpe todas las ideas y conceptos que tenemos acerca de quiénes somos. Cuando contactamos profunda y conscientemente con nuestro miedo y nuestras limitaciones percibidas, aunque solo sea durante unos instantes, vamos más allá de su aparente solidez y entonces, como la luz del sol atravesando las nubes, resplandece nuestra naturaleza esencial. Esto no es magia, sino un milagro.

El retiro del día completo

Es domingo y está nevando. Me siento fascinado y embargado por la turbulenta blancura que danza ante mis ojos mientras ciento veinte de nosotros permanecemos sentados en silencio, contemplando el patio de granito gris que alberga esta fascinante y sonora borrasca. Son las 14.20 horas de la tarde y estamos en la sexta semana de la Clínica de Reducción del Estrés, en nuestro día de retiro. Hemos estado juntos desde temprano por la mañana, sentados, caminando, permaneciendo de pie, comiendo y estirándonos en el silencio colectivo acumulado en el salón de actos de la facultad, junto al rectorado, en la planta baja de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts.

La nieve se posa transportada copo a copo. Rebotando, resbalando, girando, rindiéndose al viento y a los muros, cada copo desciende de acuerdo a un misterio oculto, siguiendo un sendero invisible, hasta alcanzar un lugar de reposo temporal y conectar con él. La nieve se acumula, se interrelaciona, va formando poco a poco montículos y ventisqueros que cubren de acumulada blancura la piedra labrada hace décadas en el suelo del patio. Hoy, al igual que estos copos, cada uno de nosotros se ha visto conmovido por las corrientes variables del día y, como esta nieve, nuestra individualidad ha llegado a un punto de reposo, no ya disminuyendo, sino disolviéndose y expandiéndose en una comunión colectiva mayor.

Si caminásemos por la sala justo ahora, en un primer momento podría sorprendernos el gran número de personas y de parafernalia presente. Si estuviésemos un periodo más largo, podríamos empezar a ver que el sentido de los «cuerpos» individuales va sumiéndose en un sentimiento vasto y unificado y que todos estamos entregados a la actividad de observar profundamente nuestra vida. ¡Es esta una empresa viviente y comunitaria, asentada en la intención compartida de permanecer despiertos! Médicos y pacientes visten igual, se sientan o están acostados del mismo modo y practican de manera similar idénticos métodos. Esto no significa negar nuestro papel individual y

eclipsar cada una de nuestras representaciones únicas de lo que es un ser humano para crear autómatas caricaturescos. Esta similitud es, en sí misma, una expresión de nuestro compromiso colectivo, la encarnación palpable de la naturaleza fundamental de la relación que mantenemos los unos con los otros. Y todo ello sucede en un hospital, el cual está contenido en un centro médico académico más grande, un centro médico contenido en un sistema educativo estatal, contenido en un condado con uno de los niveles más altos en la administración de cuidados de todo el país, el cual está contenido, a su vez, en un contexto nacional de atención sanitaria empeñado en cambiar. Esta es la medicina que se está promoviendo en el siglo XXI.

Me reúno con mis colegas Melissa Blacker y Fernando de Torrijos a las 7:00 horas y alineamos ciento veinte sillas alrededor del perímetro de la sala, llevamos de un edificio a otro esterillas y cojines en ruidosos carros para transportar correo, ponemos a punto el sistema de sonido, cubrimos el reloj de pared con un letrero que dice «AHORA» y pasamos unos momentos divertidos y algo ruidosos preparando la sala para nuestros huéspedes: los participantes en nuestras clases.

Las personas empiezan a llegar a las 8:15, cargadas de mantas, cojines, bolsas de comida y neveras portátiles. Algunos también traen, a sugerencia nuestra, sillas de jardín para mitigar el dolor de espalda, piernas y cuello. Otros despliegan sus esterillas y se quitan los zapatos, se sientan o se acuestan en el suelo dispuestos a empezar la jornada. Además de los participantes en nuestro actual ciclo de enseñanza, hay un montón de viejas caras conocidas abriéndose camino en la sala. Aunque ya han finalizado el programa, les remitimos cartas regularmente informándoles del calendario anual de clases, programas y sesiones de fin de semana. Estas sesiones de día completo siempre son gratuitas, y son muchas las personas que aprovechan estas jornadas de renovación.

Para mí, es maravilloso ver cruzar la puerta a gente a la que conocí y con la que trabajé en clase hace más de quince años. Ellos han proseguido la práctica, cada uno a su manera, eligiendo renunciar a un día de costumbres y ocupaciones habituales para asistir al retiro. La manera de caminar, la mirada en sus rostros, los pertrechos en la mano, todo conspira para decir: «¡He estado aquí antes!». Son una visión bienvenida, y cuando treinta de ellos levantan sus manos en respuesta a la pregunta: «¿Cuántos estudiantes antiguos nos acompañan?», una visible mezcla de alivio y admiración se propaga por los rostros de los que están aquí por vez primera. Dado el hecho de que la mayoría de los presentes en la sala nunca han vivido un día de silencio en su vida, tener a treinta

personas entre ellos que vuelven a hacerlo les resulta tranquilizador y, de algún modo, seductor.

A las 8:30, los tres regresamos a la oficina de la clínica para revisar brevemente la programación del día y sentarnos en silencio durante quince minutos. Estamos cambiando de marcha, preparándonos para esta intrincada orquestación y para el día de retiro en silencio. Los tres permanecemos sentados en el sótano, mientras las ciento veinte personas que están en el piso que hay encima de nosotros intercambian sus últimas palabras durante las próximas horas en las que llevaremos a cabo el retiro. Sin embargo, no solo estamos preparando un retiro para otras personas, sino que estamos uniéndonos al retiro. Después paseamos por la sala y saludamos a los participantes actuales y a los veteranos que cada uno de nosotros conoce. A las 9:00, Melissa hace sonar una campana de bronce que nos introduce en el silencio. Cuando empezamos, la quietud envuelve el espacio. Como instructores, hablaremos por turnos y ofreceremos orientación de vez en cuando a lo largo de la jornada, pero haremos todo lo posible para minimizar el discurso y maximizar la claridad y precisión de lo que decimos, apoyándonos en el silencio penetrante del que emergen las palabras para ayudarnos a recordar en qué consiste nuestro trabajo.

Durante seis horas, ponemos en práctica diversas formas de meditación, incluyendo un largo tramo ininterrumpido de yoga suave. Comemos juntos, también en silencio, y llevamos a cabo una gran variedad de ejercicios de mindfulness destinados a profundizar lo que hemos estado practicando, así como a cultivar la capacidad flexible de acceder y utilizar en nuestra vida cotidiana lo aprendido durante estas seis semanas.

Sorprendentemente, ya son las 15 horas. La campana anuncia otra transición. Vamos a salir del silencio y hablar. En el remanente del silencio pedimos a los participantes que se vuelvan hacia otra persona y le *hablen en voz baja*, que no se alejen de su pura experiencia del día, escuchándose unos a otros, *susurrando*... Les hacemos saber que pueden dejar de hablar en cualquier momento y volver, cada vez que así lo deseen, al silencio: para reubicarse mejor y permanecer cerca de la realidad de su vida, cambiando repetidamente del silencio a la palabra, y de esta al silencio.

Cuando aumenta el volumen de la sala, utilizamos la campana como recordatorio de que deben hablar en *voz baja*... Quince minutos después todos volvemos a quedarnos callados un momento, deshacemos las aproximadamente sesenta parejas y creamos un

gran círculo en el que proseguir el diálogo, pero esta vez en el contexto de toda la sala. El discurso es animado y profundo.

A las 16 horas, nos sentamos juntos en silencio una vez más. La nieve se ha reducido a unos cuantos copos ocasionales. Las nubes se levantan mientras el cielo adquiere un color que va desde el gris pizarra al rojo matizado de rosa. Las líneas asalmonadas, rosadas y púrpuras se combinan entre sí cuando arriba por sorpresa el sol del atardecer en el momento en que todo el mundo empieza a salir. A las 17 horas, los carros de correo, las esterillas, los cojines, el sistema de sonido y el cartel sobre el reloj han vuelto a sus lugares preestablecidos. Fernando, Melissa y yo nos reunimos otra vez para mantener un breve encuentro posterior al retiro en el que pasamos revista a la jornada y formulamos comentarios y sugerencias recíprocas. En estas reuniones, casi siempre desafiantes y reveladoras, no nos abstenemos de hablar sobre aquello que percibimos como nuestras propias fortalezas y deficiencias, y también las de los demás. El sentido de la práctica impregna nuestra conversación. Intentamos colaborar entre nosotros de manera honesta y abierta en un espíritu de compañerismo y compromiso con nuestro trabajo mientras estamos de acuerdo en que la jornada ha ido bien.

El lunes mantendremos nuestra reunión regular de instructores. Durante dos horas, siete de nosotros discutiremos la sesión del fin de semana en mayor profundidad y detalle. Este fin de semana doscientas veinte personas han participado en las jornadas de retiro. Algunos de ellos han asistido los dos días. Y, aunque para la mayoría era su primera vez, para otros era su octavo, noveno o duodécimo retiro. Como instructores, nos siguen sorprendiendo los miles de personas que cruzan estas puertas por primera vez en los últimos veinte años y aquellos que, año tras año, vuelven dos o tres veces al año.

Avanzamos hacia la gran puerta giratoria del vestíbulo principal esperando que nos salude la nieve acumulada. Para nuestra sorpresa, las carreteras y caminos son prácticamente transparentes. La presencia dominante y el desvanecimiento posterior de la borrasca nos llenan de asombro y risas mientras nos despedimos y caminamos hacia el aparcamiento.

Conduciendo a casa durante este crepúsculo de febrero, es evidente que toca a su fin el ciclo del sol que nos ha mantenido sumidos tanto tiempo en la época que llamamos invierno. Aún no ha oscurecido y el atardecer me acompaña. Viajando en dirección oeste, hacia las colinas, atravieso una serie de pequeños valles iluminados por la luz

crepuscular. Aunque nunca sabes qué te espera después de pasar fuera todo el día, me alegro de volver a casa con mi familia.

La ayuda en casa 2

Esta semana he llegado tarde en tres ocasiones. En dos de ellas se me ha olvidado llamar, ¡pero hoy estoy decidido a llegar a tiempo a casa para cenar con mi familia! Todavía tengo que ver a una persona y dispongo de bastante tiempo para hacerlo, pero, cuando su historia se alarga, me asalta una clara sensación de impaciencia. Él parece desorientado, apenas termina de llegar cuando le planteo una pregunta que sé nos arrastrará a ambos por largos y sinuosos derroteros que tendremos que recorrer juntos durante un breve periodo y que él deberá seguir más tiempo por su cuenta.

Está lleno de remordimientos y de una especie de desesperada impotencia derivada de la brutalidad con que ha tratado a su esposa. Y tiene miedo de las consecuencias de sus actos sobre sus hijos pequeños. Ella le ha exigido que abandone el hogar porque no hay nada más que puedan intentar. Tras meses de negociaciones e intentos de reconciliación, sabe que la relación con su esposa y la vida cotidiana con sus hijos cambiarán para siempre. El trabajo ha sido su supervivencia y su apoyo, pero ahora también está a punto de perderlo. Se ha soltado de todos sus asideros. Puedo verlo en sus ojos. Su sentido de lugar, propósito e identidad se han visto arrastrados y dispersados por la riada de su vida.

Y sé ahora que voy a llegar tarde (de nuevo).

Hablamos despacio. Nuestras voces son distintas, pero ambos hablamos en voz baja. Teme llegar a quitarse la vida. Dice que no tiene un plan, pero no está seguro de lo que va a hacer esta noche cuando abandone el hospital. Cuando le pregunto si necesita ayuda, asiente con la cabeza y me dice: «Quiero ayuda. Temo quitarme la vida». Después de un par de llamadas telefónicas, caminamos juntos hacia el servicio de urgencias de salud mental. También estamos sentados juntos mientras le examinan. Nuestros hombros, como imanes, permanecen en contacto, apoyándonos levemente en el otro. Entonces me piden que salga. Esto es muy difícil. Sostenemos mutuamente nuestra mirada durante un instante, al tiempo que la puerta bascula hacia delante y la firme

vibración del cierre deslizándose en el batiente resuena entre nosotros. En el veloz estrechamiento del espacio de la puerta que se cierra, contemplo sus ojos húmedos y asustados. Hay un hueco vacío en mi vientre. Quiero quedarme. Más allá de toda racionalidad, siento que lo estoy abandonando y me pregunto si él siente lo mismo. La puerta alta y sólida con bandas de acero que se cierra en mi cara añade solidez y peso inconfundible a este sentimiento.

Alejándome, recorro los largos pasillos, bajo las escaleras hasta el sótano y telefono a su esposa, quien llora a raudales. Ella habla de haberlo «intentado muchas veces», de su amor por él y de su propio dolor, pero se muestra inflexible, porque sabe que su seguridad y el cuidado de sus hijos son fundamentales. Nos decimos adiós y me da las gracias. Estoy conmovido y agradecido porque sé que su mezcla de dolor y firme determinación a asumir esa postura y ver más allá me ayudan a hacer lo mismo. Transcurridos unos cuantos minutos de silencio nocturno y después de un articulado y largo suspiro, llamo a casa. Me responde Calice, mi hija mayor, y le pido hablar con Rachmana, mi esposa.

—Ha ido a la tienda, papá.

—Llegaré tarde a casa. He tenido que trabajar con un hombre que tiene problemas y tiene miedo de hacerse daño a sí mismo o quitarse la vida. Se ha dado cuenta de que necesita ayuda. Por favor, díselo a Rachmana.

—Pero ¿ese hombre está bien?

—Eso creo.

—Vale, papá. No te preocupes por el retraso, no tiene importancia. ¡Al menos ese hombre está bien!

Esa sabiduría surgida de la boca de esa futura mujer, esa dulce e inesperada redención dirigida directamente al corazón del asunto, me libera de la atracción, a veces irreconciliable, de dos mundos y me guía a través del abrazo del frío aire de la noche y la reconfortante soledad del camino de vuelta a casa.

Dejar ser

Ella tardaba demasiado y, mientras las horas avanzaban lentamente, él iba sintiéndose cada vez más nervioso y asustado. Llamó la policía, pero no pudiendo o no queriendo ayudarle, le sugirieron una serie de lugares por los que empezar a buscar. La encontró, asesinada, en la azotea de su edificio de apartamentos. Él repitió las últimas palabras que ella le había dicho aquella mañana: «Te quiero. Si ya no viviésemos juntos otro día de nuestra vida, con esto sería suficiente».

Con enorme coraje y unas cuantas lágrimas derramadas en silencio, Ted Cmarada nos relató esta historia. Dijo que lo que le había llevado a superarlo fue su negativa a evitar la confusión, la desesperación, la ira y el dolor. Nos habló acerca de su turbación, de la intensidad de la mente que, después de la muerte de su mujer, se aferra momentánea y rápidamente a la idea de intimar con otra persona y de la inquietud suscitada por aquella brutal separación.

En medio de la conmoción, llamó a sus padres, a sus suegros, a sus numerosos amigos, llevado por la necesidad de disponer cada detalle del funeral: «la celebración en su memoria». Durante las siguientes semanas y meses, se tomó su tiempo, siguió viviendo en su apartamento mientras sus amigos y familia le aconsejaban: «Es el momento de cambiar, el momento de encontrar tu propio lugar... No hay necesidad de convivir con todos esos recuerdos, con toda esa memoria al alcance de la mano». Pero permaneció allí. Escuchó con otros oídos el susurro de su corazón, se mantuvo cerca hasta que sintió su unidad una vez más. Dijo que, para él, «soltar» solo fue posible gracias a una paciencia abnegada que promovía una profunda cualidad de atención a los pequeños momentos de su vida cotidiana.

Sus palabras surgían del reconocimiento por parte de muchos de los presentes en la sala esa tarde de que el mindfulness simplemente nos pide ver, abrirnos a nosotros mismos y, al hacerlo, abrirnos al mundo, aprendiendo a estar con aquello que se

presente. Y así Ted estaba hablándonos de su aprendizaje acerca de acompañar, de *dejar que suceda*, de su disposición a intentarlo en casa consigo mismo y con su propio corazón destrozado.

A continuación, esta lección aprendida en repetidas ocasiones –miles de veces– nos devuelve lentamente a todos nosotros al lugar de la práctica, consistente no tanto en trabajar con alguien, sino en acompañarlo; a la intimidad despojada de luchas intencionales o luchas internas; a penetrar en el gran espacio que comprende e incluye la realidad de los acontecimientos. En este «dejar que suceda», en este «acompañar», Ted no estaba *intentando* o *trabajando en* el soltar. Su propia sabiduría profunda lo guiaba en este tipo de acción, que surgía a partir de su disposición a ir más despacio, a esperar a que surgiese la acción adecuada, a permitir que algo ocurriese, en lugar de imponerse al tejido de bordes maltrechos de su vida, a partir de su disposición a dejarse arrastrar por la intensidad de la pérdida y la soledad, así como de su confianza, poco a poco recobrada, en poder permanecer en terreno abierto: sobre la tierra firme de su ser. Esto es lo que se denomina rendición.

La *rendición* nos resulta sospechosa a muchos de nosotros, dado que provoca el temor a la pérdida, la resignación, la pasividad y la renuncia. Pero la rendición no tiene que ver con nada de eso, sino que nos insta a acercarnos cada vez más. Renunciar a algo querido para nosotros es tan inevitable como doloroso, porque tememos perderlo para siempre. Ese temor encierra una gran verdad y, en algún lugar en nuestro interior, sabemos que también nosotros nos perderemos para siempre. Pero *quién* o *qué* se perderá –y la noción misma de *pérdida*– son conceptos arbitrarios surgidos de una mente atenazada por el miedo. Lo que se pierde es la falsedad y la separación. Rendición significa desplazarse al centro de lo que es, moverse hasta el espacio que hay *detrás* de pensamientos y emociones. Entonces todas las pérdidas personales, la cómoda e interminable permanencia en el drama de nuestra experiencia, son dejadas atrás y nos encontramos viviendo con la tristeza, la apertura del corazón y la talidad de lo que significa ser humano.

En nuestra época, la palabra «soltar» se ha reducido, en gran medida, al proceso dinámico de una técnica, «Ah, solo tengo que soltarlo» o, lo que es peor, de una amonestación: «¿Por qué no lo sueltas?». Pero ¿puedes percibir la resistencia, la despersonalización, la injusticia y la victimización inherentes a este tipo de uso? Lo conozco muy bien, ya que lo he hecho muchas veces en mi propia vida. Pero hoy,

cuando me senté a escuchar a Ted, él no estaba pidiendo nada, ningún tipo de consejo, ningún rescate, ninguna amortiguación, sino solo una escucha abierta, una escucha amistosa. Y en ese sentarnos juntos, en esa apertura, en esa pequeña rotura en el tejido de la separación, lo he conocido mucho mejor que si hubiésemos departido, con todo lujo de detalles, sobre el rumbo de nuestras vidas.

Hay momentos de dolor inconsolable que no pueden ser reparados. Quizá contribuyan a modelar las arrugas de nuestro rostro o a cambiar el brillo de nuestros ojos y nuestra postura corporal. No son buenos ni malos, sino que simplemente son. La mayoría de las veces en esos momentos de apertura en que nos detenemos –y nos permitimos ser momentáneamente suspendidos, totalmente presentes con el otro, sin agenda ninguna– podemos captar el aroma de la gracia transportado desde mucho más allá de la comprensión del dolor y la alegría. Después de todo, ¿acaso no es esto lo que todos queremos, es decir, pegar nuestro oído al corazón, acariciar nuestro propio pulso, ser escuchados plenamente por los demás para que nos conozcan, en ese momento, tal como somos?

Ir más allá de la historia personal

La primera vez que me encontré con Marty, él estaba en una cama de hospital. Fue durante la primera clase, desarrollada en el séptimo piso del hospital, justo debajo de la unidad de cuidados intensivos. Después de llamar a la puerta, esta pareció abrirse sola de golpe y alguien empujó una cama dentro de la sala. Marty iba en esa cama provista de gotero y monitor y con las barandillas laterales subidas. Una pequeña enfermera con la destreza de un conductor de coches de carreras la aparcó a toda velocidad y salió de detrás de ella diciendo: «Volveré a las once y media», y desapareció tan misteriosamente como había entrado.

La cama era *grande*. Había un pequeño espacio cerca de la puerta en el círculo de treinta y cuatro sillas y la cama fue ubicada justo en ese espacio. La cama sobresalía diagonalmente, cruzaba diametralmente el círculo y ubicaba a Marty en el centro de la clase. Me acerqué a él, le ofrecí mi mano y me presenté. Elevado y recostado allí, se inclinó hacia delante y, con barba de dos días, miró a todo el mundo con sus ojos oscuros, tristes y acogedores, como un niño supervisando desde un gran trono abatible sus dominios. Luego se recostó hacia atrás y ocupó su lugar junto a todos los demás.

Su presencia tuvo, por decirlo de algún modo, un efecto poderoso sobre todos nosotros. ¡El lejano fantasma del paciente de hospital ataviado con bata rayada, postrado y conectado a unos cables se hallaba, aquí y ahora, justo ante nuestras narices! Su presencia era un sorprendente recordatorio para todos de dónde estábamos y de lo que podía sucedernos a cualquiera en cualquier momento. Para colmo, Marty era joven – unos 35 años– y padecía una condición debilitante y dolorosa que afectaba a sus piernas como consecuencia de un grave accidente automovilístico que le había impedido trabajar durante los dos últimos años.

A la semana siguiente fue dado de alta del hospital y siguió viniendo a clase en una silla de ruedas. Completó el programa, y durante los tres años posteriores lo vi tan solo

de vez en cuando en la cafetería, en los pasillos del hospital o cuando llamaba espontáneamente a la puerta de mi despacho y pasábamos algún rato juntos.

Cinco años después de nuestro primer encuentro, Marty decidió acudir una vez más a la clínica. Se enfrentaba en ese momento a la amputación de una de sus piernas. Recuerdo que me dijo: «Saki, ya no es cuestión de si eso va a suceder o no, sino de cuándo». Se sentía tan asustado como esperanzado. Me di cuenta de que, en esta ocasión, su asistencia se enfocaba en fortalecer su esperanza ante la incertidumbre de ese futuro anticipado. Marty se dio cuenta de que tenía que vivir el presente. Aunque, en esta ocasión, trabajó con otro instructor, debido a los problemas de agenda derivados de sus interminables citas en el hospital, también asistió a casi la mitad de mis clases. Dado que, durante la cuarta y quinta semanas del programa, no asistió a mi clase del miércoles por la mañana, lo vi por primera vez, pasadas tres semanas, en el retiro de todo el día. Llegó en su silla de ruedas, con una gran nevera portátil, y parecía agotado y desanimado. Me preguntaba cómo le irían las cosas ese día.

El miércoles siguiente entró en el aula en torno a las 9:00 horas. Iba en su silla de ruedas, pulcramente afeitado, con las muletas en su regazo, y era obvio que había prestado una inusual atención a la ropa que vestía. Había algo en su presencia que era notablemente diferente. Entonces, con su áspera y grave voz, nos anunció a todos que quería mostrarnos algo. A continuación se levantó de su silla de ruedas, dejó a un lado sus muletas y caminó por sí solo a lo largo de la sala. Los presentes se quedaron estupefactos y, cuando se dio la vuelta y se dirigió de regreso a su asiento, todo el mundo rompió a aplaudir de manera espontánea.

Luego Marty nos confesó lo siguiente: «Probablemente, todos pensasteis que, durante el retiro, estaba dormido o desanimado, pero no era así. Estaba haciendo un montón de trabajo. Durante las meditaciones, estaba en otro lugar. Y así, cuando el día terminó, salí hacia el aparcamiento para encontrarme con mi esposa, quien vino a recogerme. A medida que me acercaba al coche, en lugar de plegar mi silla de ruedas, subirla en el portaequipajes y situarme en el asiento delantero, junto a ella, le dije que se hiciese a un lado y me diese las llaves porque iba a conducir. Mis hijos se encontraban en el asiento trasero... Estaban callados, pero de repente se mostraron emocionados de verdad... “Papá va a conducir... Papá va a conducir...”. Fuimos a un restaurante a cenar y luego los llevé a casa. Era la primera vez que conducía en cinco años».

La sala permaneció inmóvil, en silencio y expectante. Los presentes se quedaron asombrados por la presencia de Marty y conmovidos por su movimiento más allá de la tiranía de las circunstancias externas, no tanto porque hubiese conducido o caminado por toda la sala, sino porque se había encontrado a sí mismo; había descubierto su entereza en medio de una larga y maltrecha condición: *perdiéndose a sí mismo*, deshaciéndose del sentido limitador del «yo» como una historia estrictamente personal. Y estaba sentado aquí hoy, ofreciéndonos a todos un testimonio vivo y palpitante de la posibilidad de descubrir eso dentro de nosotros, sin importar nuestra condición, sin importar el papel que nos toque desempeñar.

Luego Marty añadió algo más: «Me di cuenta durante el retiro de que había estado esperando durante cinco años a que ocurriese algo. Había dejado de hacer un montón de cosas porque me preocupaban mis piernas, me preocupaba sobre todo perder mi pierna, la amputación, y qué iba a hacer el resto de mi vida, mi familia, mis hijos, pero decidí que, a partir de ese día, sin importar lo que sucediese, iba a dejar de esperar y empezar a vivir mi vida».

Semana Siete

En la sala, esta mañana, antes de empezar la clase, el tema predominante de conversación ha sido el retiro de todo el día. Las personas que asistieron se muestran muy efusivas. Aquellos que, por cualquier razón, no pudieron asistir o decidieron no hacerlo escuchan, preguntan y se sorprenden de lo que oyen. La gente en todos los rincones de la sala discute lo que hicimos juntos durante casi ocho horas y cómo era lo mismo y diferente de lo que habíamos practicado durante las últimas seis semanas.

A veces aprovecho ese impulso y empiezo la clase con un diálogo acerca del retiro. Hoy sugiero que, dado que ya hemos venido trabajando, durante las últimas dos semanas, el tema de la comunicación, antes de dejarnos llevar más por la corriente de este debate, podríamos comenzar con un periodo formal de práctica, observar las conexiones entre la práctica y nuestras relaciones y, hacia el final de la clase, volver a hablar sobre el retiro. Los participantes parecen estar de acuerdo. Así que empezamos con diez minutos de sentada, cambiamos luego al yoga durante unos quince minutos y, a continuación, nos sentamos en silencio durante media hora. ¡La sesión discurre en una quietud absoluta! Cuando terminamos, la gente bromea y ríe. Los participantes se sienten entusiasmados y dicen cosas como:

–Después del domingo, media hora es como un pastelito.

–¿Han sido treinta minutos? Me han parecido cinco.

–Después del domingo, cualquier cosa parece poco. Estaba agotado cuando llegué a casa.

–Yo también. Me quedé dormido en el sofá a las ocho y no me he despertado hasta esta mañana.

–El domingo fue duro. Me sentí orgulloso de mí mismo y me alegro de volver a estar aquí practicando con todos.

La energía quiere avanzar en esa dirección. Nos reímos mucho y hacemos bromas acerca de cómo «no hacer nada» exige tanto esfuerzo. Estamos cómodos y contentos sintiéndonos cerca los unos de los otros, reconociendo lo que hemos logrado y cuánto nos queda por recorrer. Pero muy pronto todo esto, al menos tal como lo hemos conocido hasta ahora, habrá terminado. Chris menciona eso y la sala asume una nueva postura, modelada por nuestro ajuste colectivo a la realidad de la finalización. Él se pregunta de qué modo será capaz de continuar sin la estructura de las clases semanales. Dice que cree tener lo necesario para seguir, aunque va a echar de menos a «todos sus compañeros». Son varios los participantes que expresan sentimientos similares. Alguien señala que siente que pronto será el momento de «volar por nuestra cuenta y comprobar qué ocurre».

Hay tantas opiniones y sentimientos sobre la fecha prevista para la conclusión del curso como personas hay en la sala. En medio de todo esto, Janet saca su cuaderno de trabajo y dice que quiere hablar sobre la comunicación, sobre las comunicaciones «problemáticas» y sobre lo que ha estado observando acerca de sí misma en este tipo de situaciones. La gente reacciona a su propuesta y también saca su cuaderno de trabajo.

La clase está empezando a ser su propia maestra. Los participantes enfocan por sí solos su atención en diferentes cuestiones de interés y ya no esperan que lo haga yo. Presenciar esto es un privilegio. Para mí, esta es la culminación de la educación, de lo que significa ser un maestro. Las personas se *motivan a sí mismas* y hacen lo mismo por sus compañeros, y se me concede el regalo de sentarme a contemplar este florecimiento. Me encanta esto. Durante las últimas dos semanas, los participantes han estado moviéndose a tientas en un entorno de aprendizaje guiado por voluntad propia, pero ahora están cobrando impulso. Me alegra que se despojen de mi tutela.

Me pregunto qué es lo que lleva a algunas clases hasta este punto. ¿Cuánto tiene que ver conmigo? ¿Cuánto tiene que ver con ellos? ¿Cuánto se debe a la química que hay entre nosotros? ¿En qué medida eso —porque lo he visto antes decenas de veces— es el resultado de un creciente sentido de poder, confianza y seguridad en ellos mismos que va desarrollándose poco a poco y florece de algún modo a lo largo del curso, gracias a la intensidad de la práctica sostenida y al rigor del retiro de todo el día? Sospecho que nunca voy a saberlo con exactitud y, de hecho, no me importa reducir todo eso a una sola variable.

Hay magia en la sala. Es como si todo el *desaprendizaje* individual y colectivo en el que hemos estado implicados estuviese rindiendo sus frutos y todos estuviésemos aprendiendo a aprender. Este no es un asunto baladí. En la mayoría de los casos, no nos han enseñado a aprender, sino a creer, regurgitar y luego transmitir la información a otros. Veo ante mí a personas que están aprendiendo a confiar en sus sentimientos, no en el sentido de permitir que imperen las emociones, sino en el de conocer y confiar en lo que albergan en los más profundos recovecos de su corazón. Hay algo inquebrantable al respecto y, aunque todos nosotros estemos en la infancia a este respecto y necesitemos madurar de manera lenta y estable, no obstante, es algo que resulta evidente y palpable. Los participantes están sentados en este lugar, en este asiento, en este mismo momento. Aunque cada uno de ellos podría denominarlo de mil maneras diferentes, ¡la evidencia de su *presencia* es indiscutible!

Y siguen... hablandose los unos a los otros, avanzando y retrocediendo, debatiendo, desafiando, sugiriendo, contando sus historias del domingo y los días posteriores al retiro. El espectro en que se mueve la charla abarca desde tratar con los jefes en el trabajo a tratar con los hijos e hijas en casa; desde la conducción por el carril lento a la impaciencia en el puesto de peaje; desde los sentimientos expresados antes de haberse quedado dormidos a sentirse más despiertos que nunca; desde sentirse perdidos y aislados en su sufrimiento personal al reconocimiento de lo que un participante denomina «sufrimiento universal», afirmando que ya no se siente «especial», sino parte de algo más grande; desde sentir una continua molestia e irritación con el mundo y con los demás a una profundización de la experiencia de la ecuanimidad y la comprensión. Alguien señala que «La casa de huéspedes» estará mucho más viva en su siguiente retiro de todo el día y que está empezando a trabajar y experimentar esa sensación de bienvenida en cientos de formas diferentes.

Por el momento todo esto nos lleva a la conclusión. Son las 11:20. No hemos practicado los ejercicios de modelación corporal, los juegos de rol ni los ejercicios de aikido que tan a menudo utilizamos para suscitar una sensación visceral, basada en el cuerpo, de los distintos modos de comunicación de que disponemos. Quizá volvamos a todo eso la próxima semana o quizá no. Desde el punto de vista del «currículo», hay muchas cosas que no hemos hecho. Sin embargo, hemos logrado lo más importante, que es comunicarnos entre nosotros durante toda la mañana, y eso nos ha conducido a un estado de *comunidad*. La clase se ha completado por sí misma en su propia forma

autoordenada. He efectuado una parte de mi trabajo planificando la clase de hoy. Mi planificación estaba muy bien pensada y era clara, pero ese plan simplemente se ha mostrado insuficiente ante el esplendor de la sabiduría y el genio que emanan de la gente presente en la sala.

La escucha

Esta mañana, me levanto después de la práctica sedente y me dirijo a mi despacho dispuesto a encender el ordenador. Al mirar fuera por la ventana sur, me saludan el cielo azul oscuro y varios sabios erguidos en silencio: pinos blancos, abetos, robles y arces. El suelo –virgen y no hollado por los pies de ningún ser, ya sea de cuatro o dos patas– está cubierto de blanco. La nieve se acumula sobre las rocas del jardín y yace, cristalina, bajo la luz incipiente. Sin embargo, más que cualquier otro detalle, es la luna la que me hace pararme en seco, dejándome sin palabras. Detrás y por encima de los robles flota un fino y delicado arco de plata que, mientras escribo, va convirtiéndose en una pálida línea, apenas visible. Esta luna reflejando la fuente de luz invisible en este amanecer y este cielo compañero me incitan a recordar que, más allá de todas nuestras actividades, reside una cualidad reflexiva y receptiva que es la que engendra y sostiene la escucha.

Es imposible hablar, decir lo que es, tocar la verdad que arde como mil soles sin la mediación de esta esfera luminosa y receptiva. ¿Por qué? Porque, en caso contrario, todo y todos seríamos consumidos. No existiría la blandura, ni la receptividad. No se mantendrían los ciclos de calor y frío que permiten la lenta y tierna mezcla de elementos dispares que llamamos maduración. Esta es la escucha prolongada que posibilita la luz del sol de la palabra. La luna es misericordiosa y desinteresada en su capacidad para reflejarse igualmente sobre todos los seres. Quizá, al igual que esta luna, yo también siga recordando que debo escuchar, recibir, servir y ser utilizado.

PRÁCTICA

Escuchar

Durante el resto del día de hoy intenta prestar atención al *inicio* de tus conversaciones con otras personas. Advierte la intención, el impulso incipiente de hablar, e intenta, cuando aparezca dicho impulso, *parar* y tomar una respiración consciente, quizá dos. Controla, sin caer en la autocrítica, el

primer impulso de expresarte o exponer tu opinión. Observa lo que ocurre en la mente y en las sensaciones corporales cuando te permites el espacio y la apertura suficientes para recibir estos mensajes originados internamente mientras mantienes un silencio que escucha.

La palabra

¡La luz del sol es esplendorosa! El cielo se muestra ahora profundamente azul. El blanco manto de nieve se ha convertido en una ladera de joyas relucientes, multifacéticas y multicolores. Los contornos de la colina, el lecho del jardín y la carretera se recortan con plena nitidez. La visión es diáfana. Hay gran cantidad de luz por doquier y su fuente está presente sin ninguna sutileza. Ya no es necesaria porque solo hay claridad, resplandor y una imperturbable confianza tan visible y presente como el *David* de Miguel Ángel.

El termómetro marca veinte grados. Ante mí, más allá del cristal, el agua congelada empieza ahora a gotear, volviendo a transformarse en líquido, liberándose de su prisión, fluyendo, volviéndose líquida una vez más debido a la naturaleza y la actividad de esta luminosidad. Es curioso que esta luz también traiga consigo la danza de las sombras. Diviso ahora, sobre la tierra nevada, el juego de los árboles mecidos por el viento, con sus sombras uniéndose y separándose. Observar esta cegadora luminosidad es impresionante. Es una presencia desnuda, en estado puro, que me vivifica y a la que no le falta nada. Como la luna, también el sol está *aquí*, y no simplemente *ahí fuera*. Es este un regreso al hogar que me recuerda, una y otra vez, el poder de la expresión clara.

Parte de mi propio viaje sigue siendo el descubrimiento de la palabra hablada, de una expresión radiante a la que dan forma no solo la boca y la respiración, sino también la escucha profunda. Recuerdo el fulgor y la sensación de despertar articulada por la palabra. Sé muy bien que los pacientes responden a esta presencia: a la ubicuidad y magnanimidad de su despertar intrínseco. Pido a los participantes en las clases que presten atención al paisaje, al tiempo atmosférico, pero no tanto «qué tipo» de tiempo hace, como a la relación que establecen con él. Después de algunas semanas de práctica, empiezan a reconocer, sin que yo les diga nada, que el «tiempo» es un reflejo y un punto de referencia de su propia biosfera interna.

¡Esto es toda una epifanía! Cuando sucede, todo cambia. El tiempo cambia en su interior. El paisaje cambia en su interior. Las montañas, la luz de la luna, el amanecer, el atardecer y el sol asumen un carácter novedoso y una frescura que resulta esclarecedora. Entonces los pensamientos, las suposiciones y el juego de las emociones empiezan a ser vistos como fenómenos pasajeros. Pueden sucederse días o semanas de niebla o lluvias torrenciales, pero estos estados son ahora considerados en un contexto más amplio. La gente empieza a despertar a la realidad de que esos estados mentales –como las nubes– no anulan su luminosidad siempre presente y accesible. Los participantes saborean y experimentan directamente este resplandor, el despertar intrínseco del ser humano, lo cual es magnífico. En cada uno de nosotros reside este resplandor interior que resulta vivificador, iluminador y muy cercano y que debemos recordar y cuidar. Esto no es ni una metáfora ni una fantasía. Somos luminosos.

La ayuda en casa 3

Con frecuencia, las conversaciones que tienen lugar durante la cena nos conducen al mundo oscilante de la consciencia social. Hablamos con nuestras hijas acerca de la guerra, el racismo, la intolerancia, la injusticia y la justicia, sobre los clichés, el aislamiento y las posibilidades de la amistad y la sociedad humana. Es evidente que estas jóvenes están desarrollando su propia comprensión y opinión a este respecto, iniciando la conversación, asumiendo una actitud firme y manteniéndola en los diálogos familiares.

A lo largo de todos estos años de conversaciones, Felice, nuestra hija pequeña, se había sentido particularmente conmovida por las personas sin techo, pero ella nunca había contemplado de cerca esa realidad. Cuando tenía seis años, fuimos de viaje, durante sus vacaciones escolares en el mes de diciembre, a la ciudad de Nueva York. Esa era la primera vez que ella y su hermana paseaban por esta ciudad. Mi madre, su abuela Rosie, nos acompañaba en nuestra excursión al Rockefeller Center. Como de costumbre, había obras por doquier y nos vimos obligados a atravesar dos largas manzanas por debajo de los andamios de madera contrachapada que rodean los lugares en construcción. A mitad de camino de aquel largo pasadizo gris pintado con grafitis y cubierto de carteles, encontramos a una niña de unos ocho o nueve años de edad sentada sobre un cajón, sosteniendo en silencio un vaso vacío de la cadena de restaurantes Wendy. Alrededor del cuello llevaba colgando un cartel que decía:

Me llamo Katy. Mis padres no pueden trabajar.
No tengo nada que comer. Por favor, ayúdame.
¿Puedes darme alguna moneda? Que Dios te bendiga.

Katy y Felice cruzaron sus miradas. Entonces Felice se detuvo y la miró fijamente. Leyó el cartel, me soltó la mano y simplemente se quedó allí. Yo quería protegerla de

aquella realidad, así que le tendí mi mano, apreté la suya y empecé a tirar de ella. Ella se resistió, tirando de mí, pero, después de unos momentos, nos dimos la vuelta y nos alejamos rápidamente. Al tiempo que caminábamos en línea recta hacia un destino diferente, Felice siguió mirando atrás, con los ojos clavados en esa realidad –mientras pudo seguir viéndola– que se había manifestado en el túnel.

Después de ver a los patinadores sobre hielo, fuimos a Radio City a ver a las Rockettes (algo que las niñas habían deseado hacer durante años). Comimos algo y nos dirigimos a la parada de autobús atravesando la oscuridad que se cernía sobre la ciudad. Había por doquier emanaciones de vapor, proxenetas, prostitutas y predicadores en las esquinas, sonidos estridentes de grandes aparatos de estéreo, personas alumbradas por los neones yaciendo en las aceras, una llovizna fría e interminables olores desconocidos que chocaban con mis hijas, mientras Felice insistía en que debíamos volver a buscar a Katy. Y, aunque tuvimos que recorrer la misma ruta que antes, no encontramos a la niña porque no fuimos exactamente por las mismas calles. Felice habló acerca de «aquella niña pequeña» durante las semanas posteriores.

El invierno pasado, cinco años después de encontrarnos con Katy, fuimos todos a Cambridge a pasar el día. Felice y yo nos sentamos en un sofá en una exposición de muebles que daba a Massachusetts Avenue, cerca de Harvard Square. Su madre y su hermana mayor estaban mirando muestras de tejidos, cuando vimos ante nosotros a varios vagabundos dormitando al sol en una fría tarde de enero. Felice me miró y me preguntó con extraordinario interés y perspicacia: «¿Por qué algunos tenemos casa y otros no?». En ese momento cobré consciencia de que ella sabía que algo inexplicable – algo tan fino y transparente como un panel de vidrio entre ellos y nosotros– era toda la diferencia que, en realidad, había entre nosotros. Nos miramos y luego volvimos a mirar varias veces, sin añadir más palabras, a los hombres bajo el sol cubiertos de cartones. Pude advertir en sus ojos el destello del desconcierto matizado de indignación, floreciendo en tristeza y en un indecible Misterio.

Felice se sintió de nuevo conectada a Katy, vinculada a estos seres humanos que teníamos ante nosotros, a mí y a sí misma, de un modo que ya no exigía el mismo tipo de protección y refugio. Su tierna y abierta tristeza no encerraba ninguna pretensión y yo sabía que mi relación con ella estaba cambiando. Ella estaba abriéndome una nueva época: una época en la que debía permitirle sentir el viento a veces dulce, a veces severo, soplar a través de su corazón. Conozco muy bien este movimiento debido a la gente con

la que trabajo. Sin embargo, percatarse de ello en alguien a quien he ayudado a traer a este mundo y a quien he tratado de proteger de la crueldad es una revelación llena de reverencia, una lenta y dolorosa liberación y una gracia inesperada.

Hay una cierta turbulencia en esta gracia. Y me recuerda, una vez más, que el cuidado a menudo tan solo exige un espacio abierto. Crear ese espacio requiere la continua disolución de lo que antes nos resultó útil, incluidas las identidades e ideas encorsetadas acerca de los demás y de nosotros mismos, ya sea que estemos recibiendo o proporcionando cuidado, ya sea en el «hogar» o en el «trabajo».

Semana Ocho

La sala está llena a rebosar. Llena de gente. Llena de sonidos ambientales y de rostros animados y más aún, más allá de toda duda, colmada de *presencia*. Hay un zumbido colectivo que emerge del tácito reconocimiento de que hemos recorrido un largo camino y hemos regresado ahora a donde comenzamos, sentados nuevamente en este círculo, pero, de alguna manera, transformados.

Es la última clase. Lo más probable es que sea la última vez que estemos todos juntos en el mismo espacio al mismo tiempo. Yo nunca planifico, en mi papel de guía, esta clase como si fuese la última. Ciertamente, es un comienzo así como un final, pero, para mí, la sensación de comienzo, en todo su fascinante desconocimiento, ocupa el centro del escenario. Algunos de mis colegas eligen crear maravillosos rituales como forma de señalar esta transición. Así pues, invitan a los miembros de la clase a llevar comida, poemas, cuentos, canciones o recetas favoritas para compartir entre ellos. He estado en sus clases y esa manera de concluir suele ser dolorosa y definitiva. Sin embargo, yo me decanto por otro modo de marcar esta transición.

¿Has escuchado la historia sobre el músico irlandés y cantautor Tommy Sands? Escribió una canción acerca de un momento en el que se enfrentó a ese reino al que muchos de nosotros hemos viajado, esto es, llevar a su madre a una residencia de ancianos debido a que padecía la enfermedad de Alzheimer. Tras ayudarla a instalarse en su nueva habitación, se sentó junto a ella, sosteniendo su mano entre las suyas, sin querer marcharse, pero sabiendo que era la hora de partir y sin saber qué decir. Juntos, se explayaron en ese silencio durante algún tiempo. Y, en ese silencio compartido se vio arrojado por la catapulta repentina de la memoria, en la que todos nosotros a veces viajamos, de vuelta a su infancia, a su primer día de escuela. Una vez más, estaba sentado con su madre, pero en esta ocasión era ella la que sostenía su mano, buscando sus ojos, sosteniéndolo con su mirada amorosa, diciéndole a su hijo pequeño: «Adiós, mi

amor, nadie se va». De ese modo, en ese momento de recuerdo de la sensación de la mano de su madre entre las suyas, en el hogar de ancianos, en medio del dolor de la vida, la elección y la transición, le dijo tranquilamente: «Adiós, amor mío, nadie se va». Y luego salió de la habitación.

La última clase ha sido, para mí, casi siempre de esta manera. Mucho antes de que escuchase esa historia, la octava semana se había visto modelada por este tipo de apreciación. Me siento conectado a todas esas personas, a algunas más que a otras. Sin embargo, sin importar cuál sea el grado de conexión, mis colegas y yo estamos dispuestos a ampliar nuestra relación mucho más allá de los confines de este final arbitrario. Es cuestión de nunca abandonarnos los unos a los otros, e incluso, si los demás me abandonan a mí, yo haré todo lo posible para no abandonarlos a ellos. Las personas son demasiado milagrosas, demasiado llenas de posibilidades latentes y florecientes como para ser abandonadas. Lo que es más importante, deseo que no renuncien a sí mismas, al igual que Tommy Sands sabía en ese momento en la residencia de ancianos y al igual que su madre sabía, muchos años antes, que nadie estaba yéndose, que nadie estaba abandonando a nadie en medio de esta dura transición. Y, por tanto, esta última clase está marcada por la *no conclusión*.

Empezamos con una sesión de treinta minutos. Hoy no hay necesidad de un largo proceso de establecimiento, sino que simplemente entramos en una profunda quietud. El momento mismo evidencia la plenitud de semanas de práctica comprometida, persistente y motivada. Para mí, es una alegría hallarme arropado por el silencio colectivo. Al salir de la quietud, casi rozamos la perfección practicando yoga. A continuación, nos acostamos en el suelo redescubriendo, una vez más, el escáner corporal. Comenzamos aquí hace dos meses y ahora hemos regresado. Hemos practicado juntos durante noventa minutos. Como casi cualquier otra clase, hemos empezado con un largo periodo de práctica formal, reafirmando una vez más la primacía de la práctica como una forma de afrontar nuestra vida ahora y en el futuro, cuando salgamos de esta sala. Es imposible predecir de qué modo esta forma de ser se desarrollará en la vida de cada persona. Mi trabajo no es la adivinación, pero si tomamos cada día tal como viene, relacionándonos con nosotros mismos, con los demás y con el mundo de la manera más directa y plena que nos sea posible, entonces, el futuro generado a partir de esta intención se cuidará de sí mismo, porque habremos sabido cuidar el presente.

Entramos ahora en el ámbito de la palabra compartida. Le pido a la gente que cierre los ojos, piense en un máximo de cinco palabras y, de manera muy similar a como los antiguos pilotos de barcas calculaban la profundidad del agua de un canal, «sondee» el lugar en el que se hallan ahora y aquello con lo que, durante los dos últimos meses, han contactado en su interior y lo digan en voz alta. Esto no conlleva demasiado tiempo. Cinco palabras no solo limitan, sino que también permiten afinar lo que se dice, convirtiendo la voz en un instrumento de precisión. Hablamos de modo aleatorio, sin atenernos a un orden preestablecido en el círculo, sino más bien «interviniendo» sucesivamente cuando sabemos por nosotros mismos que es el momento adecuado de tomar la palabra. Nuestro impulso, que contiene una amplia gama de respuestas, nos lleva a un profundo reconocimiento colectivo de lo que nos han costado estos dos meses y lo que hemos recibido a cambio.

Después distribuyo varios sobres, hojas de papel en blanco y lápices e invito a todos los presentes a preparar un sobre dirigido a ellos mismos y, seguidamente, a que se escriban la carta que les gustaría recibir en un plazo de seis a doce meses y que les servirá a modo de recordatorio, en medio de la dinámica de la vida, sobre aquello con lo que han contactado en su interior durante el curso y podrían olvidar más fácilmente. El silencio se adueña de la sala. El único sonido dominante es el ruido del lápiz escribiendo. Los participantes trabajan los ritmos del reposo y el movimiento impulsado por la mano. A veces, se detienen y cierran los ojos, a veces escriben con furia, a veces escriben en el papel con un ritmo tan pausado y considerado que cuando finalizan, aunque hayan escrito muy poco, parecen rebosar de satisfacción. Algunos escriben profusamente. Otros preguntan si, en lugar de palabras, sirven las imágenes y, en consecuencia, se remitirán dibujos a sí mismos. Algunos piden más papel; otros, lápiz y así sucesivamente hasta que al final cierran el sobre, le ponen los sellos y lo dejan en el centro del círculo.

A las 11:30 irrumpe un debate espontáneo. Los participantes hablan de lo que han aprendido unos de otros, acerca de la mezcla inusual y simultánea de seres humanos en el mismo lugar, acerca de la valentía, el ingenio y el dinamismo manifestado cada semana en esta sala por sus compañeros no elegidos. Es muy probable que, después de hoy, ya no se vean con demasiada frecuencia. Yo, por mi parte, los veré a cada uno individualmente para una entrevista de clausura que comenzará en dos semanas.

Ellos agradecen mis esfuerzos y yo acepto su agradecimiento. También les agradezco todo lo que me han dado. Mi vida es mucho más rica por haber tenido el privilegio de

contar con su presencia durante los dos últimos meses. A continuación, les digo que, cuando termine la clase, estaré en la puerta para darles la mano o un abrazo en función de sus preferencias. Ofrezco a una mujer que hay a mi derecha la pequeña campana de bronce que, en ocasiones, he utilizado durante los últimos dos meses para señalar el comienzo y el final de la meditación sedente. Ella me dice que, durante mucho tiempo, ha estado queriendo tañer esa campana. ¡Ahora tiene su oportunidad! Tocada por sus manos, la campana produce una vez más su sonido cimbreado. Todos nosotros prestamos atención al sonido, con los ojos abiertos, mirándonos una vez más unos a otros. Durante estos dos meses, cada uno de nosotros ha estado cocinándose en su propia salsa: a su propio modo. Este ciclo de enseñanza nos ha aportado otra sabrosa comida, una comida que bien merece la pena saborear.

Epílogo

Cuando era un niño, recuerdo haberme sentido estremecido por una imagen de Jesús sosteniendo su corazón, envuelto en espinas, entre sus manos. En el año 1959, cuando tenía diez años, me senté en las manos del gran Buda de bronce en Kamakura, Japón. Era un día frío y un puñado de nieve reposaba junto a mí en sus grandes palmas abiertas y largos dedos. Aquello me cambió para siempre. A principios de la segunda década de mi vida, solía sentarme en el banco de la iglesia en la que había una estatua de piedra de Jesús en pie con su brazo derecho extendido mostrando su corazón en la mano y con un espacio abierto en su pecho, apenas insinuado tras los pliegues de su túnica.

Recuerdo en especial que su rostro no estaba fruncido ni sonreía. No mostraba ningún signo de martirio ni de trascendencia, simplemente se trataba de una presencia silenciosa, con ojos melancólicos y cálidos, rebosante de una alegría tranquila. Sentado cerca de la estatua, a veces me sentía envuelto por la resonante presencia de la Mente-Corazón universal, capaz de abrirse al mundo de esa manera. Para mí, la estatua no era la imagen de un «Dios» inalcanzable, sino, más bien, una representación inspiradora del amor: intrínseco, radical, disponible, oculto y, no obstante, capaz de ser encarnado por todos los seres humanos. De ese modo, aquella figura de pie era un recordatorio, una visión llana y simple del corazón humano que se entrega incondicionalmente al mundo.

Siempre está a mano el impulso de diez mil facetas que nos mueve a esconder nuestro tierno corazón tras los pliegues de nuestras rígidas vestiduras. En nuestra entrada directa en la vida de este impulso, hay mucho dolor, pero también enormes posibilidades. Nuestra disposición a trabajar compasivamente con ese hábito tan arraigado es una invitación abierta a descubrir nuestra simple y expansiva luminosidad. La actividad convergente de la práctica meditativa y la invitación a cuidar bien de nosotros mismos y ayudar al mundo exigen que cada uno de nosotros asumamos la plena responsabilidad por el bienestar y el viaje evolutivo de todos los seres humanos y situemos esa

responsabilidad al frente de nuestra vida, sin importar cuál sea nuestro rol o nuestra profesión. Mantener esa intención y tratar de vivir de esa manera acarrea numerosos problemas y también es causa de tranquila celebración, porque esa tarea, aparentemente imposible, es un atractor para la arrogancia y la depresión, para el fracaso y la renovación del compromiso, para la satisfacción y la gran alegría. Lo que hace posible que aceptemos semejante responsabilidad es la fuerza de nuestro anhelo universal de libertad y felicidad y nuestro deseo de acompañarnos los unos a los otros en este viaje.

Vivir de ese modo es la base para un cambio radical en nuestra visión del yo, de la sanación y de la relación terapéutica. Asumir esa búsqueda entraña la posibilidad de transformarnos desde el frío metal o la piedra sólida a la vibración de la vida. Esa vibración es sanadora en sí misma, ya que es el despliegue de la danza de un universo insondable e inagotable.

No nos da risa el amor cuando llega a lo más hondo de su viaje, a lo más alto de su vuelo: en lo más hondo, en lo más alto, nos arranca gemidos y quejidos, voces de dolor, aunque sea jubiloso dolor, lo que pensándolo bien nada tiene de raro, porque nacer es una alegría que duele. Pequeña muerte llaman en Francia a la culminación del abrazo, que rompiéndonos nos junta y perdiéndonos nos encuentra y acabándonos nos empieza. Pequeña muerte la llaman, pero grande, muy grande ha de ser si matándonos nos nace.

EDUARDO GALEANO

El libro de los abrazos

Información sobre el Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society

La clínica de reducción del estrés forma parte del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, ubicado en la unidad de Medicina preventiva y conductual del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts.

Declaración de objetivos

Este Centro reúne a personas dedicadas a cultivar y fomentar la consciencia en nuestra vida y en el mundo. Esta consciencia, denominada mindfulness, es intrínseca, universal y transformadora. Nuestra misión consiste en potenciar la práctica y la integración del mindfulness en la vida de los individuos, las instituciones y la sociedad a través de la atención sanitaria, la educación y la investigación.

Para implementar estos objetivos, el Centro ofrece una variedad de servicios clínicos, formación profesional y programas de desarrollo, retiros para directivos de empresas y programas presenciales para organizaciones de los sectores público y privado y también colabora en la investigación en los campos emergentes de la medicina integrativa mente-cuerpo.

Para más información, dirigirse a:

UMass Memorial Medical Center
Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society
University of Massachusetts Medical School

55 Lake Avenue North
Worcester, MA 01655
Teléfono: (508) 856-2656
Fax: (508) 856-1977
www.umassmed.edu/cfm

Las oficinas y las clases de la UMass Medical School están situadas en:

Hoagland Pincus Building
222 Maple Avenue
Shrewsbury, MA 01545

En la actualidad, disfrutamos de extraordinarios avances tecnológicos en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades, al tiempo que estamos aprendiendo a asumir una mayor responsabilidad en nuestra propia salud y bienestar. En *Sánate tú mismo*, Saki Santorelli, director de la prestigiosa Clínica de Reducción del Estrés de Massachusetts, explora las antiguas raíces de la medicina y nos muestra el modo de introducir el mindfulness en el crisol de la relación terapéutica.

Su enfoque revoluciona la dinámica existente entre profesionales y pacientes, ahondando en la transformación que tiene lugar en este proceso alquímico. Santorelli comparte con nosotros su propio viaje personal a través del mindfulness y su fascinante implicación en las vidas de los pacientes.



Saki F. Santorelli es director de la Clínica de Reducción del Estrés en el Memorial Medical Center de la Universidad de Massachusetts, director de Servicios Clínicos y Educativos en el Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, y profesor adjunto en la Division of Preventive and Behavioral Medicine de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts.

EDITORIAL KAIRÓS: PREMIO NACIONAL A LA MEJOR LABOR EDITORIAL CULTURAL

Psicología

Imagen cubierta: Ekaterina Grivet

www.editorialkairos.com

www.facebook.com/editorialkairos

Índice

Portada	2
Créditos	3
Dedicatoria	7
Epígrafe	8
Agradecimientos	9
Prólogo	14
Introducción	19
PRIMERA PARTE. Convergencia	22
El mito de Quirón	23
El mito viviente	24
El sanador interno	28
El suave cuerpo de tu vocación	31
SEGUNDA PARTE. No gires tu cabeza	36
Semana Uno	37
Estar presente	42
Volverse hacia el interior	44
El espejo	48
El corazón	50
La medicina de la 'Sangha'	52
Mente quieta, corazón abierto	57
'Namasté'	60
El recuerdo	63
Establecer límites	65
Semana Dos	70
La amistad	75
El bienestar intrínseco	78
Roto, y aun así completo	80
TERCERA PARTE. Sigue mirando el lugar vendado	84
El mugriento hermano del diablo	85
El descenso	92
La escalera	96
Semana Tres	99

Cavando profundamente en nuestra vida	104
La dama junto a la fuente	109
Separación y nostalgia	112
Semana Cuatro	115
Un trabajo de amor	122
El miedo	125
La falta de fundamento	129
Montando en la Línea Verde	131
Impotencia	133
Semana Cinco	136
Autoimportancia 1:	142
Autoimportancia 2:	144
Las envolturas de la vergüenza	147
La ayuda en casa 1	149
Entrar en el círculo	151
¿Qué se hace añicos?	154
CUARTA PARTE. El lugar por donde la luz entra en ti	159
Descubriendo el esplendor en las ruinas	160
'Sangha' de compañeros	165
Desprenderse de la carga del apego a uno mismo	169
Semana Seis	174
El sendero de la sanación	178
El voto y la humildad	184
La rendición	189
Situarse en el espacio abierto	192
El retiro del día completo	198
La ayuda en casa 2	203
Dejar ser	205
Ir más allá de la historia personal	208
Semana Siete	211
La escucha	215
La palabra	217
La ayuda en casa 3	219
Semana Ocho	222
Epílogo	226

Información sobre el Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society	228
Contracubierta	230