

DEL AFRONTAMIENTO A LA INTEGRACIÓN

La meditación como potente herramienta de
acompañamiento en la enfermedad y la muerte

ONG L'Arrel

Joan Urpinell López

La presente obra fue galardonada con el
Premio de ensayo humanístico de
Fondation Europa Cultural



<http://www.fondationeuropa.com>

EJEMPLAR GRATUITO

Acceso a documental: <https://vimeo.com/ladiferencia/facingdeath>

Edición para circulación gratuita *Fondation Europa Cultural* 2023

Fondation Europa Cultural
LO Patrimonia
6, Rue Horace Bénédic de Saussure
1204 Genève (Suisse)
E-mail: info@fondationeuropa.com
<http://www.fondationeuropa.com>

Queda prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización fehaciente del titular de los derechos.

Esta obra ha obtenido el Premio de ensayo humanístico de la Fondation Europa Cultural, concedido en Ginebra el año 2022

ÍNDICE

PRÓLOGO.....	7
LOS DOS LÍMITES.....	11
LA HUMANA EDIFICACIÓN.....	16
EL SENTIR DEL SENTIR.....	18
HERIDOS.....	23
PENSARNOS.....	27
LA CONSTRUCCIÓN SOCIAL DE LA MUERTE.....	32
LA CULTURA DE LA INTEGRACIÓN: ENTREVISTA A TEW BUNNAG.....	47
UNA PRÁCTICA MILENARIA.....	64
UN PROCESO.....	66
CUESTIÓN DE ACTITUD.....	73
RESPIRACIÓN.....	78
ENTREVISTA AL MAESTRO ZEN LLUÍS NANSEN SALAS.....	81
REFLEXIONES EN TORNO A LA MEDITACIÓN Y EL ACOMPAÑAMIENTO, por Laura Casadó.....	89
EJERCICIOS EMPLEADOS EN LAS SESIONES DE MEDITACIÓN EN EL ICO.....	95
ENTREVISTAS A PACIENTES DEL ICO.....	99
EPÍLOGO.....	135
BIBLIOGRAFÍA.....	145

PRÓLOGO

Estas páginas que tienes en las manos se quieren, prioritariamente, acogedoras. El relato que se inicia en este punto lo hace con el deseo de fondear, desde la humildad, algunos aspectos de lo que un sabio ha llamado la *situación humana*, para, a través de la palabra, proyectarnos hacia una posible sensación de cuidado. Y es que, como la proximidad de un abrazo, de una sonrisa, o bien de una caricia, la palabra, con su insoslayable interrelación con el pensamiento y el cuerpo, desde hace miles de años, tiene también esa capacidad de acogernos, de acunarnos y de afectarnos, y puede llevarnos a lugares íntimos y placenteros, donde nuestro diálogo interno tiene el espacio para convertirse en vital y agradable.

Y es con la palabra escrita —la humanidad pronto entendió que congenia con la memoria y, a lo largo de la historia, ha ido contribuyendo con el aguzamiento del pensamiento a incrementar su capacidad de abstracción, reflexión y creación— aquello con lo que nosotros nos encaminamos a discurrir sobre dicha situación humana, sobre vivir y morir, sobre la capacidad de acogernos —que siempre es cuidarnos—, sobre la enfermedad que se torna grave, sobre la fuerte influencia que tiene el ámbito social y sus

construcciones, que interfieren en el desarrollo humano en general y, en concreto, en un aspecto tan esencial como es el proceso de morir, etcétera. Todo esto para, finalmente, llegar a un puerto que, desde tiempos ancestrales, contribuye, con una enorme fuerza, al bienestar y a la salud del ser humano; esto es la práctica de la meditación.

La meditación, con certeza, y tal como expondremos más adelante, tiene la capacidad de ofrendarnos –de hecho, somos nosotros mismos quienes nos hacemos la ofrenda– un diálogo entre nuestro cuerpo y nuestra mente, que nos aporta una mejora sustancial en todos los ámbitos de nuestra salud y, por consiguiente, de nuestro sentir y estar, y es un activo valioso para las personas en proceso de vivir una enfermedad grave. Al mismo tiempo, es una práctica milenaria que, según varias corrientes de pensamiento, nos conecta, desde la quietud y la serenidad, con lo que denominaremos *los dos límites*, que caracterizan nuestra vivencia humana: el nacimiento y la muerte.

Por todo esto, en estas próximas páginas, nuestra voluntad es la de unir el cuidado que propicia la reflexión –también a través de la profundidad y la fuerza que emite y despliega la poesía– con la que propicia la práctica de la meditación, mediante dos entrevistas, por un lado, a dos sabios expertos en esa práctica y, por otro, a un grupo semanal de pacientes del ICO, activos en la misma actividad, que están pasando o han pasado por un proceso de cáncer y

que nos explican su vivencia y su desarrollo en el día a día para que podamos, de este modo, extraer unas conclusiones que abarquen todo el proyecto que hemos llevado a cabo.

LOS DOS LÍMITES

Es necesario pensar en el nacimiento, en el hecho de nacer, para poder trazar un sendero de reflexión, de cavilación y de autopercepción que nos lleve a afrontar la condición insoslayable de nuestra muerte. No es paradójico tener que atender el inicio, que indagarlo, para después —en la medida en que nuestra situación humana, con toda su unicidad y su particular capacidad de sentir, nos permita hacerlo— afrontar el final. Y es que, más allá de cuestiones biológicas que explican científicamente estos dos límites —nacimiento y muerte—, pocas cosas pueden decirse, en esencia, de estas experiencias existenciales de la humanidad.

Podemos convenir que lo inexplicable de la parte de la muerte que nos hunde en el abismo está totalmente relacionada con lo inexplicable del nacimiento; con el hecho de, casi súbitamente, ser y estar ahí. La dificultad es clara, porque ¿cómo podemos entender que no venimos *de ninguna parte*? ¿Cómo podemos explicarnos que antes no éramos ni estábamos y, de repente, somos un *inicio absoluto* —como lo llama el sabio Josep Maria Esquirol—, sobre todo si ni siquiera nosotros mismos somos nuestra propia explicación? Y es que no hay ningún hilo del que tirar, en el caso de cada ser humano, antes de ese inicio suyo.

La poeta Maria Mercè Marçal, en uno de sus poemas —publicado en su poemario póstumo *Raó del cos*— mientras afrontaba un proceso de cáncer, que la conducía a una repentina proximidad consciente de su muerte. Con la buena poesía, conseguimos acercarnos, aunque sea un poco, al hecho de inquirir —en un sentido vivencial, no científico— esos dos límites existenciales que nos caracterizan. No es extraño, tal como comentábamos antes, que la autora termine llevando su relato, su reflexión sobre la muerte, a ese sitio que no tiene forma ni contornos y que, por lo tanto, podemos concluir que ese sitio es, tal como antes, *ninguna parte*. Y así, ¿cómo podemos concebir esta *ninguna parte* final, si tan difícil nos resulta concebir aquella *ninguna parte* inicial?

Si seguimos fondeando los versos de la poeta, captamos tanto la fuerza y la capacidad que tiene la palabra para herirnos —esto es, afectarnos— y establecer un diálogo con nosotros mismos, como la relación, una vez más, entre los dos límites vitales, que la autora, mediante el prefijo *des-*, establece en la última palabra del poema. Ya no se trata de morir, sino de «desnacer», recurso poético de una fuerza extrema, que nos plantea la reflexión hacia lo inexplicable que tienen en común los dos hechos.

De forma similar, podemos deducir que Maria Mercè Marçal plantea esta *ninguna parte* final como un regreso a la ninguna parte inicial, que ella llama la «matriz de dios madre». Ante el misterio del «deshacerse», el misterio previo

del hacerse, o, mejor dicho, el misterio de haber sido hecho, de encontrarse uno mismo hecho; ante el misterio de «ser sorbida hacia dentro», la idea, por ejemplo, del filósofo Martin Heidegger de ser «lanzado» al mundo (*Geworfenheit*), en tanto que ser individual, que será ofrendado con un nombre y dotado de un *yo*.

Sea como fuere, sabemos que nuestra vida es eso increíble que existe y sucede entre esos dos límites y, paradójicamente, esos límites solo los podemos ubicar, de forma vivencial, en una *ninguna parte*. Es por esto por lo que, desde la creencia en la palabra acogedora y, por lo tanto, conducida a la voluntad de cuidado, queremos, en este espacio que tenemos en las manos, reflexionar y versificar sobre varios aspectos de lo que llamaremos la *humana edificación*; la situación que nos construye mientras somos y estamos.

AQUEST PETIT ESPAI
prenem-lo i fem-lo gran

Fem gran aquest espai
en què la parla és íntima
i escomet la follia
d'aquell murmuri aliè,
metzina acabalada.
Fem créixer aquest espai
que ens obre a allò sincer
i ens peix des dels orígens,
quan la llum fou mamífer
a trenc del batec.

Lluny del brogit obtús
—pou i llangor de l'ànima—
com la planta que ens metja
fem ampli aquest espai
on cap el silenci
i és lliure la paraula.

Joan Urpinell

ESTE PEQUEÑO ESPACIO
tomémoslo y agrandémoslo

Agrandemos este espacio
en el que el habla es íntima
y ataca a la locura
de aquel murmullo ajeno,
veneno acaudalado.

Agrandemos este espacio
que nos abre a lo sincero
y nos nutre desde los orígenes,
cuando la luz fue mamífero
al romper del latido.

Lejos del ruido obtuso
—pozo y languidez del alma—
como la planta que nos medica
amplíemos este espacio
donde cabe el silencio
y es libre la palabra.

LA HUMANA EDIFICACIÓN

Devienes tú, devienen los amigos, los conocidos, los desconocidos; devengo yo. Cada uno es un devenir inefable porque, a pesar las explicaciones biológicas y científicas, y como decíamos antes, eso que pasa entre *la ninguna parte inicial* y *la ninguna parte final* está repleto de significado. Es un devenir absoluto, todo él significación y, ante esto, pide una respuesta, aunque esta no pueda ser recibida. Y es nuestra *humana edificación* que nos erige con la capacidad de sabernos en aquello que el filósofo llama el *misterio*; es decir, una situación que no puede resolverse; y, sin embargo, «nos coge y nos implica: somos en el misterio. [...] el misterio pide atención y respeto. El tiempo, la vida o la presencia del otro tienen que ver con el misterio» (ESQUIROL, 2018:13).

Por paradójico que pueda parecer, para hablar de la experiencia de la vida necesitamos no quedarnos solo con aquello que es, que se presenta tangible y que, de un modo u otro, podemos abarcar. La vida se alza no solo con aquello que termina; sino al contrario, el infinito y la inefabilidad la caracterizan esencialmente. Sin ir más lejos, la poesía, con su particular planteamiento del lenguaje, de la escritura, del pensamiento, nos adentra en ese *misterio* en el cual somos.

En un sugerente poema de Antoni Clapés¹, la imagen de una hoja, que acoge el yo poético, nos revela —y así lo busca el poema— ese devenir que nos caracteriza, en el cual la propia fuerza de la vida nos «arrastra» mientras estamos en el *misterio*, entre «silencio y silencio» —*la ninguna parte inicial y la ninguna parte final*—, entre «el sitio del cual hemos partido» y aquel al que llegaremos, que son el mismo; es decir, *ninguna parte*. Ahora bien, esta hoja que menciona el poema, en nuestro caso, tiene una especificidad y una unicidad que nos determina y nos caracteriza vivencialmente, y que hay que indagar, pues, para entenderla, dado que es aquello que nos edifica de forma esencial.

Vemos como, mediante la particular capacidad del lenguaje —es decir, del pensamiento— de surcarnos, podemos incidir directamente en esta nuestra esencia, en que el *misterio* es uno de los pilares.

1 Antoni CLAPÉS. Clars, aquest matí, són els teus records (Obra reunida, 1989-2009). Barcelona. La Breu Edicions, 2020, p.197.

EL SENTIR DEL SENTIR

Me siento vivo. ¿Cuántas veces se ha dicho uno a sí mismo, o ha compartido con otro, esta afirmación, que tiene una base absolutamente reflexiva? A menudo va asociada a un momento vital en el que las cosas nos vienen con agrado y nos acompañan apaciblemente y, por lo tanto, va asociada a un estado de ánimo. Sin embargo, más allá de este aspecto, la afirmación contiene la esencia de lo que es la especificidad humana, la esencia de nuestra vida.

El hecho es que esta reflexividad mencionada se nos da de forma involuntaria, no es un acto que debemos hacer proponiéndonoslo, sino que es un cimiento que nos edifica, que nos es presente de forma pasiva y nos propicia la capacidad de sentir que sentimos. En tanto que seres patéticos, fondeados por el concepto clásico del *pathos*², tenemos la capacidad insoslayable —que nos hace ser seres humanos— de no poder detener el hecho de encontrarnos, de sentirnos, de afectarnos, de herirnos. Nos encontramos en la reflexión, somos la reflexión, fruto de la sensibilidad, que se convierte en nuestro mundo. Esta sensibilidad se produce pasivamente, sin que tengamos que poner ninguna voluntad para que se lleve a cabo.

2 Una de las acepciones de este concepto hace referencia a la capacidad del ser humano de despertar emociones vivas.

Esta específica capacidad de sentir, que nos conduce a la situación de encontrarnos siempre inmersos en ella, es clara y constante, y es donde se producen los estados de ánimo. «La maravilla de la vida es la claridad de ese ver, de ese sentir, que hace de cimiento»³. Esta claridad propicia que siempre estemos en situación de afectarnos, sea por la belleza o por el sufrimiento. Es en este sentido que hablamos de la herida permanente; la esencia humana es la de la *herida*, encontrarse siempre en la *herida*, fruto de la capacidad –pasiva y reflexiva– de sentir que sentimos en todo momento, inevitablemente.

3 Josep Maria ESQUIROL. *La penúltima bondat: Assaig sobre la vida humana*. Barcelona: Quaderns Crema. 2018, p. 33

ILLOTS

L'illa increpa amb la seva
solitud integrada,
amb uns gestos salvatges
que sense esforç s'acoblen,
amb l'hàbil erosió
d'allò que no té cap pressa
i s'avé a amarar-se
de les aigües del temps.

Les mateixes en què
s'emmirallen aquells
que —humanament— ho intenten,
—com el magma imparable,
així es peix la ferida—
i un altre cop, ho intenten.

Joan Urpinell

ISLOTES

La isla increpa con su
soledad integrada,
con unos gestos salvajes
que sin esfuerzo se acoplan,
con la hábil erosión
de aquello que no tiene ninguna prisa
y se aviene a empaparse
de las aguas del tiempo.

Las mismas en las que
se miran aquellos
que –humanamente– lo intentan
–como el magma imparable,
así se nutre la herida–
y otra vez lo intentan.

La experiencia de nacer nos abre a la capacidad de sentir que sentimos, a estar en el mundo de esta específica manera nuestra. Nacer significa la apertura de los sentidos mediante el cuerpo, que es la concreción de nuestro yo. Nacemos, y «los pinceles» de los sentidos comienzan a tocarse, ensuciarse, mezclarse; nos acoge una sensibilidad pasiva y reflexiva que nos construye; una capacidad de recibir, tan intensa, que se repliega sobre sí misma, y que es ofrendada por la «sangre», esencia del cuerpo.

HERIDOS

«Sal en la llaga», exclamaba la gran Maria Mercè Marçal. La imagen poética está cargada de una significación que la propia autora explica en *El senyal de la pèrdua*. En efecto, esa herida se concibe como una oportunidad para que pueda producirse una relación entre el mundo interior del individuo y el mundo exterior, en que sucede toda la realidad, así como la alteridad. La llaga posibilita la relación entre los diferentes ámbitos que erigen el misterio general de la vida, y la poeta hace una llamada a potenciar esta relación; la imagen de poner sal en una herida es clara y potente.

Estos ámbitos que vivencialmente nos son nucleares, los aspectos que constituyen principalmente nuestra herida son el *yo*, el *otro* y el *mundo*. En el marco de nuestra capacidad permanente de sentir que sentimos y de encontrarnos inmersos en esa dinámica, donde estamos constantemente afectándonos a través de los sentidos corporales y su reflexividad intrínseca, podemos concluir que esos tres aspectos (*yo*, *otro*, *mundo*) son las tres *afecciones primordiales* del ser humano.

Cada uno concreta su *yo* mediante su cuerpo y vive su individualidad a partir de su casa física, que abre la puerta al misterio de todo lo que ocurre en su interior, y que está en

relación con el misterio del mundo exterior y del otro. La individualidad comporta la conciencia de la propia unicidad y brevedad, y conduce al diálogo con uno mismo. Podemos decir que esta conciencia de finitud es uno de los abismos existenciales, que nos determina a lo largo de la vida. La finitud es la amenaza al placer de vivir, que es implícito a la vida. Sentir que sentimos es algo placentero en sí mismo, y la posibilidad de que esto se acabe es una amenaza y produce miedo.

Siguiendo con el *yo*, nuestra específica capacidad de sentir —con el constante diálogo interno asociado— nos afecta tanto de modo placentero, como también con sufrimiento. Esta dualidad, a menudo, puede tomar una intensidad bastante marcada, y es aquí, como veremos más adelante, donde la práctica milenaria de la meditación nos ayuda a estabilizarnos, vaciarnos, dejarnos espacio, calmarnos, etcétera. Acciones, todas ellas, que conseguimos desde la casi no acción que pide la meditación, por paradójico que parezca.

Sin embargo, la herida, tal como empezábamos diciendo con la cita de la poeta, también se produce principalmente por la relación con la *alteridad*. La alteridad es deseo de compartir, de amar y de ser amado. Es la posibilidad de profundizar, desde la propia finitud, en lo infinito y misterioso que tiene y es el *otro*. Incluso la práctica de la meditación, que acontece desde una aparente soledad, es infinitamente más acogedora y, por lo tanto, podemos

considerar que en parte beneficiosa, desde la confianza de compartirla en grupo. La dinámica que esta práctica, como comentaremos más adelante, genera entre el cuerpo y la mente suele aumentar cualitativamente cuando se hace de forma conjunta con otras personas. Se le suma un hecho que es evidente: el de la comunión con el otro que comparte una manera acogedora de estar en el *misterio*.

Tanto da: confianza del niño que se deja coger y llevar y se duerme en brazos potentes de amor. Amor: la risa de la hierba, la gente que me rodea y no sabe cómo decirme la piedad y el apoyo, los gestos a veces torpes, otros atemorizados, otros invisibles pero sólidos y verdaderos. Extraña soledad a la vez tan acompañada, con tanto efecto que te arropa⁴.

Estas reflexiones y pensamientos de la autora, surgidos desde su yo herido, claman, desde la intimidad de la escritura, ser escuchadas, aunque no estén encaminadas a recibir ningún tipo de respuesta. La herida, en este caso, tiene que ver directamente con la afección por el *otro* y por el *mundo*, siempre interrelacionados; un mundo que, a veces, comporta la enfermedad grave, como el cáncer.

En situaciones como esta, el ser humano siente la propia vulnerabilidad muy presente, y puede sentir que la

⁴ Maria Mercè MARÇAL. *El senyal de la pèrdua*. Barcelona: Empúries, 2015, p.41.

intemperie y el sufrimiento se le agarran con facilidad. Sin embargo, esta capacidad específica de sentir nos lleva directamente al amparo, al cuidado y la protección de uno mismo y también de los demás. El deseo que timonea la vida proyecta el ser, sin dudas y con vehemencia, hacia la meta de la curación. El deseo es primordial en la vida, porque, entre otras cosas, nos proyecta hacia delante para alejarnos de la muerte.

Este amparo podemos encontrarlo en el *otro*, mediante el afecto, el amor y la palabra, y también en uno mismo, mediante esas tres mismas virtudes, que tienen una preciada capacidad reflexiva.

De un modo semejante, la práctica de la meditación también nos propicia un potente amparo, con los consiguientes beneficios de salud que de este siempre se derivan. La meditación nos acoge en lo infinito que tenemos y deseamos, en la afección infinita, y nos abre a sentir una claridad que se sustenta en el reposo y la calma, como una cuna infranqueable.

PENSARNOS

Entender la condición y la situación humana es tener en cuenta y abrazar su afección constante e infinita, su deseo que proyecta el ser hacia delante, y su consciente finitud. Esto nos lleva a pensarnos con una claridad que nos desvela la *no plenitud* que nos es intrínseca, así como la *paradoja* que nos construye.

HO DIRÉ D'UNA TIRADA:

que surem permanentment
en un tot que ve del buit
que a l'inici fou la nit
i amb l'esclat tot va anar sent
dels instints fins a la ment
i tinguem un decorat
que ens acull i ens da substrat
però tot és contingent
i tendir a l'aferrament
és motiu d'estar cardat
d'inquirir n'acabes fart.
Què diantre és l'atzar?
I tu i jo hem coincidit.⁵

5 Joan URPINELL. En: *Reduccions*, 115. Vic: Eumo, 2020, p. 40.

LO DIRÉ DE UNA TIRADA:

que flotamos sin cesar
en un todo que viene del vacío
que al inicio fue la noche
y con el estallido todo fue siendo
de los instintos hasta la mente
y tengamos un decorado
que nos acoge y nos da sustrato
pero todo es contingente
y tender al apego
es motivo de estar jodido
de inquirir acabas harto.
¿Qué diantre es el azar?
Y tú y yo hemos coincidido.

La vida plena es imposible si tenemos en cuenta todos los aspectos nucleares citados. La vida plena no es humana. La plenitud es homogeneidad y está muy lejos de la heterogeneidad que erige nuestra esencia, llena de vacíos, que son fruto del constante deseo, que, a la vez, es sentimiento de echar de menos algo que a menudo puede ser inefable y, por lo tanto, infinito de nuevo.

Pensarnos desde la *herida* infinita, con el deseo constante que nos lanza a la vida —si es que el deseo no es la misma vida—, es dejar lugar a la conciencia que nos acoge. Pensarnos desde la propia *finitud* es, en realidad, rehuir el pesimismo y la mirada que recae en la patología. Al contrario, nos sitúa aún más en el deseo, en la vida, en el placer y el disfrute que tiene, por sí misma, la vida que se abre paso por nuestra específica capacidad de sentir.

De un modo similar, pensarnos en la *paradoja* es entender esa situación humana en la que el ser nunca acaba de satisfacerse y realizarse en el presente. Por un lado, el deseo constante —motor de la vida— nos proyecta adelante para tratar de alcanzar lo deseado y, por consiguiente, provoca que nunca acabemos de arraigarnos en el presente. Vivir ya es placentero de por sí, pero la afección que no cesa, que es infinita por naturaleza, y el deseo constante nos sitúan en el ámbito de la infinitud. Por otro lado, esto acontece junto con la conciencia de la finitud, una de las principales afecciones humanas, que nos determina a lo largo de nuestro

trayecto vital y nos recuerda la brevedad del *yo*.

Esta acción de pensarnos, como hemos ido diciendo, no solo necesita ir de la mano del sentirnos, sino que parte de este último aspecto. El sentir —la ofrenda de los sentidos y el don de sentirlos— está dotado de la inteligencia primera; es el manantial a partir del cual mana nuestra racionalidad y razón, que se prolongan desde la base.

La meditación es una vía que, ante las inclemencias que a menudo puede traernos la intemperie, nos devuelve a la claridad de ese sentir inteligente, que conduce siempre al cuidado y a la acogida. Igual que las palabras que arropan —la poesía—, la práctica meditativa, con unos orígenes que se pierden en el abismo de los tiempos, nos devuelve siempre al sentir de la infinitud, y nos propicia estos necesarios «cuatro pasos que vuelven directos hacia mí»⁶.

6 «quatre passes tornant de cap a mi», verso del poema de Nicolau Dols «El vent dins la pineda». En: *Veus baixes*, 5 ([veusbaixes.cat/veusbaixes/5_files/%2318%20Dols_creació.pdf](http://veusbaixes.cat/veusbaixes/5_files/%2318%20Dols_creaci%C3%B3.pdf)).

LA CONSTRUCCIÓN SOCIAL DE LA MUERTE

De entrada, este título puede parecer un poco desconcertante, ya que es evidente que la muerte trasciende a cualquier contingencia humana. Sin embargo, sí es importante observar algunos aspectos que rodean esta etapa final de la vida, como son el planteamiento que hacemos respecto al proceso y la manera de morir; el modo en que vivimos la situación de encarar la muerte; cómo pensamos la muerte; cómo es la idea de la propia muerte y la idea de la muerte del otro, etc. Y así, tirando de este hilo, podemos darnos cuenta de que estas preguntas no siempre tienen las mismas respuestas para el ser humano y que, por lo tanto, incluso la misma muerte, por muy drástica, absoluta e irreparable que sea, es concebida con diferentes matices, cuya importancia es primordial porque estructuran esa parte tan vital y esencial de nuestro pensamiento, de nuestro *yo*.

Es evidente que el humano es un ser social y que, desde su nacimiento, su desarrollo queda interferido por aspectos socialmente determinados. Esto lo podemos constatar desde diferentes ámbitos como, por ejemplo, el sociocultural. Podemos afirmar que somos seres maleables y que, por este motivo, la cultura en la que nacemos y crecemos determina de forma notable nuestro sistema de pensamiento y la concepción que tenemos de la vida, del *otro* y del mundo.

Esta determinación es especialmente incisiva durante el período de desarrollo de nuestro organismo hacia su plenitud y va de la mano de la formación del *yo* personal. Es, por consiguiente, un proceso en el que se relacionan el cuerpo y la personalidad, siempre interferidos por los procesos sociales significativos que nos vehiculan en el entorno, por lo que ambos —el cuerpo y el *yo*— se entienden teniendo en cuenta, necesariamente, el contexto social en el que se han configurado.

Es importante considerar —pensando en el tema de la muerte— la peculiar relación que tenemos entre nuestro cuerpo físico, el organismo, y nuestro *yo*, la personalidad. Probablemente todo ser humano, en algún momento de su vida en que la conciencia personal ya ha aflorado, ha reparado, por un lado, en que es un cuerpo, como lo es cualquier otro organismo animal y, por otro lado, ha pensado que *tiene* un cuerpo. El significado de este hecho es importante, porque nos desvela que el ser humano «se percibe a sí mismo como una entidad que no coincide plenamente con su cuerpo, sino que dispone de él»⁷. Esto propicia una constante búsqueda de equilibrio entre los dos aspectos, a lo largo de la vida, y nos lleva a un diálogo con nosotros mismos, diálogo que nos conduce, inevitablemente, al pensamiento sobre la muerte, dado que esta supone la evidente desaparición de este cuerpo que *somos y tenemos*.

⁷ Peter L. BERGER y Thomas LUCKMANN. *La construcción social de la realidad*. Barcelona: Herder, 1996.

ENSENYANÇA

L'instant abans de l'acufen,
l'embranchida del brogit
que el cervell vol escopir
fent-lo insistent tornaveu.

La no-escolta esdevé crit.

Com espurnes les paraules
de la carn s'encaminen
al missatge sense filtre,
al discurs nítid del nervi,
a abraçar allò que hem enfosquit
i no defugir els senyals.

Pregó d'incipients cossos,
miralls de la saviesa.⁸

⁸ Joan URPINELL. *Eixam de claus*. Barcelona: Parnass Edicions, 2022.

ENSEÑANZA

*El instante antes del acúfeno,
el impulso del ruido
que el cerebro quiere escupir
haciéndolo insistente eco.*

La no-escucha deviene grito.

*Como chispas las palabras
de la carne se encaminan
al mensaje sin filtro,
al discurso nítido del nervio,
a abrazar lo que hemos oscurecido
y no rehuir las señales.*

*Pregón de incipientes cuerpos,
espejos de la sabiduría.*

Por otra parte, si tenemos una perspectiva diacrónica, enseguida convendremos que el paso del tiempo, el consiguiente desarrollo tecnológico del ser humano y, con él, el de las sociedades, también es un factor que determina la concepción que tenemos de una gran diversidad de situaciones vitales, incluida la muerte. Por este motivo, consideramos importante poner atención en dos aspectos propios del ser, que nos llevarán directamente a poder valorar todas las consideraciones mencionadas anteriormente en torno a la muerte. Estos dos aspectos son el hábito y la institucionalización.

La naturaleza humana tiende a convertir en hábito la mayoría de sus actividades, ya sean de carácter social o individual. Esto responde a la necesidad del ser de reducir las múltiples opciones posibles en la forma de obrar ante la diversidad de situaciones vitales que se le plantean, lo cual le es beneficioso psicológicamente y, por añadidura, genera la posibilidad de la especialización y, con ella, la optimización en la obtención de resultados favorables al propio interés. Algunos de estos hábitos se han conservado, más o menos, a lo largo de la historia, pero muchos otros han ido variando a lo largo del tiempo, junto con el devenir de las sociedades humanas.

Si echamos un vistazo, por ejemplo, a la predicación religiosa, vemos como con el auge de las ciudades, a partir de la baja Edad Media y especialmente desde del siglo XIII, varios

hábitos, como por ejemplo la oración, se sometieron a una democratización. Esta, junto con la cultura de los libros —que hasta entonces era elitista, patrimonio de los monjes de los monasterios y de los claustros—, llegó a la ciudadanía, sobre todo gracias a las nuevas órdenes mendicantes (franciscanos y dominicanos) que, una vez instaladas en las urbes, dieron un paso más allá y acabaron estableciendo una tipificación recíproca del modo de actuar de los distintos actores que intervenían en las predicaciones, así como del talante de las acciones que estos protagonizaban, y se produjo, de esta manera, una institucionalización de la actividad. La institución, en este caso, de las nuevas órdenes religiosas mendicantes postulaba que determinadas acciones se llevaran a cabo por determinados actores en determinados centros. De este modo, el proceso de cristianización de los laicos —objetivo de los predicadores, con figuras primordiales como Francisco de Asís, Francesc Eiximenis y Vicent Ferrer— tomaba un nuevo curso, al alcance de la inmensa ciudadanía, la que asistía a sesiones multitudinarias, con sermones que a menudo se convertían en catárticos y que seguían una estructura concreta que los asistentes conocían, lo que establecía un contexto de actuación, tanto para el predicador como para los oyentes y, con él, una situación previsible que generaba finalmente un control social.

Todo el proceso histórico hasta llegar a esta institucionalización es importante. La institución no se crea y

se consolida de un día para otro; el hábito, en este caso, se desarrolla esencialmente en un contexto sociocultural concreto, que por lo general evoluciona con el transcurso del tiempo y, por lo tanto, va tejiendo una historia particular. Es por eso por lo que las instituciones cuentan con una historia compartida por sus actores y espacios, y que es un elemento clave para adquirir la capacidad de control humano que tienen, ya que «establecen unas pautas predefinidas de conducta, que orientan el comportamiento en una dirección determinada de entre las múltiples direcciones teóricamente posibles; [...] este control es inherente a la institucionalización misma»⁹.

Un último elemento de gran importancia en este sentido, para terminar, finalmente, concretando todo este discurrir en la vivencia de la muerte, es el hecho de que las instituciones, gracias a la historicidad mencionada, se convierten en objetivas desde el punto de vista social; esto es, se convierten en entes que existen por encima de los individuos y que tienen capacidad coercitiva, como si estuvieran dotados de una realidad propia que ejerce una autoridad sobre ellos. El ser humano tiene la particular capacidad de construir un mundo que, después, él mismo vive y concibe como un producto ajeno a su acción.

Para responder, pues, a las preguntas que nos hemos planteado unas páginas atrás sobre la muerte y el proceso de

⁹ Peter L. BERGER y Thomas LUCKMANN. *La construcción social de la realidad*. Barcelona: Herder, 1996.

morir, hay que hacer de ambos una revisión histórica que nos conduzca hasta la actualidad, momento en el que podemos poner de manifiesto que la muerte, en gran medida, ha acabado siendo, por un lado, institucionalizada y, por otro, un acontecimiento tabú y, por lo tanto, deshumanizado.

En el Mediterráneo occidental, antes de la Edad Media, toda persona deseaba ser consciente de la proximidad de la propia muerte, de modo íntimo, porque esto le permitía prepararse en su ambiente familiar y cercano. Se tomaba de un modo tranquilo, sereno, y se percibía de manera natural en tanto que etapa de la vida. Normalmente acostado en una habitación, el moribundo era el protagonista de la situación, y la gente circulaba por ella en un acto claramente social y compartido. La muerte tenía un carácter claramente doméstico.

Más adelante, durante la baja Edad Media, la muerte empezó a adquirir un cierto tono dramático. Esto se produjo debido a la aparición de un aspecto nuevo, de gran importancia, como fue el hecho de tener en cuenta la singularidad de cada uno —en el marco del concepto de «juicio final»— orientada a la valoración de la vida particular. El ser humano, una vez muerto, se abriría camino hacia el «más allá».

El proceso de morir, pues, tenía similitudes con el de tiempos precedentes, en el que el moribundo, expuesto a la comunidad, estaba acompañado por los seres cercanos y era el

protagonista, pero hay que destacar el elemento nuevo, con fuerte carga dramática, de ser juzgado por un Dios todopoderoso. Este aspecto propició que la propia muerte se convirtiera en un momento importante de autoconciencia, que antes no se había considerado.

Entrado el siglo XVIII, con la denominada época de la Ilustración en Occidente, la muerte toma de nuevo otro sentido. Esta se rodea ahora de exaltación y dramatismo, y se convierte en algo impresionante que todo lo abarca. Un aspecto relevante es que se piensa más en la muerte del otro que en la propia, lo cual marcará un camino para el advenimiento del Romanticismo, en el que la añoranza y el sentimiento de pérdida tomarán un gran protagonismo en todos los ámbitos.

Lejos de la familiaridad y la naturalidad que antes rodeaban la muerte, ahora se concibe como una ruptura estremecedora de la vida cotidiana, una ruptura que genera obsesión y gran pesimismo. Toda una serie de emociones y situaciones nuevas abrazan a los asistentes de las ceremonias para velar al moribundo. Se llora, se lamenta fervorosamente, se reza y se muestra y se exterioriza un dolor profundo. La idea de la muerte conmueve socialmente, no se acepta; al contrario: se muestra ante ella un rechazo frontal.

A partir de la segunda mitad del siglo XX, la mirada hacia la muerte se convierte en totalmente nueva. El proceso de morir es ahora un tabú, algo indigno de afrontar cara a

cara y susceptible de ser silenciado y obviado, en una especie de fantasía social completamente patológica. La felicidad se ha convertido en uno de los pocos motivos para ser, para la existencia, y la muerte, que acaba con este objetivo, va en contra, pues, de la sociedad. Por eso es mejor no tenerla en cuenta, hacer como si no existiera y, de este modo, cuando hay un moribundo, lo queremos aislado, escondido de la vista de los demás y silenciado.

Todo esto se concreta en la escenificación de los procesos de muerte, que van perdiendo, en el marco social, su anterior carga dramática. Se han producido varios cambios sustanciales que configuran el proceso de morir en la actualidad, que son, precisamente, las tipificaciones que se han establecido para su institucionalización.

El ciudadano occidental de hoy ya no muere en casa con los seres cercanos, sino que lo hace en un hospital y en soledad. Los hospitales son el lugar designado, el lugar socialmente adecuado para morir, porque la muerte se ha convertido en un inconveniente para los demás, que la rechazan y la obvian. La muerte del moribundo pertenece ahora a su familia y a los médicos, que controlan los tempos y las circunstancias. Al moribundo, a menudo, le falta la conciencia de la propia muerte, y la tendencia de los demás es esconderle la situación real, porque la idea de fondo es que «una muerte aceptable es aquella que pueden tolerar los

vivos»¹⁰.

La construcción social de la muerte determina que, en la actualidad en el Occidente mediterráneo, hay que evitar las emociones fuertes cuando se está en el ámbito social. La expresión emocional tiene que reservarse para la privacidad de cada uno. La muerte tiene que ser advertida por los demás lo mínimo posible y, por este motivo, el duelo ha desaparecido en apariencia, en una represión totalmente deshumanizadora, que equipara la discreción con la dignidad.

La institucionalización de la muerte, con todas las pautas y tipificaciones que establece socialmente, controla que el ciudadano no pierda de vista el objetivo de la felicidad, que está totalmente ligado al consumo capitalista. He aquí un hilo del que, si vamos tirando, es cada vez más inhumano; un hilo que niega la tristeza como emoción humana, porque se considera que esta va en contra del sistema socioeconómico establecido y que, incluso, maquilla la imagen de la muerte para conseguir hacerla más amable.

Actualmente, repensar el acto de morir está a la orden del día. Se habla mucho de la idea de morir con dignidad, que lleva asociada el hecho de morir sin dolor, acompañado por las personas cercanas, y con conciencia. Sin embargo, hay que tener en cuenta las muertes que se producen por circunstancias violentas, trágicas o repentinas, que escapan a los términos a los que nos estamos refiriendo,

¹⁰ Beatriz OGANDO y César GARCÍA. «Morir con propiedad en el siglo XXI». En: *Revista de Calidad Asistencial*, vol.22,n.º3,Madrid, 2007, pp. 147-153.

lo cual nos lleva a pensar en el concepto de *dignidad* y su posible aplicación.

La muerte, y también el nacimiento —los dos grandes momentos vitales—, ahora se quieren sin ningún tipo de sufrimiento; se desea que sean confortables. El dolor es un aspecto de la vida que hay que evitar vorazmente desde del inicio. Por este motivo, la medicina y la farmacología avanzan en esta línea, aunque comporten cierta criba emocional, en la que la desaparición del dolor significa pérdida de conciencia; la llamada «cultura del analgésico».

A pesar de la clara institucionalización de la muerte, la actualidad del proceso de morir está siendo revisada y vuelve a haber una conciencia por parte del sujeto moribundo, que reclama, junto a los familiares, la toma de decisiones en determinadas situaciones. Hablamos de la eutanasia, del suicidio asistido, de los distintos procesos terapéuticos, de las intervenciones médicas, etc. Una serie de aspectos que son fruto de la medicalización actual de la vida en Occidente, que llevan a reflexionar sobre el sentido de la vida y de la muerte de cada uno, y abren la posibilidad de que el sujeto sea nuevamente protagonista con autonomía moral para decidir por él mismo sobre el final de su vida, o que pueda delegar esta decisión a quien quiera.

CURA

Dels dos temples, sentir-se ferm devot
un cop acollida la llum del plom
que ens va macant i ens desvela el que som,
i amb la set d'inquirir: flor, espina i mot.

Dels dos temples, cobejar un ferreny om
que s'embranqui i, airós, ho abraça tot
bastint-nos el nord en l'abisme ignot,
arrels, semença i direcció amb aplom.

¿Com desplegar el torrent –present i baula–
sense el sincer palp que anihila la maula,
immensa ofrena del do dels sentits?

A trenc d'alba, amb el metall d'uns crits,
s'erigí la carn que defuig la faula,
llampegà el misteri de la paraula.

Joan Urpinell

CUIDADOS

De los dos templos, sentirse firme devoto
una vez acogida la luz del plomo
que nos va magullando y nos desvela lo que somos,
y con la sed de inquirir: flor, espina y vocablo.

De los dos templos, codiciar un robusto olmo
que eche ramas y, airoso, lo abrace todo
construyéndonos el norte en el abismo ignoto,
raíces, semilla y dirección con aplomo.

¿Cómo desplegar el torrente –presente y eslabón–
sin el sincero tacto que anihila la maula,
inmensa ofrenda del don de los sentidos?

Al romper el alba, con el metal de unos gritos,
se erigió la carne que rehúye la fábula,
relampagueó el misterio de la palabra.

LA CULTURA DE LA INTEGRACIÓN: ENTREVISTA A TEW BUNNAG

Morir es un arte, como cualquier otra cosa.

Sylvia Plath

PREGUNTA: *¿Crees que vivimos de espaldas a la muerte, en Occidente?*

TEW BUNNAG: Bueno, yo creo que en todo el mundo. Quizá, lo que he visto en Occidente —como persona que también ha crecido en Occidente— y también en mi país, Tailandia, es que hay menos educación. Es decir, es un tema que no está integrado, es un tema que todavía se evita, y eso trae consecuencias, me parece a mí. Por lo contrario, en mi cultura, y en muchas otras asiáticas, es un tema que forma parte de la educación desde la infancia, mediante el lenguaje, lo cual hace que pueda hablarse de ello y puedan compartirse las experiencias, las situaciones, etcétera. Pienso que, en esta sociedad, es lo que falta: una educación en la cual la muerte esté más integrada y de la cual, en lugar de ser un tema tabú, forme parte.

P.: Ahora decías que eso tiene consecuencias. ¿Cuáles son?

T. B.: Creo que las consecuencias de no integrar el tema de la muerte, del morir, de cómo vivirlo, de cómo acompañar a los demás, son que los ciudadanos –incluyendo a los profesionales– siguen sin confianza y con miedo. Esta es la consecuencia más grave. Con miedo a algo que le pasará a todo el mundo.

No existe conocimiento de este tema, ni preparación. Y la consecuencia de esto es que hay aún más miedo, más nerviosismo, desconfianza, etcétera.

P.: ¿Se percibe la muerte como un fracaso?

T. B.: Bueno, pienso que en el mundo de la medicina, que conozco porque trabajo en él –yo no me he formado como médico, pero he trabajado en paliativos, he hecho acompañamiento y formación para profesionales–, diría que sí. Con toda la tecnología, las drogas, las pastillas que existen en el mundo de la medicina, todo muy sofisticado, la muerte está vista, desgraciadamente, como un fracaso; no para todos, pero para mucha gente, sí. Se considera que, con toda la ciencia que tenemos, el hecho de no poder dominar la muerte, de no poder frenarla, es un fracaso. Esto es un hecho

que me he encontrado varias veces.

P: El hecho de no hablar de la muerte, ¿crees que responde a una estrategia natural, a un instinto, o es algo cultural, algo adquirido?

R: Creo que tiene que ser algo cultural, ya que la muerte le toca a todo el mundo, le toca a cada familia. Llega un momento en el que alguien de una familia muere; pero lo que me preocupa es que no hay preparación de cómo vivir ese proceso. Si, por ejemplo, el proceso es largo, no hay forma de acompañarlo bien. Y, en el caso de una muerte súbita, que puede ser una muerte violenta, un suicidio, un asesinato, un accidente, etcétera, existe un choque profundo que está dentro del duelo, de la tristeza. Tampoco hay preparación de cómo gestionar este choque, este duelo profundo.

P: ¿Qué beneficios tiene, en nuestro día a día, integrar la muerte?

R: Para mí es beneficioso totalmente. Vengo de una cultura en la que empezamos cada día recordando la condición, personal y de todos los demás, de mortales. Esto te ofrece otro modo de vivir, te libera de todo tipo de mentiras,

de engaños, porque la muerte es un contexto que completa la vida. No es opuesta a la vida, sino que forma parte de ella. Cada día se muere, cada día se recomienza. Entonces, es algo natural, no es ni poético ni filosófico.

A parte de esto, científicamente —hablando del cuerpo de forma estricta—, cada día mueren millones de células. Así pues, la muerte es un hecho, esta transformación y cambio constantes. En una sociedad que elige separar la vida y la muerte, o concebir la muerte como el final de la vida, la muerte atenta contra los valores de la misma sociedad.

Si viviéramos, por ejemplo, sabiendo que estamos unidos —aparte de la etnia, la política, la educación—, pero que, en el fondo, somos todos mortales y moriremos, de un modo u otro, entonces cambiarían las cosas. Esto es, por ejemplo, la base de la empatía.

P.: alguna vez has comentado que se nos enseña a vivir bien, pero no a morir bien. ¿En qué consiste morir bien?

T. B.: Bueno, hay quien dice que lo de morir bien no existe. Me he encontrado a gente, en conferencias, gritando que no hay nada de bueno en la muerte. Sin embargo, otra gente que trabaja en el mismo campo y yo hemos vivido una buena despedida como acompañantes. Es posible. ¿En qué consiste? En la paz, la paz profunda.

P.: *¿En qué consiste este trabajo de acompañar a alguien en la muerte?*

T. B.: Acompañar a alguien en la muerte es muy normal. *Acompañar* significa estar al lado de alguien; es comer pan con alguien; estar a su lado. En los nacimientos, por ejemplo, la comadrona, a veces, no es necesaria porque la naturaleza hace que el bebé nazca por sí solo. En ocasiones no es así y hace falta un poco de ayuda. A veces la madre está bien, a veces tiene pánico. Sin embargo, la presencia de la comadrona es importante para facilitar lo que está sucediendo, de modo natural. De una forma similar, en el proceso de morir, el acompañamiento es como el trabajo de la comadrona, pero en el final. El moribundo está a punto de cruzar la puerta a otra dimensión, sobre la cual no es necesario especular.

La mayoría de las personas que he conocido necesitan tener a su lado a alguien, ya sea un familiar, su pareja, etc., si sabe lo que debe hacer. Sin embargo, a menudo el familiar y la pareja están consumidos por sus emociones y no pueden acompañar, porque están sufriendo. Entonces la figura del acompañante es la de alguien formado en este campo que tiene la confianza de estar al lado del moribundo.

P.: *¿Por qué es importante una muerte consciente? ¿Qué sentido tiene?*

T. B.: Sí, es relevante. Sin embargo, no podemos escoger qué muerte tendremos. Está claro que lo ideal es dormirse y estar bien, pero no es necesariamente lo ideal para tu pareja, que puede despertarse conmocionada porque su compañero o compañera ya no está. Bueno, esto está fuera de nuestro alcance, no podemos elegirlo. Lo he aprendido de algunas familias, trabajando su duelo después de un accidente.

La muerte es la muerte. El modo en que moriremos será siempre un misterio. Pero si hablamos de una muerte normal —*normal* significa a consecuencia de una enfermedad, al final de su proceso—, el acompañamiento es algo necesario para ayudar en este proceso, y el proceso puede ser largo. Aquí mismo, en este jardín, he trabajado con gente con ELA, por ejemplo. Con esta enfermedad no morirás al cabo de dos semanas, pueden pasar dos o tres años, pero el proceso es inevitable. Hay gente que quiere prepararse para ese final.

P.: ¿Deberían enseñarnos a todos a prepararnos para acompañar?

T. B.: En mi opinión, sí... con toda la humildad. Es un tema evitado, un tema fuerte, importante porque es algo que afecta a todos. Y si nos afecta a todos, ¿por qué no existe una educación adecuada?

P.: ¿Qué metodología se utiliza para realizar este tipo de acompañamiento?

T. B.: Bien, volviendo a la educación, en una sociedad donde hay preparación, debate, conversaciones, diálogo sobre este tema, no es necesaria formación alguna, porque todo el mundo estaría preparado cuando alguien cercano entrara en el proceso. Sin embargo, estamos, desgraciadamente, en una sociedad en la que hay una ignorancia casi total. Esto lo sé de forma directa porque, a menudo, alguien me llama diciéndome que su pareja está muriéndose y no sabe qué hacer. Siempre me llama la atención la falta de preparación.

Por otra parte, cada vez hay más personas que —quizá como consecuencia de sus prácticas espirituales o de los libros que han leído— aceptan su muerte, pero tampoco se sienten preparadas, porque no existen herramientas. La cuestión es:

¿las herramientas son importantes y necesarias? Yo diría que sí. Incluso en las sociedades con una cultura budista —es mi *background*— hay que alimentar y desarrollar las herramientas. Esto se hace como parte de tu vida espiritual. Es decir, la vida en la que estás afrontando aspectos como la muerte.

P.: Entonces, ¿la muerte es una oportunidad para seguir creciendo?

T. B.: Pues claro que sí. Es una gran oportunidad para cambiar tus valores. Por ejemplo —lo he visto muchas veces—, cambios y transformaciones profundos a consecuencia de la pérdida de alguien. O, de un modo similar, cambios profundos cuando alguien descubre que tiene cáncer y está entrando en su fase terminal. He oído a personas diciéndome: «Ahora me doy cuenta de que estoy vivo y antes estaba dormido, haciendo las cosas rutinarias». La muerte es el gran regalo, la gran enseñanza.

P.: ¿Podrías concretarnos cómo es el proceso de este acompañamiento?

T. B.: Bueno, sí, pero no hay recetas. Debo empezar

diciendo que no existen recetas, pero sí puntos de referencia, hay cualidades muy importantes. Tres cualidades clave en todo el trabajo de acompañar son: tu *presencia*, la *compasión* y la *trascendencia*. En cada año que he estado trabajando en este campo, me he centrado en estos tres aspectos. Todo el mundo entiende intelectualmente la *presencia* como una afirmación de «estoy presente aquí», pero la presencia profunda es otra cosa, y esto lo he aprendido de los niños a los que he acompañado. Los niños no quieren tus cuentos de hadas, no quieren tu filosofía, creencia, política, ciencia, etc., quieren tu presencia auténtica, compasiva. Esta tiene una energía y una vibración determinadas, sin palabras. Las palabras no son necesarias. Esto es la *presencia*. ¿Cómo llegar a esto? Pues no a través de tu creencia o convicción, sino por tus prácticas, que son muy importantes.

La *compasión* —que no es lástima—, la empatía, el impulso de aligerar el sufrimiento de otra persona está en todo el mundo. Pero con la práctica esto se convierte en algo más allá de una actitud. La buena voluntad es palpable. Es algo que se transmite por la mirada, el tacto, tu presencia, pero requiere práctica. Es como la música: si tocas un instrumento, tienes que ir ensayando cada día.

La *trascendencia* es lo más problemático para mucha gente que ha rechazado y apartado la religión. La *trascendencia* habla de la espiritualidad, que no es la creencia, ni la iglesia, ni el templo, sino una capa de nuestra

humanidad, la más profunda, la que se pregunta: «¿Qué estoy haciendo aquí?; ¿dónde voy?; ¿por qué he sufrido tanto?». La *trascendencia* es conectar con algo que quizá no tiene respuestas pero es palpable. Por ejemplo, aquí, donde estamos ahora, todo lo que tiene forma es material, incluso las voces; es un tipo de existencia. Pero la no forma es lo que no se ve. Es el ambiente de este espacio, la energía entre nosotros. Esto es la *trascendencia*, lo que trasciende a lo visible y tangible, nada más. Para mí la *trascendencia* es la fuente.

P.: *Entonces, ¿lo importante es la conciencia, la presencia?*

T. B.: La *conciencia*, la *conciencia abierta*, la *atención intuitiva* son palabras que utilizo y que tienen efecto si las ponemos en práctica. ¿Cómo llegas a vivir la atención intuitiva? Por cierto, la intuición es clave en el acompañamiento. No es la ciencia, ni tu intelecto, ni la mente analítica, etc., sino la intuición. Es decir, sentir lo que está pasando, con todo tu ser, con los sentidos.

P.: *Estas herramientas, aparte de hacerlo en el momento de afrontar la muerte, ¿no nos irían bien en nuestro día en día?*

T. B.: Claro que sí. Todo lo que se practica para saber cómo acompañar a la gente y cómo morir uno mismo sirve para vivir bien. No hay ninguna diferencia.

P.: Es interesante que aprender a morir sirva para vivir mejor.

T. B.: Aprender a morir es aprender a vivir. Mucha gente viene aquí y me dice que tiene miedo a morir; sin embargo, la verdad es que tiene miedo a vivir.

P.: Todo el mundo, en general, evita la muerte. Sin embargo, tú decidiste dedicarte a esto. ¿Por qué?

T. B.: Fue parte de mi formación. Hace casi cincuenta años me formé como profesor laico de meditación budista, como profesor de artes marciales, combinando las dos cosas, etc., y desde el primer día he ido acompañando a gente a morir, a los familiares en duelo, etc. Fue en el año 2000 cuando hice mi aprendizaje profundo, con la muerte de mi primera mujer por cáncer, después de siete años; y, en el mismo año, el suicidio de mi sobrina. Decidí dedicar mi vida a este campo, en parte como homenaje a estas dos personas muy queridas en mi vida. Empecé en mi país, en un barrio muy

humilde de Bangkok, con adultos y niños que, en aquella época, morían de sida. Fue mi aprendizaje, me enseñaron. Todo esto, después de mi formación budista, con todas sus enseñanzas, prácticas, respuestas, etc. Fue con aquellos niños y niñas cuando aprendí la diferencia entre lo aplicable y lo filosófico.

P.: ¿Cómo podemos liberarnos del miedo a la muerte?

T. B.: No es fácil, porque la mayoría de la gente vive con miedo; miedo a vivir, miedo al advenimiento, construcciones del miedo que se proyectan hacia el mañana, alguien que te da miedo, una situación que te infunde miedo, etc.; vivimos con miedo y nos manipula ese miedo... lo hemos visto con la covid-19. Es normal, pues, que cuando llegemos al proceso de morir todavía se acentúe más.

Lo que he visto con la gente a la que he acompañado, y lo que intento conmigo mismo, es explorar la posibilidad de que el miedo, que es una energía, se transforme. Esto es, la transformación del miedo en paz y aceptación, y tiene que ver con la buena forma de morir de la que hablábamos antes.

La última fase en estos procesos es la aceptación. Así como las otras fases sí se explican (negación, ira, negociación, depresión, etcétera), esta no tiene explicación. La aceptación es muy misteriosa, porque implica un salto irracional. La

aceptación no es la resignación; esta última es cuando te rindes, es una extensión de la depresión. La aceptación es luminosa y muy potente. Alguien toca esta paz y se agarra a ella, porque está a punto de perder su cuerpo.

En estos últimos cinco años, he descubierto una cosa más profunda sobre la aceptación. Tenemos el hábito de pensar de modo antropocéntrico. Es decir, cuando hablamos de aceptación, pensamos que tú y yo vamos aceptando. Sin embargo, en el proceso de morir —y es algo que aprendí con los niños y niñas, pero que no entendía bien— la aceptación se produce cuando la trascendencia, el Universo, te acepta, te abraza, te acoge. Este momento es clave para todo, para una buena despedida.

P.: ¿Por qué crees que evitamos pensar en la muerte? ¿Vivimos de espaldas a ella?

T. B.: El miedo. El miedo al final. Porque la muerte —tal como dice un buen amigo mío, el doctor Enric Benito, al cual no le gusta esta palabra— crea miedo por sí misma. Por esto él utiliza un término suyo, el «morimiento», porque la muerte es un proceso de transición entre esta dimensión y otra.

P.: En el caso de alguien que no se siente espiritual, ¿puede llegar también a hacer bien este proceso?

T. B.: Sí. Alguien que está convencido de que la muerte del cuerpo y del cerebro es el final absoluto de todo sí que puede hacer bien el proceso. Sin embargo, estoy muy convencido de que se sorprenderá mucho, minutos después de perder sus funciones.

P.: Cuando alguien muere, ¿qué muere realmente? ¿Puede que muera lo que se queda y no lo que se va? ¿El duelo es un sentimiento egoísta?

T. B.: No. El duelo y la tristeza son normales. Del mismo modo que lo es la tristeza del moribundo. Alguien que está muriendo ya está en duelo, triste por perder a los seres queridos, etc. ¿Qué es la muerte? Es la muerte de la forma y de la función, se detiene el cerebro y el motor.

P.: ¿Quieres añadir algo?

T. B.: Terminó diciendo que lo más importante es normalizar el tema de la muerte. Que no cree más miedo, sino

normalizarlo. Todos moriremos; cuanto antes lo sepamos, mejor, mejor para vivir mejor, y tener valores que no se despisten. Tenemos que saber dejar las cosas, perdonar, mantener nuestra ligereza... Esto es fruto de integrar nuestra mortalidad. Es un tema enorme, no filosófico, sino existencial, de cómo vivir.

P.: Isabel Fonseca, psicóloga colombiana, decía que estamos tan preocupados por la muerte que no nos damos cuenta de que morimos y renacemos un poco cada día, y que hay que vivirlo de otro modo.

T. B.: Totalmente de acuerdo. Y esa palabra griega, *apoptosis* —que hace referencia a la estación en que comienzan a caer las hojas—, científicamente se refiere a la muerte celular, que es constante. Y si las células no se mueren, tendremos problemas. Por ejemplo, el cáncer se produce cuando las células no mueren, se acumulan y forman tumores. Por lo tanto, la muerte es necesaria; es el cambio, la transformación y el crecimiento al mismo tiempo.

CONTINGUT

La casa és simple,
si és que pot ser
simple la pell
que es fa present
entre el buit de
dins i el de fora.

És ferm, el límit,
si és que pot ser
ferm el teixit
que s'atreveix
a irrompre en el
baterell del no-res.

La casa és simple
i el límit, ferm.

Erigit el continent,
com un cop d'aire que es trenca
queda la feblesa i la
complexitat d'habitar-nos.¹¹

11 Joan URPINELL. *Eixam de claus*. Barcelona: Parnass Edicions, 2022.

CONTENIDO

*La casa es simple,
si es que puede ser
simple la piel
que se hace presente
entre el vacío de
dentro y el de fuera.*

*Es firme, el límite,
si es que puede ser
firme el tejido
que se atreve
a irrumpir en el
batiente de la nada.*

*La casa es simple
y el límite, firme.*

*Erigido el continente,
como un golpe de aire que se rompe
queda la debilidad y la
complejidad de habitarnos.*

UNA PRÁCTICA MILENARIA

La meditación, tal como se nos presenta hoy en día, sobre todo en el mundo occidental, es una práctica originaria de los países de Oriente. India, Japón, China, Nepal o Tíbet son lugares en los que esta práctica forma una parte muy importante de sus respectivas culturas. Sin embargo, se sabe que existen prácticas similares que pertenecen a otros rincones del planeta, tanto del Occidente mediterráneo, como de América, África, etc. La meditación, con la diversidad de formas que puede tomar, se inscribe como práctica del ser humano desde hace milenios y, probablemente, pertenezca al abismo de los tiempos pasados.

En el caso de Oriente, por lo general, la meditación se ha enmarcado en el ámbito de la religión, teniendo en cuenta también el abanico de religiones que le son propias. Pero, más allá de religiones oficiales, sí que podemos afirmar que la meditación tiene una base religiosa, si consideramos el sentimiento religioso como el que desea y busca, conscientemente, el bienestar, el amparo y la paz de todos los seres, sin la necesidad de que esto deba ser etiquetado bajo el nombre de una religión u otra oficial.

Es en este aspecto nuclear que podemos afirmar que la meditación es siempre saludable para quien la practica y, al mismo tiempo, fruto de los efectos que produce y que iremos

viendo, se vuelve beneficiosa también para el otro.

*En este mundo actual tan interdependiente,
los individuos y las naciones ya no pueden
resolver muchos de sus problemas solos. Nos
necesitamos unos a otros. Por eso, debemos
desarrollar un sentimiento de responsabilidad
universal... Es nuestra responsabilidad
individual y colectiva proteger y alimentar a
la familia global, ayudar a sus miembros más
débiles y proteger y cuidar el entorno donde
vivimos todos.¹²*

Es un hecho que, entre otras cosas, la meditación propicia, sin necesidad de poner para ello una voluntad explícita, ese sentimiento religioso que mencionamos, que erige de forma insoslayable una potente base de cuidado y amparo, que abraza a uno mismo y al otro.

Aun así, ¿en qué consiste, esencialmente, esta práctica milenaria, que nos aporta importantes beneficios saludables, nos recoge y nos ampara, y nos comparte con el otro, siempre desde el bienestar?

12 «Sa Santedat el Dalai Lama». En: *Policy of Kindness: An Anthology of Writings by and about Dalai Lama*. Ithaca, NY: Snow Lion, 1990, pp. 113-114. [*La política de la bondad*. Alicante: Dharma, 2018].

UN PROCESO

Cuerpo y mente se convierten, en la práctica de la meditación, en los dos aspectos nucleares que dialogan sin parar. Un diálogo que fluctúa de forma permanente de un ámbito al otro y que, por naturaleza, no se detiene nunca exclusivamente en ninguno de los dos y que, por lo tanto, siempre tiene las dos presencias con alternancia.

Y es que no vivimos por separado en la mente y en el cuerpo, porque ambos no existen por separado. Al contrario, habitamos los dos aspectos de modo conjunto e interrelacionado, en un diálogo constante, tal como la afección y la reflexión, tal como sentir que siento... otra vez.

Así pues, la meditación es un proceso que crea una dinámica entre el cuerpo y la mente, «es un proceso de concentración y atención en los fenómenos del cuerpo y la mente, sin juzgarlos ni retenerlos».¹³ Lejos de falsedades como las de «dejar la mente en blanco» o «no pensar en nada», la meditación se erige en la atención a los fenómenos que acontecen en los dos aspectos citados y en el diálogo que entre ambos se desarrolla sin parar. Esta atención y esta concentración son capitales, sobre todo por la particular actitud desde la cual se entienden y se abordan, una actitud

13 Lluís NANSEN SALA. *Meditació zen*. Barcelona: Viena Edicions, 2017, p. 55.

que rehúye el juicio de los fenómenos y el posible apego a estos, y a la que, por lo tanto, a menudo uno puede verse poco acostumbrado.

La naturaleza de la mente es la de los pensamientos y las emociones, la del diálogo constante entre el ámbito más físico y el más mental. Por eso la meditación nunca intenta detener este proceso natural —lo cual sería absurdo y contraproducente—, sino que lo observa atentamente y lo hace con la intención de no hacer ningún juicio para, a continuación, dejar que pase y se desvanezca sin apego ni aversión.

Si tenemos presente la naturaleza de la mente, solo podemos tener una actitud espaciosa y abierta, con compasión hacia los propios pensamientos y emociones, porque estos son nuestro ámbito más natural, cercano y familiar.

EN TRÀNSIT

Origen i destí
idees fonedisses
bressol de melangia.

Tan sols el transitar
mena al sadoll de l'ànima
i ens peix aquest vaivé
de deix umbilical.

Ser enlloc és placentari,
una llar damunt d'un llac.

Així els teus ulls clucs
plaçats al retrovisor¹⁴

¹⁴ Joan URPINELL. *Eixam de claus*. Barcelona: Parnass Edicions, 2022.

EN TRÁNSITO

*Origen y destino
ideas desvanecedoras
cuna de melancolía.*

*Tan solo el transitar
conduce a la saciedad del alma
y nos nutre este vaivén
de deajo umbilical.*

*Estar en ninguna parte es placentario,
un hogar sobre un lago.*

*Así tus ojos cerrados
puestos en el retrovisor.*

La práctica de la meditación choca, de entrada, con la mente dual que caracteriza la cotidianidad del ser humano, acostumbrada a hacer valoraciones sobre los pensamientos y las emociones, ubicándolos o en el lado del placer o, por el contrario, en el del displacer, y quedándose apegada sea en un lado o en el otro. Meditar rompe con esta dinámica para crear otra, en la que la calma y la claridad encuentran un espacio profundo para expresarse, nutrirnos y ampararnos, y nos descubren una naturaleza latente de fondo que todo lo habita, incluyéndonos a nosotros mismos.

No pensar sobre los pensamientos, dejar que fluyan y se desvanezcan. De un modo similar, tener la actitud de aceptar una emoción o una sensación corporal, sin pensarlas con etiquetas. Las tradiciones orientales afirman que entre un pensamiento y otro existe siempre un intervalo; es decir, que el discurrir mental no es un proceso continuo. La tarea de la meditación consiste en dejar que los pensamientos se ralenticen para que ese intervalo se haga cada vez más evidente.

Al principio, los pensamientos vendrán unos detrás de otros, sin interrupción, como un salto de agua en la montaña. Gradualmente, a medida que tu práctica de meditación progresa, los pensamientos se vuelven como el agua de un torrente en un desfiladero estrecho. Luego son como un gran río que serpentea lentamente hasta el mar; y, al final, la mente se vuelve como un océano tranquilo y sereno, turbado solamente por una ola ocasional.¹⁵

15 Rinpotxé SOGYAL. *El llibre tibetà de la vida i de la mort*. Sabadell: Editorial Dipankara, 1993, p. 95.

CUESTIÓN DE ACTITUD

Es muy anodino querer provocar o forzar la meditación; tanto como lo es querer imponerse el sueño, la sed o el hambre. Sin embargo, sí que podemos propiciar unas condiciones y una ambientación que nos favorezcan para entrar en el proceso meditativo y, desde este punto, iniciar la práctica.

Esto no quiere decir que tengamos que actuar en modo alguno sobre el estado físico y mental en que nos encontramos en el momento que queremos meditar, como si tuviéramos que estar de una determinada manera para realizar la práctica o hubiera una forma de estar ideal para meditar. Lejos de eso, es necesario cultivar una actitud que sea abierta y receptiva hacia nosotros mismos, una actitud que se nutre de diversos aspectos capitales.

Tal como hemos mencionado antes, no juzgar es una de las actitudes esenciales de la meditación. Sin embargo, hay que tener en cuenta que valorar y juzgar forma parte de la naturaleza de nuestra mente; por este motivo, si nos damos cuenta de que estamos actuando así, simplemente debemos observarlo sin poner un especial interés y desterrar cualquier posible intención que nos nazca al respeto, sea encaminada a detener el juicio o, por el contrario, a alimentarlo.

DE MI, S'INTUEIX MÉS QUE NO ES VEU.

Però se sent, com en tots vosaltres,
aquell que busca en el so i el silenci,
incansablement, un seu cos que
—com el blau que tot ho colga—
s'aboqui, sense embuts, a sa ànima;
l'afable indret d'alguna nostra
troçada.

Joan Urpinell

DE MÍ, SE INTUYE MÁS QUE SE VE.

Pero se siente, como en todos vosotros,
aquel que busca en el sonido y el silencio,
incansablemente, un cuerpo suyo que
—como el azul que todo lo recubre—
se vierta, sin ambages, a su alma;
el apacible lugar de algún encuentro
nuestro.

Concebirse como un espectador de la propia mente puede parecer, a priori, una idea confusa o, quizá, extraña, ya que la identificación que tenemos con nuestra mente acostumbra a ser bastante rotunda y absorbente. Todo lo que en ella se trama, todos los pensamientos, sensaciones y emociones que en ella aparecen y desaparecen, y la valoración que de ellos vamos haciendo constantemente, nos remiten de forma directa a nuestro yo más vivo y cercano, que parece que necesita clasificar siempre la experiencia.

Es fundamental conectar con la actitud de imparcialidad hacia el fluir y el discurrir de nuestra mente, que, por naturaleza, tenderá a estar activa. Este no juicio pausado y sereno irá ubicándonos en un terreno fértil para meditar; de hecho, será ya la misma práctica de meditación en sí, al mismo tiempo que iremos descubriendo y despertando una esencia de la mente, que escapa a la dinámica más rutinaria.

Algunas tradiciones orientales hablan de la *mente de principiante* como aquella mente que lo observa todo como si fuera la primera vez que lo hiciera, libre de ideas preconcebidas, de modo parecido a como lo hace el niño. Un maestro japonés, Shunryu Suzuki, decía: «En la mente del principiante están todas las posibilidades; en la del experto, pocas». Este concepto, el de *mente de principiante*, puede ayudarnos a acercarnos a la actitud abierta y liberada de prejuicios, que nos favorecerá a lo largo de la práctica.

La actitud también pasa por un aspecto de confianza hacia la propia experiencia, la de cada uno, durante la meditación. Tenemos que confiar en lo que ocurre mientras meditamos, en la experiencia vivida en todos los ámbitos —corporal, pensamientos, emociones, imágenes, etc.—, porque esta experiencia es la realidad y hay que afrontarla con determinación. La meditación requiere determinación, aunque esta determinación sea sin un esfuerzo proveniente de la voluntad más dirigida.

Como tantas cosas de la vida, la meditación requiere conseguir un *equilibrio* que es delicado, con la paradoja de que el deseo de este equilibrio ya puede provocar que nos alejemos de él. Es un equilibrio entre la relajación y el estado de alerta, entre soltarse y estar atento a los fenómenos que acontecen. Se trata de ubicarnos en este vaivén sin caer en exceso ni en un lado ni en el otro, al mismo tiempo que hemos de rehuir la voluntad de obtener ningún tipo de equilibrio, porque esto ya nos mantiene demasiado condicionados.

Alerta, alerta; pero relájate, relájate. Este es un punto crucial de la meditación.

RESPIRACIÓN

Algo tan vital como es la respiración, que la llevamos a cabo pasivamente a lo largo de toda la vida, es un puente muy potente entre el cuerpo y la mente; un enlace —entre los dos aspectos— que tiene una inmensa fuerza, y que nos ayuda de forma notable en la práctica de la meditación, por varios motivos que ahora comentaremos.

Poner la atención en la respiración nos lleva a estar atentos, por un lado, a los fenómenos de nuestro cuerpo físico y, por el otro, a nuestras emociones. Podemos sentir desde incomodidad, dolor en alguna parte del cuerpo, tensiones, hormigueos, como sentirnos tristes, contentos, eufóricos, decaídos... La respiración nos abre la puerta a esa conciencia que nos ayuda a conectar con nosotros mismos.

Observar nuestra propia respiración nos aporta, al mismo tiempo, un punto de anclaje en nosotros mismos y nos propicia un cierto desapego hacia nuestros pensamientos y nuestra actividad mental en general. Este desapego, como hemos dicho, es capital para la práctica profunda.

Si nos centramos en la respiración, nos situamos, por lo general, en el momento presente, en el denominado *aquí y ahora*, porque la respiración es, precisamente, el indicador más real del verdadero tiempo. Respirar y poner la

atención nos desvela como acontece el tiempo real, el que percibimos biológica y conscientemente, lejos del tiempo físico de los relojes y los teléfonos.

Desarrollar la habilidad de centrarnos en la respiración nos provee de una concentración serena y nos pone en contacto con nuestro *yo* interior. Con esto damos espacio a un proceso que nos aporta claridad mental, que nos permite reducir el estrés y ser creativos frente a las posibilidades de la vida.

Aparte de poner la atención en la respiración desde la observación pasiva, podemos dar un paso más allá y centrarnos en cómo ocurre la respiración en diferentes partes del cuerpo. Puede empezarse observando la respiración en la nariz, con la boca cerrada, para después dirigir la atención a la respiración que se produce en el pecho y en las zonas que se ven involucradas, como el tórax, las escápulas, los hombros, etc. y, al final, centrarnos en la respiración abdominal, considerada muy profunda e idónea para la práctica meditativa. Con palabras del maestro zen Lluís Nansen Salas:

Centrarse en la respiración abdominal es como sumergirse en el océano. En la superficie, las olas de las sensaciones y los pensamientos se agitan, pero bajo el agua todo es calma y serenidad. Después, aunque no podamos evitar salir a la superficie a tomar aire, aunque los pensamientos y las

emociones aparezcan de nuevo y nos distraigan, podemos tomar conciencia y volver, una y otra vez, a la calma de la respiración profunda.

ENTREVISTA AL MAESTRO ZEN LLUÍS NANSEN SALAS

En el campo de la meditación, tenemos la suerte de contar, entre otros, con la presencia y la proximidad de un experto, que cuenta con una vasta trayectoria, por lo que respecta tanto a la práctica como a la enseñanza. El maestro zen Lluís Nansen Salas, licenciado en Física Teórica por la UAB, pone también al servicio de la meditación zen una visión empírica y objetiva, basada en la experiencia científica, que abarca el aspecto de los beneficios para la salud que propicia esta praxis milenaria.

Con más de treinta años meditando, Lluís Nansen Salas fue ordenado monje zen en el año 1996, bajo la tutela de los maestros japoneses Taisen Deshimaru y Yuno Rech y, en el año 2016, recibió la transmisión del Dharma, tradición ininterrumpida desde el mismo Buda, que atestigua una experiencia profunda hacia la meditación y un conocimiento sólido sobre varias enseñanzas que giran alrededor de esta.

El maestro zen Lluís Nansen Salas conduce el Dojo Zen Barcelona Kannon, donde cientos de personas, con un planteamiento de comunidad, practican la meditación zen a diario, con el fin de armonizar la práctica con la vida cotidiana, y reciben las enseñanzas del maestro.

PREGUNTA: Según tu vasta experiencia, ¿qué crees que nos muestra y nos enseña la meditación sobre el ser humano,

la vida y la muerte?

MAESTRO ZEN LLUÍS NANSEN SALAS: La meditación zen nos hace darnos cuenta precisamente de la impermanencia de todas las cosas, del nacimiento y la desaparición de todas las cosas, materiales e inmateriales. Todo es temporal, no permanente, desde un pensamiento hasta nuestra vida. Cuando comprendemos esto de verdad, desde la práctica de la meditación, no lo vemos como algo negativo, sino que nos armonizamos con esta realidad. Esto nos permite ser libres, liberarnos de nuestros condicionamientos y del sufrimiento.

P.: ¿La meditación puede ofrecernos vivencias que se acerquen a la naturaleza o al hecho de la muerte?

M. Z. L. N. S.: Practicar la meditación regularmente puede proporcionarnos experiencias de todo tipo, sobre todo en los retiros de meditación intensiva. La meditación puede hacernos conectar con vidas pasadas, pero no es este el objetivo de la práctica del zen y, por lo tanto, si llegan, deben dejarse pasar, no apegarse a ellas, ni identificarnos con ellas, no convertirlas en un recuerdo, en una fabricación mental. La práctica de la meditación zen va más allá de la vida y la muerte.

P.: Sabemos que la vida humana es esta situación que transcurre entre el nacimiento y la muerte, entre un no ser

(físico) y otro no ser. ¿Crees que la meditación nos conecta, de algún modo, con estos no ser, el previo y el posterior a la vida?

M. Z. L. N. S.: La meditación nos conecta con lo que hay más allá del yo, más allá ser un yo separado de los demás y del Universo. Este más allá del ser, es también más allá del no-ser. Por eso, un maestro zen dijo: «Ser es no ser; no ser es ser». Si nos identificamos con el ser, no somos nuestro verdadero ser; y si abandonamos el ser (el yo separado), encontramos nuestro verdadero ser, que quiere decir ser con todas las existencias y el Universo entero. Este verdadero ser está más allá de nuestra vida limitada, de nuestro pequeño yo, de nuestro nacimiento y de nuestra muerte, y podemos conectar con él mientras estamos vivos.

P.: ¿Destacarías alguna vivencia personal (de cualquier clase) que hayas tenido meditando, sea durante o después de la práctica?

M. Z. L. N. S.: Las *experiencias cumbre* pueden aparecer y hay que reconocerlas como tales, y después dejarlas pasar, como hacemos con todo. Por ejemplo, en el transcurso de una jornada de meditación zen intensiva, puede aparecer una sensación aguda de dolor; si no escapamos del presente y nos mantenemos inmóviles en la meditación,

podemos experimentar la desaparición de la dualidad dolor/placer, interior/exterior del cuerpo y, por lo tanto, el abandono del ego. En aquel momento la liberación del cuerpo y la mente es real.

P.: Teniendo en cuenta, también, tu formación científica, ¿qué beneficios para la salud proporciona la práctica de la meditación?

M. Z. L. N. S.: La meditación zen no solo calma la ansiedad y cura la depresión, sino que también tiene un efecto regulador sobre todo el cuerpo; hace que nuestro organismo vuelva a su equilibrio natural, gracias a la incidencia que tiene en la parte más profunda del cerebro, el cerebro más primitivo, que regula los órganos del cuerpo. ¿Qué medicina hay mejor que esta? Se ha demostrado que la meditación zen continuada tiene incidencia en la plasticidad del cerebro, es decir, que la forma del cerebro cambia con los años de práctica constante. Esto es revolucionario.

Quizás deberíamos replantearnos aquí el concepto de enfermedad. ¿Quién está realmente enfermo, aquel que tiene el cuerpo enfermo, pero se ha liberado de sus apegos, o aquel que no puede ser feliz ni ahora ni nunca? La meditación zen es la puerta a la verdadera felicidad. Al dejar de sentirnos un ser separado de los demás y del Universo entero, dejamos de temer por nuestra salud o por lo que sea.

P.: ¿Piensas que la meditación puede ayudar a transitar una enfermedad? En caso afirmativo, ¿de qué manera?

M. Z. L. N. S.: La meditación zen practicada con fe y confianza nos ayuda, en primer lugar, a observar: ¿qué me ocurre? A saber identificar cuál es el problema, cuál es el origen real de la enfermedad; en segundo lugar, a aceptar: estoy enfermo, no puedo negarlo, no me engaño, acepto la realidad tal como es; en tercer lugar, a dejar de luchar, de rebelarnos contra esa realidad, a no sentir la enfermedad como una injusticia ni decirnos constantemente «¿por qué, a mí?». Esto nos ayuda a perdonarnos o a dejar de sentirnos culpables, si se da el caso de que la enfermedad hace surgir estas emociones; y también a perdonar a los demás.

El surgimiento de la compasión a partir de la meditación zen es altamente curativo. Si vivimos una enfermedad, con la meditación podemos aceptar nuestra debilidad, nuestra no permanencia, y utilizarla como camino hacia la liberación. Solo esto ya sirve de ejemplo para los demás; podemos practicar la compasión hacia los demás, podemos dar a los demás, ya que no nos sentimos separados de ellos. En lugar de considerarla una maldición, podemos considerar nuestra enfermedad, o nuestra diferencia, como una oportunidad para despertar nuestro verdadero ser.

MUSHOTOKU

Al peu
del saltant
d'aigua
soc pedra.

Ara
—freda fosca—
m'embolcalla
la gebrada
i l'insecte
em defuig,
adés

—càlid jorn—
em vesteix
la calitja
i l'insecte
em deleja.

Un núvol
engoleix
un falcó,
un llum
s'encén
a la vila.

Al peu
del saltant
d'aigua
pedra soc.

MUSHOTOKU

*Al pie
del salto
de agua
soy piedra.*

*Ahora
—fría oscuridad—
me envuelve
la escarcha
y el insecto
me rehúye,
luego
—cálido día—
me viste
la calima
y el insecto
me anhela.
Una nube
engulle
un halcón,
una luz
se enciende
en la villa.
Al pie
del salto
de agua
piedra soy.*

REFLEXIONES EN TORNO A LA MEDITACIÓN Y EL ACOMPAÑAMIENTO, por Laura Casadó

En la meditación, la finalidad no es no experimentar emociones, sino más bien no ser esclavo de ellas. En nuestra mente, una emoción provoca movimiento, pero todo depende de cómo sea ese movimiento, y es precisamente esto lo que trabajamos en las sesiones de meditación. No tiene sentido intentar bloquear o evitar las emociones y los pensamientos, porque es inevitable que nazcan en nuestra mente. Cuando las emociones aflitivas invaden nuestra mente, nos incomodan y nos hacen sufrir, pero si en el momento que llegan las dejamos que se disipen, entonces podemos vivir cualquier situación de manera muy distinta.

Al principio es difícil actuar sobre una emoción cuando esta nace, pero a medida que nos vamos habituando a la práctica de la meditación, esta capacidad se convierte en algo natural. El objetivo, pues, es aumentar nuestra sensibilidad hacia la sutileza de las emociones, para poder controlarlas antes de que se conviertan en un conflicto para nosotros.

Hay tres aspectos con los que se desarrolla el trabajo de atención, que tienen su raíz en la filosofía budista. El primero es la posición filosófica, que es claramente una posición constructivista. Nos viene a decir que, como personas

no entrenadas en meditación, la mayoría de las cosas que percibimos del exterior y la mayoría de las experiencias que tenemos internamente son erróneas.

La segunda es la convicción de que es posible afinar nuestra brújula interior mediante la práctica meditativa, para acabar experimentando lo que realmente son la mente y la realidad.

La tercera es la consecuencia de las dos primeras, cuando la percepción ya no está contaminada y transformamos la personalidad, capaz de sumar y reducir el sufrimiento. Es decir, por medio de la práctica a partir de la vivencia, entrenando la mente clarificamos los diferentes estados de nuestra conciencia, lo que nos permite descubrir la esencia de la realidad.

Todo el trabajo de acompañamiento en la muerte, a partir del trabajo de atención, está enfocado basándose en tres pilares: la presencia, la compasión y la trascendencia.

Quiero subrayar, concretamente, la *compasión*, un término bastante desprotegido en nuestro entorno cultural, a causa de estar mal entendido. Es importante comprenderlo y diferenciarlo de la *lástima*.

Rimpoché Sogyal, en *El libro tibetano de la vida y la muerte*, comenta: «Todo lo que se ha dicho sobre la asistencia a los moribundos podría resumirse en dos palabras: amor y compasión. ¿Qué es la compasión? No es solamente una sensación de lástima o interés por la persona que sufre, ni es

solo un afecto sincero hacia la persona que tenemos delante, ni solo un claro reconocimiento de sus necesidades y su dolor; es también la determinación sostenida y práctica de hacer todo lo que sea posible y necesario para aliviar el sufrimiento [...]. La compasión no es auténtica compasión si no es activa».

La compasión a la que nos referimos no es una emoción, sino una actuación a favor del otro para aliviar su sufrimiento.

A lo largo de los encuentros de meditación con el grupo, la compasión comienza por la conmoción interna, que acaba siendo transformada en un «ocuparse de él». Se trata de poner el corazón para acompañar a disminuir el dolor y el padecimiento del otro. Es ofrecerle nuestra presencia con plenitud y, desde esta situación, darle poder para que él se descubra a sí mismo conectando con su propia profundidad.

A lo largo de todas las sesiones con los enfermos de cáncer en el hospital de Bellvitge, la propuesta de meditación y trabajo está enfocada a ayudar a comprender que estas personas no están solas en ese proceso de su vida, y que su idea de estar solas y separadas de los demás es un sueño de su mente, del cual es necesario despertar para encontrar la integridad como persona. Por eso es tan importante el proceso de no identificación en la actitud meditativa; no creernos la realidad con la que nuestra mente nos hace identificarnos.

El estado de calma, diríamos que puede nacer una vez la mente ha aprendido a estar libre de la noción *sujeto-*

objeto, una vez puede mantenerse en calma y claridad durante un rato. A este conocimiento se llega de modo natural y no depende de las palabras o la reflexión analítica. Surge de la percepción directa y desnuda.

Esta compasión es una consecuencia de la unión entre el *yo* y los demás seres humanos. Es posible transmitir confianza y seguridad en ese espacio, en la medida en que uno, como acompañante, ha vivido en algún momento, en sí mismo, la experiencia de esa profundidad que se percibe cuando se detiene la percepción y se vive sin tiempo, cuando ha atravesado alguna zona de sufrimiento y ha comprobado cómo continúa y se expande la conciencia. De algún modo, podríamos decir que la compasión es fruto de la práctica del silencio.

En este transcurso también hay que destacar la importancia de cultivar la propia dimensión espiritual, promoviendo, como ya hemos dicho, la compasión y la presencia.

El terreno espiritual es el encuentro de persona a persona. El encuentro personal y espiritual nos sitúa en condiciones de simetría y nos confronta con nuestra propia condición humana. Por eso es tan difícil, por eso estamos ante un reto personal y profesional muy relevante. Cuando hablamos de espiritualidad, la entendemos como la aspiración, profunda e íntima, del ser humano a una visión de la vida y la realidad que integre, conecte, trascienda y dé

sentido a la existencia. También la asociamos a cualidades que fomentan el amor y la paz.

Aunque la espiritualidad es una capacidad evolutiva innata y una parte integral de nuestra existencia, no todo el mundo la desarrolla de la misma manera, ni tiene la misma conciencia. Este despertar es fruto de la evolución particular de cada uno. Supone la apertura de un nuevo sentido, que podríamos llamar *intuición*, y que está asociado a una serie de momentos privilegiados; momentos de gran sufrimiento, de duelo o proximidad a la muerte; momentos de gran felicidad y amor; de contacto con la belleza, el arte y la naturaleza, tal como en la oración o la contemplación.

La espiritualidad es un movimiento de búsqueda personal que se despliega en tres direcciones: hacia el interior de uno mismo, orientado al *sentido*; hacia el entorno, *conexión*, y hacia el más allá, *trascendencia*.

EJERCICIOS EMPLEADOS EN LAS SESIONES DE MEDITACIÓN EN EL ICO

Todas las sesiones de meditación que se desarrollan en el hospital tienen su esencia en el budismo tibetano, *vajrayana*. Aunque en las sesiones no explicamos la teoría del budismo, toda la propuesta se lleva a cabo desde esta raíz.

La atención plena es una herramienta con la que nos entrenamos en la meditación y la introspección. Su funcionamiento está sujeto a fluctuaciones, varía en intensidad y no opera artificialmente. Durante la investigación, el practicante debe tener presente que la naturaleza de la mente es avanzar para poder recibir el siguiente objeto que aparezca en la conciencia, enfocarlo durante un momento y abandonarlo en el instante siguiente. Practicamos constantemente el ejercicio de tocar y soltar.

Utilizamos técnicas para conseguir el estado de calma mental. De este modo, iremos adquiriendo más profundidad y aumentaremos la calidad del estado de calma. El fundamento de su eficacia radica en la repetición y en la continuidad. Lo que hacemos es dar una orden a la mente para que nos obedezca durante un tiempo corto. Esto tan sencillo es lo que nos permite acercarnos a la calma. Se trata de que llevemos, nosotros mismos, la dirección de la mente, y no que la mente nos lleve a nosotros por donde quiera.

Algunas de las técnicas que desarrollamos son las siguientes:

1. *Respirar y contar*: Con la mente atenderemos a nuestra respiración y contaremos el ciclo respiratorio, cada inhalación y exhalación como un bloque, desde el uno hasta llegar al diez. Contaremos en el momento de exhalar y, cuando completemos un ciclo de diez respiraciones, volveremos a empezar desde el uno.
2. *Respiración natural*: Mantenemos el cuerpo relajado con las palmas de las manos hacia abajo sobre las rodillas. Relajamos el pecho, respiramos por la nariz, de forma natural, y después inhalamos un poco más profundamente, llenando la zona del ombligo. Cuando exhalamos las tres primeras veces, extendemos los dedos de las manos en cada respiración. Con la primera, imaginamos que nuestras impurezas físicas dejan nuestro cuerpo saliendo a través de los dedos y se disuelven en el espacio. En la segunda respiración, imaginamos que nuestros demonios internos y obstáculos como el nerviosismo, la depresión y la ansiedad salen de los dedos y se disuelven en el espacio. Durante la tercera respiración, imaginamos que toda nuestra ignorancia, odio y apego salen y se disuelven en el espacio. Las siguientes inhalaciones las haremos llenando el bajo vientre.

3. *Reposar en la pausa*: En esta práctica, mantenemos el cuerpo relajado y con una respiración natural. Cada vez que espiramos, antes de volver a inspirar, comprobamos que aparece una pausa naturalmente. Reposamos en la pausa y, cuando volvemos a coger aire, de forma natural, no nos concentramos especialmente en la inspiración. Seguimos reposando la mente en ese espacio que se ha abierto. A medida que vamos respirando, ese espacio va haciéndose más grande.
4. *Luz azul en el corazón*: Visualizamos una luz azul muy pequeña en el centro de nuestro corazón. Tiene el tamaño de una lenteja y el color azul del cielo. Esa luz empieza a expandirse. Si la mente se duerme, visualizamos una luz blanca entre las cejas para activarnos. También podemos visualizar la luz en el *hara*,¹⁶ para ayudarnos a serenarnos.

Hay otras propuestas que también practicamos, como la meditación en movimiento; meditar observando un objeto, visualizando la llama de una vela, para después visualizarla entre las cejas, observándonos la punta de la nariz, etcétera. Todas ellas nos permiten trabajar para mantener la atención

¹⁶ El *hara*, palabra japonesa, comprende la zona abdominal del cuerpo. Se considera el centro de gravedad corporal, dotado de una gran fuerza y capacidad de voluntad y dirección, donde se refleja la energía de los diversos órganos vitales.

durante un tiempo prolongado sobre algún objeto. Con esto, lo que conseguimos es que aumente nuestra atención.

Así pues, podemos decir que la meditación es un medio muy efectivo para mejorar la concentración mental, porque estimula la producción de ondas beta, alfa, theta, delta y gama en el cerebro, que se relacionan con la relajación, la calma, la creatividad, el incremento de la memoria, la solución de problemas y la perspicacia, entre otros.

ENTREVISTAS A PACIENTES DEL ICO

#1

PREGUNTA: *¿Puedes contarnos cómo te sentiste cuando te enteraste del diagnóstico y cómo cambió tu percepción de la vida?*

RESPUESTA: Pues, cuando me lo diagnosticaron (el cáncer), sentí mucho miedo a hundirme hasta el máximo, y asustada. Solo quería entrar en el sistema oncológico de aquí, que me hicieran todas las pruebas, que me lo miraran todo e ir descartando; dentro de lo malo, que fuera lo menos malo. Gracias a Dios, salió que solo era el pecho y, a partir de ahí, lo asimilé, tuve un descanso (dentro de lo malo no lo era tanto) y, a partir de ahí, cambié terapias. Empecé a hacer reiki, que es otro tipo de meditación, y descubrí que estas terapias de meditar y de interior, a nosotros mismos nos ayudan muchísimo a afrontar el miedo, la vida, etcétera. Y me ha cambiado; o sea, realmente me cambió todo el sistema de pensamiento, desde que me diagnosticaron el cáncer (que ya no tengo, porque estoy operada).

P.: *¿Cuáles eran tus pensamientos más recurrentes?*

¿qué te venía más a menudo a la cabeza, desde que te dieron el diagnóstico?

R.: Mis pensamientos más recurrentes cuando me lo diagnosticaron fueron: o vivía o moría; es decir, el tiempo que me quedaba en este mundo. Era duro y era un pensamiento que no era nada atractivo para vivir. Y es en lo que he cambiado. He cambiado, me he quitado el miedo de encima. Y me he preparado, sobre todo espiritualmente —con la meditación y todo este tipo de terapias—, para, si me quedo en este mundo, disfrutar, ser feliz, dar felicidad a toda la gente que me rodea y no tener miedo. Y si me voy,irme preparada para el cambio. Como creo en muchas cosas y en el universo, pienso que la energía no se agota, continúa más allá del plano terrenal en el que estamos.

P.: ¿Cómo ha cambiado tu escala de valores, o de prioridades, a raíz de tu diagnóstico?

R.: Mi escala de valores y prioridades ha cambiado de modo que, lo que estamos acostumbrados a vivir, de manera materialista, estresada, solo pensando en el trabajo y en lo que tenemos que pagar, el dinero y todas esas historias, ahora lo concibo como algo superfluo, que no tiene importancia. Lo que importa es la salud, la amistad, la familia, etcétera —y me pondré a llorar [sonríe]—, y es lo más importante. O sea,

un cambio drástico de entender cómo ha de ser. Podríamos decir que son los pensamientos y la forma de vida antiguos, pienso yo, y los hemos olvidado. Antiguamente, se hablaba más, se sentía más lo familiar, los amigos, las amistades, el entorno, etc. Y creer en lo que sea, espiritualmente, llevaba a «hacer piña», y se vivía, creo que mejor, con menos tecnología y, sobre todo, sin estrés. Esto es lo que yo pienso que me ha hecho cambiar totalmente, y que no voy a cambiar ya. No es que no vuelva a ir de compras, sí que compraré, pero es muy diferente. Para mí, lo relevante es la familia, las amistades, que sean felices y estén bien. Y que mi transición por este proceso en el que estoy sea también para ellos lo más fácil posible, que no sea un trauma, porque el trauma es mío y de toda la gente que me rodea y que me quiere. Esto, para mí, es lo más relevante.

P.: ¿Cómo ha cambiado la percepción que tienes de tu día a día y del tiempo?

R.: Del tiempo y de mi día a día... el presente. No pienso en el futuro, solo en el presente. Levantarse cada día y disfrutar del día, del presente, y de lo que tienes que hacer cada día. Si estás más cansada, fuerzas menos; si estás más activa, pues harás más. Y darte la tranquilidad y la sabiduría de decir «hoy estoy cansada, hoy me siento»; «hoy estoy activa y sigo adelante con todo lo que me encuentre». Pero

siempre en el presente; no pienso ni en el pasado ni en el futuro. No gasto energías en esas cosas.

P.: Y, en relación con lo que me dices, ¿crees que puedes controlar tu estado anímico?

R.: Sí, yo creo que sí. A veces puede ser más difícil, o habrá personas a las que les costará más; yo lo estoy consiguiendo. Aquí, con la meditación, me está costando porque llevo muy poquito haciéndola, sin embargo, por ejemplo, con el reiki, que es otro tipo de meditación... y, la verdad, sí que ayuda a sentirte tranquila, a tener paz interior, a ver las cosas desde otro punto de vista que te dé tranquilidad y paz, sobre todo. También te enfadas algún día, te enfureces: somos humanos y hay cosas que...; pero son mínimas.

P.: ¿Habías meditado anteriormente?

R.: No. Había leído cosas y bastantes libros sobre este tema, pero no lo había hecho. Tenía que encontrar el momento, no sabía cómo empezar, lo veía como si no pudiera hacerlo, etcétera. Y, al empezar esta etapa de mi vida, lo descubrí, y la verdad es que estoy muy contenta, porque..., tendría que haberlo comenzado antes, y animo a la gente que lo haga, porque da muchas satisfacciones de paz y

tranquilidad. No pueden imaginárselo, la tranquilidad que te da la meditación y el hecho de estar conectada espiritualmente contigo misma.

P.: Y, además de la tranquilidad, ¿de qué otro modo crees que te ayuda la meditación? Aparte de ser consciente del momento presente, ¿qué más te genera la meditación?

R.: Con la meditación voy descubriendo cosas. Es un campo muy amplio y estoy segura de que, hasta el día en que me vaya, estaré aprendiendo cosas, porque siempre hay algo que aprender. Siempre hay alguien que dice algo que no sabías, que a ella le va bien. Leer, meditar, etcétera, seguir adelante y aprender cosas nuevas cada día, dentro de esta filosofía.

P.: ¿Qué ejercicios de la meditación crees que te ayudan más?

R.: Me está costando meterme dentro, porque me cuesta mucho la respiración, para mí es compleja. Respirar no es tan fácil, es complicado y, si me pongo nerviosa, aún más. Quizá si es en mi casa y estoy tumbada, la respiración la encuentro más fluida; aquí me cuesta y se me rompe poco a poco. No es algo que se aprenda en un día, requiere su tiempo de aprendizaje y cada día tienes un granito más de sabiduría,

y cuesta menos llegar a su finalidad. Pero vale la pena.

P.: ¿Qué cambios has observado en ti misma desde que asistes a los talleres de meditación?

R.: Conocer gente. Cuando vienes no conoces a nadie y se crea una familia de inmediato. Se crea un precioso vínculo familiar que, por pocos días que estés, queda unido para siempre. Cuentas lo que tengas que contar, porque te abres a la gente que está contigo en ese momento. No tienes vergüenza, no tienes miedo, no tienes nada, te dejas llevar y ser tú misma desde tu interior, que salga afuera, que, para mí, es lo más bonito. Entonces no te escondes, ni se esconden de ti, y se crea un vínculo. Yo he sentido esto, y llevo solamente tres sesiones, y estoy supercontenta y con ganas de seguir, que llegue septiembre (porque ya están las vacaciones de por medio). Esto debería ser una terapia obligada para todos; y para la gente que estamos en este tránsito del cáncer, la quimioterapia, y con esos miedos, tendría que ser imprescindible. El psicólogo está muy bien, pero esto debería ser imprescindible.

P.: ¿Cómo describirías tu estado de ánimo cuando entras a clase y cuando sales?

R.: Entro contenta y salgo más contenta. Mi estado de

ánimo es siempre muy bueno, siempre es muy positivo. Cuando entro, no vengo a ver si me va a salir mal o me va a salir bien la terapia que hacemos o la meditación. Yo vengo, la hago y, cuando salimos de ahí, es para ir a tomar unas birras (no podemos hacerlo), pero es que se crea un vínculo muy guapo y tienes ganas de sentarte fuera, con ellas, con la gente que te está acompañando en las meditaciones. Esto es lo que siento yo.

P.: ¿Crees que los pensamientos positivos y una actitud relajada pueden afectar positivamente a tu salud?

R.: Totalmente. Es el cincuenta por ciento o más, una actitud positiva, en una enfermedad, sea cual sea, es muy importante. No puedes hundirte ante cualquier enfermedad, porque entonces te angustias, sufres y no dejas aflorar lo mejor del cuerpo; las células deben de quedarse negativas. Lo más crucial en cualquier enfermedad, sobre todo esta que estoy sufriendo, es positividad y alegría, aunque parezca una contradicción. Tienes que estar contento, reír y estar muy alegre. Cuando te toca, debes llevarlo con toda la alegría del mundo, aunque parezca contradictorio. Estoy contenta, estoy feliz, me siento «guapa» y sigo adelante, con positividad. Hay que vivir el presente con toda la positividad y alegría que puedas tener, no llorando. Llorando no se puede vivir, porque, seguramente, al final todavía enfermarás más; si no es de eso,

será de otra cosa; es lo que pienso.

P.: ¿Habías pensado alguna vez en la muerte, antes del diagnóstico? Y ¿qué piensas ahora?

R.: Sí había pensado en ella, pero, como he dicho antes, las prioridades son el trabajo, las facturas, ir a comprar, etc. y te olvidas de las cosas esenciales e importantes de la vida. El amor es el motor de la vida; el amor es lo que me hace moverme ahora mismo. «Es el eje de mi cuerpo, de mi existencia y de mi vida»; no hay nada más. Es el amor. El amor para mi familia y el amor para todo el mundo. Si desprendes amor de tu cuerpo, la gente es más feliz. Hay mucha gente que está amargada y triste. No buscan amor o no saben encontrarlo. Se trata de encontrar el amor y zambullirte en él. No hay más. Las demás cosas son necesarias, se tienen que hacer, pero no tienen que ser prioritarias. Si tú estás bien contigo misma, meditando, o haciendo cualquier cosa que puedas hacer y tienes el amor ante todo, y estás feliz y contenta, el resto saldrá solo, de forma fluida; no costará, no te amargarás. Esto es muy importante, pero parece que nos hemos olvidado. Parece que el amor sea solamente el amor de pareja, o de novios, o de padres e hijos. Sin embargo, no, el amor son los animales, la naturaleza, es lo que te rodea, es cuando sales afuera y cruzas el parque de aquí, que está con el césped y los cuatro pinos, y dices: «Qué bonito, qué alegría

pasar por aquí, qué suerte tengo; este parque, por muy pequeñito que sea, me llena de amor». Para mí es muy relevante, es lo que me ha hecho cambiar, también.

No es que no le diera importancia a la muerte. Lo que pasa es que no estaba en mis pensamientos diarios. Y cuando te encaras a ella, te das cuenta de que el amor es grandioso, que es muy importante y que es esencial para vivir. Poco a poco te vas abriendo más con ese amor, se va llenando tu cuerpo, tu corazón y tu luz interior. Notas como tu luz sale afuera por todo tu cuerpo y, esa luz, que es amor, te das cuenta de que es alegría, y la gente nota lo que transmites con ese amor que te sale.

#2

PREGUNTA: ¿Cómo te sentiste cuando supiste que tu madre tenía cáncer?

RESPUESTA: Yo ya tenía un presentimiento y, cuando nos lo dijo, fue como un «ya ha llegado el día en que tenía que pasar». Era una mezcla de emociones, totalmente. Era como si lo supiera y, a la vez, quería llorar, estaba enfadada, etcétera; era como una explosión. Para mí fue más fuerte el día que vine aquí, al centro. Aquí fue cuando más sentí la realidad, cuando sentí que la estaba palpando. Pero, cuando lo dijo, fue como un «vale, si no pasa nada», estoy llorando,

estoy mal, estoy bien, etcétera, o sea, todas las emociones.

Soy bastante realista; intento aceptar las cosas que vienen. Entonces, el día que vinimos al centro, la primera visita, etc. La idea era que solo estaba en el pecho y, por supuesto, de repente dicen: «Vamos a mirarlo todo». Entonces me pregunté: «¿Todo? ¿Por qué?». En ese momento me sentí muy asustada, porque cuando ves la posibilidad de que pueda estar en otras partes del cuerpo, no poder controlarlo, entonces sale el miedo. Recuerdo estar aguantando el tipo mientras estábamos con la doctora; cuando salimos miraba hacia arriba para que no se me notara que estaba muy afectada, porque yo quería estar a su lado. Y fue salir de aquí, del centro, y empezar a llorar. Y le dije: «Mamá, me ves llorar, pero contigo a muerte». Le dije que teníamos que cambiar de actitud, teníamos que ir hacia arriba. «Vibración alta, luz. Yo soy doña reiki y doña energías». Le dije: «Reiki, psicólogo, da igual. Algo para vibrar con fuerza; no podemos estar bajas, porque entonces se nos come, y no podemos vivirlo desde la tristeza».

P.: ¿Cómo ha cambiado ese diagnóstico tu día a día?

R.: En el día a día, a mí, me ha ayudado. Suena un poco egoísta, pero es «sacarle jugo a la situación». Yo estaba pasando un mal momento, emocionalmente, y es como que la vida me ha dicho: «Espabila, esto es importante». Y entonces

(yo había vuelto a casa de mis padres) me sentí que estaba en el momento en que tenía que estar. De repente también fue duro ver a mi madre vulnerable, ver que es una persona y que tiene miedo. Sentir que era yo quien tenía que ayudarla, apoyarla y acompañarla, esto me dio fuerza. Vi una parte de mí que no habría imaginado nunca. Yo pensaba que estaría llorando en un rincón y no fue así. «A muerte con ella».

P.: ¿Por qué decidiste participar en el taller de meditación? ¿Qué te pareció la primera sesión?

R.: Yo soy creyente en todo el tema de la meditación. A mí, todo el tema introspectivo, energético, de encontrarnos, todos esos aprendizajes son enriquecedores para todos. En momentos así, ayuda a alimentar una parte que no alimentamos nunca, en la cultura en la que vivimos nosotros. Entonces, es una enfermedad que está ahí y, mediante la meditación... creo que debería ser obligatoria en todos los hospitales. La meditación es esencial para que la gente se encuentre. Venir aquí y ver cómo cada una lo va diciendo, porque, al final, es un proceso de información, y cada persona tiene sus tiempos. Esto ayuda a aceptar y respetar los tiempos de cada cual. Mediante la meditación, uno aprende a aceptarse, a respetarse, a creer en sí mismo y a quererse.

P.: ¿Crees que tu estado de ánimo puede influir en el

de tu madre?

R.: Sí. Sin embargo, hay que considerar cómo cada uno se ha trabajado a sí mismo. A mí, en el momento en el que estoy y con lo que yo me he trabajado, me resulta más fácil domesticar la situación. Pero, por ejemplo, en casa convivimos tres. A mi padre no se le puede pedir más. Yo estoy convencida de que mi forma de gestionarlo y de acompañarla la ha ayudado a hacerlo (a meditar), porque yo no puedo ayudarla, yo puedo acompañarla. Si ella no quiere, pues será que no. Pero en mi caso ha sido fácil: ella ha escuchado, ha digerido y ha reaccionado; ha actuado para hacer algo. Es decir, al final, ha sido positivo y yo me lo reconozco.

P.: ¿Cómo crees que ayuda la meditación (aparte del hecho de conocerse a uno mismo)?

R.: Una vez introducida, la meditación me ayuda en el día a día. Tenemos que transformarla en el mundo en que vivimos. O sea, yo vivo en esta sociedad con un ritmo de vida diferente al de, por ejemplo, la Garrotxa. Así pues, con mi estilo de vida, se trata de encontrar mi mecanismo, transformar la meditación para mí, cogiendo sus bases. Para mí la meditación es detener momentáneamente el ego, los automatismos, y conectar con uno mismo. Y, de repente, se ve la sencillez de la vida. La vida es sencilla, nosotros la

complicamos porque estamos en la mente y nos la creemos, y entramos en el pensamiento negativo. Pues no: paremos un momento, escuchémonos y digamos: «De acuerdo, ¿qué está pasando?». La realidad es la que es, yo no puedo cambiarla, sea un cáncer o cualquier otra cosa. Yo he estado muy mal y me afectaba el hecho, por ejemplo, de no encontrar las llaves. «No pasa nada. Te haces una copia y ya. ¡Mira qué fácil!». Sin embargo, si entramos en la agitación y en la culpabilidad... La meditación es detenerse un momento y ver la sencillez de las cosas. Cuando era pequeña, imaginaba que había un monstruo detrás de la puerta y, entonces, como me lo creía, yo lo veía. Y así cada día, y eso le ocurre a todo el mundo. La meditación es percibir que no hay monstruo. Si te detienes, la mente fluye hacia otra cosa, una canción, por ejemplo. El boicot y el juicio lo tenemos nosotros en la mente. Somos el peor enemigo que podemos tener; uno consigo mismo.

P.: ¿Qué cambios has observado desde que tu madre asiste a los talleres de meditación?

R.: Mi madre estaba muy activa. No diré «agresiva», pero sí que estaba «guerrera», digamos. Esa actitud está bien porque es el modo con que ella está afrontando su proceso. No lo hace desde de la pena o la autocompasión. La meditación la ha reequilibrado. Y, por ejemplo, mi padre tiene su forma de

ser y una cierta edad, y lo gestiona como puede. Ha tenido que frenar porque ha tenido que escuchar cómo cada uno está viviendo el proceso y aceptarlo. Yo creo que la meditación la ha ayudado a equilibrarse y a sosegar un poco, porque estaba revolucionada. Para mí, que estaba a su lado, fue fácil.

P.: ¿Tú crees que la meditación, que le propicia una manera de funcionar más tranquila, la hace ser más amorosa y más amable consigo misma?

R.: Sí. El hecho de estar más amable y permitirme momentos de calma afecta a los demás del mismo modo y, entonces, les permito que tengan también momentos de calma. Todos estos procesos de meditación, de introspección, de calma, de escucharse a uno mismo (la meditación es estar en uno mismo), hacen un efecto espejo. O sea, si yo me permito, permito a los demás; si yo me respeto, respeto a los demás. Es la moneda de cambio: si yo estoy más amable y amorosa conmigo misma en mi proceso, estoy de la misma forma con los procesos de los demás. La meditación es la reconexión con la esencia que tiene cada uno, y no estar desde el ego, que es la personalidad.

P.: ¿Cómo describirías tu estado de ánimo, cuando entras en clase, en comparación a cuando sales?

R.: Noto mucha diferencia entre cuando entro y cuando salgo. Por lo que respecta al ritmo acelerado, lo noto claramente. Entro con una actitud muy disciplinada, incluso rígida, y a medida que voy meditando, me voy relajando. Estoy conmigo, escuchándome, en mis procesos, y me doy cuenta de que voy dejando de hacer caso a mi juicio mental, me relajo y, al final, en la última meditación, es cuando me noto más a mí misma. Es cuando más conecto conmigo misma, sin juzgarme, y me permito sentirme. Cuando se termina, siento que todo es amor, porque yo me estoy amando a mí misma. Yo lo siento así.

P.: ¿Cómo has encajado la situación, teniendo en cuenta el tema de la muerte, que siempre es difícil de afrontar?

R.: Cuando oigo la palabra «cáncer», pienso: «¡Se muere, se va!». En mi caso ha sido amable. He podido ir escuchando todo el proceso, en cuanto a la información de la situación, hasta a la aceptación, pero sin resignación. Recuerdo que cuando mi madre se tenía que visitar y hacerse las pruebas, yo le hablaba sin tapujos, de forma realista, y le decía: «¿Qué te harás? ¿Te raparás el pelo? ¿Te pondrás un pañuelo? ¿Irás con peluca? Hablemos de ello, naturalicemos la situación». Yo he hablado de modo directo, utilizando las palabras tal y como son: «cáncer», «tumor», etcétera. No

esconder las palabras porque es una forma de esconder la enfermedad. Es un proceso y, para mí, tiene un sentido, que me hace observar de qué me está sirviendo a mí. Si la vida la vemos con victimismo y desgracia no aprendemos nada, y vivimos desde la pena. La muerte existe porque hay vida, y viceversa. Yo creo que el alma es inmortal, entonces hay un poco más de magia. Entonces pienso que las cosas están sucediendo por algún motivo.

Otra de las cosas que funcionan mucho, para mí, es el humor. Yo le decía: «Como tienes el carné de cáncer, no tienes que limpiar la cocina». Utilizo la palabra para aceptar que puede ocurrir cualquier cosa y no lo sabemos. Tenemos que darnos cuenta de que no podemos controlar nada y relajarnos. Se trata de aceptar y de ir viendo el proceso. En mi caso ha sido amable, no ha sido necesario ingresarla, ni ha habido ninguna situación terminal. Con la meditación aprendemos a estar en el momento presente. Hacer las cosas en el momento presente nos brinda muchos regalos.

3

PREGUNTA: *¿Podrías explicarme cómo te sentiste cuando supiste tu diagnóstico?*

RESPUESTA: Me sentí muy mal, muy desfallecida, porque hacía cuatro meses que había perdido a mi marido —también de un cáncer, aunque, en su caso, era diferente, porque fue terminal, y no se podía operar ni hacer nada, sin embargo, yo relacioné el mío con el suyo, aunque me han dicho que el mío tiene buenas perspectivas— y caí en un pozo del que no salía.

P.: *¿Cambió tu percepción de la vida?*

R.: Mi percepción de la vida era un pozo muy profundo pero, con dos sesiones de meditación, que son las que llevo hoy —y son muy pocas—, me estoy dando cuenta de que hay momentos en los que mi mente deja de estar en ese pozo, aunque, después, en momentos esporádicos, vuelve. Veo que, con tan poco tiempo que llevo, me está ayudando muchísimo.

P.: *¿Cuáles eran tus pensamientos más recurrentes?*

R.: Mis pensamientos más recurrentes eran que, aunque me estuvieran dando tratamiento, yo, mi mente, se

imaginaba que no serviría de nada, debido a lo que yo había vivido. Ahora me doy cuenta de que si yo estoy bien —me han dado buenas perspectivas—, yo, que tengo que salir adelante con el tratamiento que estoy siguiendo, estoy bien gracias a lo que hago, gracias a la meditación que he comenzado a hacer porque, del otro modo, mi pensamiento siempre estaba en el mismo sitio, en un bucle del que no salía.

P.: ¿Sentiste miedo?

R.: Sí, muchísimo miedo. Cuando me dieron el diagnóstico, lo cierto es que, como no me decían nada y pensaban que podía estar (el cáncer) en otros sitios, y ya hacía un tiempo que me sentía un poco mal —a pesar del duelo que estaba pasando, no iba a meditación—, me decían que no sabían qué podían encontrarse. Sin embargo, incluso después de que me operaran y vieran que no había metástasis ni nada, yo seguía con mi pensamiento negativo. Todo el rato mi pensamiento era malo hasta que, como he dicho, vine aquí, a los talleres de meditación.

P.: La meditación te ha ayudado a...

R.: Muchísimo. Es que veo que, a lo largo de esta semana, aunque sea a trozos, porque, claro, yo no puedo sacar todo esto de mi vida de repente —soy consciente de que

esto no será así—, pero sí puedo concentrarme en mí misma y, en ese momento, soy yo y empiezo a ver que hay más vida, no solo la que me ha llevado hasta aquí.

P.: ¿Cómo ha cambiado tu escala de valores y prioridades desde que supiste el diagnóstico?

R.: Desde el diagnóstico tuve mucho miedo hasta la operación. Después de esta, esperaba que no tuviera que hacer quimioterapia, sin embargo, cuando me llamaron para decirme que, por prevención, tenía que hacer algunas sesiones, me hundí más. Después estuve llevando muy mal la quimioterapia. No obstante, tal como te he dicho, esta semana —ayer fui— ya me lo he tomado con mucha más tranquilidad. He visto que había más gente que también estaba allí conmigo y, entonces, me decía que «soy una más, puedo salir de esta». Ahora bien, si no llego a venir a estas sesiones de meditación, no sé cuándo habría salido de ese pozo. Saldría —supongo, o no—, pero no sé cuándo. No me canso de repetir que esto (las sesiones de meditación) me está ayudando mucho.

P.: ¿Has sentido que ahora le das más importancia a cosas que antes no podías ver?

R.: Sí. Una de las cosas a las que estoy dando más

importancia es que estoy a punto de tener un nuevo nieto. Y, así como los tres anteriores los he tomado con mucha ilusión, en este no tenía. A ver, no es que no tuviera, es que no pensaba en él. Ahora le estoy poniendo más ilusión, pienso ya en los meses que faltan, pienso en verlo, etcétera. Cuando me dieron la noticia fue como si no fuera parte de mí; pero ahora sí, ya empiezo a sentirlo así.

P.: ¿Ha cambiado también tu percepción del día a día?

R.: Va cambiando. Tengo momentos en que no puedo decir que no sienta que no me hundo, pero entonces me pongo a pensar en la meditación que estoy haciendo, me paro, por ejemplo, quince minutos, y entonces vuelvo a estar más relajada porque, de la tensión que tenía, me dolían los músculos, la cara; me dolía todo el cuerpo y yo pensaba: «Algo tendré». Y ahora me doy cuenta, como en el caso de esta mañana cuando he venido, que estoy muy bien. Me encuentro relajada, me encuentro muy bien.

No obstante, sé que en cualquier momento del día me puede venir (el bajón) porque hace muy poco tiempo que estoy en esto y tengo que pasar todo un proceso, pero estoy muy contenta. Lo que no me gusta es que ahora, en agosto, tenga que parar.

P.: ¿Piensas que, con la meditación, estás aprendiendo

a controlar tu estado anímico?

R.: Sí. Es que es lo que no sabía hacer, no sabía controlarme. Siempre he sido una persona muy nerviosa, por naturaleza, sin estar enferma y, ahora, con todo esto, no me he sentido esta capacidad, la del autocontrol, como mía. Pero, con el tiempo, veo que cada día voy mejor, noto una mejoría. Al menos, en algún momento del día ya puedo reír, porque ya no sabía ni reír.

P.: ¿Habías hecho meditación anteriormente?

R.: No, nunca. Nunca me había parado a pensar en esto. De hecho, ya me habían dicho antes que hiciese, porque de eso hace ya tres meses, pero no me atrevía a venir. Pensaba que quizás me iría mal, ya que no sabía qué era esto. No obstante, un día, yendo a la consulta, me dije: «Me hago una fotografía y les llamaré hoy mismo». Y así lo hice, y la pena es que me he perdido dos clases; una de ellas a causa de un malentendido con la hora y la otra porque era un día festivo. Llevo solo dos y, con solo dos, ya veo todo lo que me ha hecho; imagínate cuando lleve más...

Esto es lo que pienso, porque esto me hace seguir adelante. Antes siempre estaba atrás, atrás. Me ayuda a llegar a un objetivo, a intentar, aunque me cueste, pasar al lado de una nueva vida. Para mí es empezar una nueva vida.

P.: ¿Qué ejercicios crees que te ayudan más?

R.: El ejercicio que más me ayuda es aquel que me relaja, el que me pone el punto en la frente. También empiezo hoy, porque el otro día, la primera vez, no profundicé en el ejercicio de una luz que se proyecta desde el corazón. Hoy me ha costado porque, a veces, se me iba, pero he visto que lo estoy consiguiendo. En la primera sesión no lo conseguí, pero hacía muy poco tiempo que había empezado.

Por otro lado, el ejercicio de la mente, del punto a la coronilla, y la conexión que planteaba la profesora me han encantado.

P.: ¿Qué otros cambios en ti misma estás observando desde que vienes a estos talleres de meditación?

R.: Esta semana, estoy notando que, cuando me llaman mis hijos para preguntarme cómo estoy... Antes mi respuesta siempre era acabar llorando, todo era negativo, y ellos me decían que pensara en positivo, que no pensara que tenía nada malo, que ya me lo habían quitado, que pensara que tenía que curarme. Nunca tenía una conversación «correcta», siempre pensaba en lo malo y acababa dejándoles, a ellos, mal. Sin embargo, esta semana noto que, aunque hay momentos en que quiero volver a «mi punto», yo

misma me puedo trazar una línea y preguntarles otras cosas, y ellos hablan de otros temas (antes ellos intentaban hacerlo, pero yo siempre acababa hablando de lo mismo).

Ellos me ayudaban al máximo y yo no daba ni una pizca de luz, ninguna oportunidad para que ellos se sintieran un poco mejor. Siempre era todo negativo. Esta semana he cambiado y ellos lo han notado.

P.: ¿Crees que los pensamientos positivos y una actitud más relajada pueden afectar positivamente a tu salud?

R.: Por supuesto. Mi operación era de colon y, a mí, cuando me pongo nerviosa, incluso la barriga se me pone muy dura, es como si no pudiera controlarlo y siempre pensaba que no era debido a lo que me estaba pasando. Ahora que estoy relajada, veo que estoy normal, la barriga está relajada, todo muy normal. Yo lo aconsejo a todo el mundo, a mí me está ayudando muchísimo.

P.: ¿Recomendarías la meditación a otra gente?

R.: Sí, a todo el mundo. Y mira que era algo (la meditación) que nunca me había pasado por la cabeza; de hecho, cuando me hablaban de ella, no le daba mucha importancia ni valor. Ahora veo que tiene mucha importancia,

sobre todo para las personas que la necesitamos. Yo leí sobre la meditación aquí, en el oncológico; en mi caso, no me la recomendó nadie. Aquí, en el oncológico, me habían recomendado un psicólogo, pero veo que lo que más me está ayudando es la meditación.

P.: Hasta el momento previo en que recibiste el diagnóstico, ¿habías pensado en la muerte?

R.: Sí. En la muerte he pensado antes. Sobre todo porque hacía cuatro meses que había muerto mi marido y, entonces, yo pensaba que (el mío) era el mismo proceso, los mismos males, etc. Y no tenía nada a ver, tal y como me decían los médicos desde principio. Sin embargo, nunca podemos comparar lo ocurrido (el caso de mi marido) con lo que yo tenía. No obstante, tal y como he dicho, mi mente no salía del bucle y yo tampoco sabía cómo hacerla salir. Sí que tenía mucho miedo. Y tuve después; hay momentos en los que tengo miedo. Sin embargo, esto (la meditación) me está ayudando a ver que no tengo por qué tener miedo. Muchas personas se han curado, otras no; aun así, muchas sí. Hay la misma posibilidad de que mañana le salga a una persona que no tiene (cáncer), como que me salga a mí. Quiero pensar esto. Esto es lo que ahora me viene, positivo, a la mente, pero es desde que estoy haciendo meditación; antes no.

#4

PREGUNTA: *¿Puedes explicarme cómo te sentiste cuando te enteraste del diagnóstico?*

RESPUESTA: Me sentí sorprendida porque, de hecho, estaba con mi marido cuando nos dimos cuenta de que había algo que estaba en medio de nosotros dos; mi cáncer está situado justo en esta zona superior del pecho izquierdo. Yo vengo de una familia en la que el cáncer ya lo tengo trabajado, porque he sido acompañante de tres pacientes (es la palabra que nos gusta decir, en vez de *enfermos*). Y, claro, corrí mucho, fui a la doctora y le dije: «Tienes que visitarme con urgencia porque tengo cáncer; ya sé dónde está». Y, sí, la doctora me lo confirmó enseguida.

Entré en una dinámica en que todos me hacían caso, todos me han tratado muy bien y he podido hacerme todas las pruebas. Además, fui a hacerme la biopsia yo sola; no permití que me acompañara nadie, porque pensé que yo estaba lo bastante fuerte y preparada para hacerlo, y recuerdo que el médico, cuando me hacía la biopsia, me decía: «Te envío al otro hospital porque en aquel te operaremos antes y te lo sacaremos antes». Y le pregunté: «Ya sabes que es maligno, ¿no?». Y me respondió: «No, no; te llamarán dentro de quince días...». Y no. Me llamaron a la semana.

La doctora de ese primer hospital pensaba que (el tumor) sería más grande y me envió al oncológico para hacerme una resonancia, además de los tacs que ya me hacían en el otro hospital. Y fue a raíz de esto cuando descubrieron que el tipo de cáncer que tengo, en ese momento, tenía un tamaño que les interesaba en el ámbito europeo de investigación. Y entonces es cuando entro yo, gracias a mis ángeles —así lo pienso—, en este nuevo tratamiento, que creo que es el futuro porque mi diagnóstico era operación, quimioterapia y radioterapia; o sea, a saco. Es un cáncer de mama invasivo y, entonces, hay que ir deprisa.

Y, mirad, hoy puedo deciros que está a la mitad, se ha reducido a la mitad con cuatro sesiones, es decir, en tres meses... muy bien.

P.: ¿Cambió, en general, tu percepción de tu vida?

R.: Bueno, de repente descubrí que dentro de mí había mucha rabia contenida. No se trataba tanto de mi entorno, sino que no sabía manejar bien mi emoción. Es algo vergonzoso que sin ton ni son me enfadara con alguien, primero porque no se lo merecía y, segundo, porque el sentimiento de ridículo es espantoso. Tienes la sensación de que estás vomitando unas emociones sobre alguien a quien no hay que hacerlo.

Busqué enseguida ayuda psicológica en el oncológico.

Fue cuando me enteré de que aquí (en el oncológico) teníamos la posibilidad de hacer meditación; también el taller de –yo lo llamo– «psicooncología leída», al cual también asisto; y, además, hacen arteterapia (los que llevan este taller están muy interesados en que os lo cuente, porque quieren ser entrevistados).

Gracias a todo este acompañamiento que hay aquí, en el oncológico, he vuelto a reencontrarme con mí misma, gracias a la meditación; gracias a poder hablar con otros pacientes, porque lo del cáncer es curioso, ya que yo siempre digo (solo me han operado una vez) que el cáncer despierta mucho miedo. Por ejemplo, en mi casa tenemos una abuela con ochenta y nueve años y le tuve que decir que esto no se contagia, que no pasaba nada, que podíamos hablar de ello. El cáncer es como una enfermedad fea.

Realmente lo que necesitamos es ver que tenemos la gran suerte de que ya estamos en el siglo XXI, que se ha estudiado, desde hace muchos años, todo este tema, y que no es una enfermedad rara, sino que cada cáncer pertenece a cada persona, a cada individuo, y es completamente distinto lo que puedan hacerme a mí a lo que puedan hacerle a otro. Porque lo bueno de todo este sistema de oncología es que lo personalizan de forma exclusiva. Sabemos los medicamentos que funcionan, pero tienen que adecuarse al peso, al grado en el que está, etc. Quiero decir que proceden con mucho cuidado con todo y siempre hay que correr. Por eso es muy

importante la prevención.

Ahora bien, ¿qué pasa? ¿Cómo podemos gestionarlo los pacientes? Pues centrándonos, y lo que va muy bien es la meditación. No te diré que salgas a caminar, porque la cabeza está muy activa; no te diré que vayas a trabajar porque pasa lo mismo; igualmente no te diré que vayas a dormir. Nuestro enemigo vive con nosotros y debemos controlarlo. ¿Y cómo se puede controlar? Pues haciendo respiraciones con la meditación. Me está ayudando muchísimo, hasta el punto de que el otro día me llamaron para recordarme que el día veintidós tenía hora con el psicólogo y dije: «Bueno, creo que puedo anularlo, porque ahora ya lo gestiono todo muy bien», y me respondieron: «Déjanos que te visitemos y luego ya decidiremos entre todos».

P.: ¿Cuáles eran tus pensamientos más recurrentes antes de empezar con la meditación, cuando supiste tu diagnóstico?

R.: Bueno, yo ya vengo de un trabajo previo porque siempre me ha interesado mucho todo lo que sea la ayuda a la persona. No he sido alguien con demasiada buena salud durante mi vida y siempre he buscado cosas alternativas. Es un reencuentro con algo que había perdido, porque sí es verdad que, cuando te dicen que tienes cáncer, piensas que sabes gestionarlo. Pero el hecho es que no es en este

momento cuando comienza todo, comienza cuando te hacen el primer tratamiento (en mi caso, diferente al de la gente que tiene que operarse). En ese momento, entran en tu cuerpo unas sustancias químicas que te hacen sentir como no te habías sentido nunca. No es que tengas subidas y bajadas (como mujer siempre las he tenido, por las hormonas y la menstruación, hasta la menopausia), es que tu vida, de repente, se vuelve un carrusel. Esto se debe al tratamiento, que te ayuda, pero tu cuerpo, al mismo tiempo, no sabe cómo gestionarlo. La cabeza se te alborota, te duele el estómago, la barriga no acaba de digerirlo, las piernas te flaquean, etc. Yo, desde que empecé el tratamiento, camino veinte minutos al día por obligación, mientras que siempre he sido de andar tres horas por la montaña.

Por lo tanto, a mi cuerpo le cuesta. Esto te da un cambio en todo. Tu paradigma de salir a disfrutar cada día es de veinte minutitos y volver a casa para tumbarte. La respiración de la meditación te hace sentir que no ocurre nada, que estás en un proceso. Pero tu vida es otra. Para mí todo esto es como un paréntesis. Me lo tomo de ese modo.

P.: *¿Sentiste miedo?*

R.: El miedo es muy relativo. Es decir, miedo a morirme, no, porque sé que nos vamos a morir todos. Yo nací cuatro días después de que muriera mi hermana mayor, y la

muerte es una cosa que siempre me ha rodeado. He tenido dos encuentros con la muerte y he podido superarlos siempre gracias a los médicos. Morir no me da miedo.

Sin embargo, tengo sesenta años, digamos que lo he hecho todo (he plantado un árbol, he tenido un hijo, etc.), tengo una vida rica. No tengo el sentimiento de que me falte nada por hacer. Pero sí hay un miedo a no saber gestionar la despedida y eso es algo que, aquí en el oncológico, lo están trabajando. Ahora se está haciendo un díptico para que los pacientes puedan ponerse en contacto con todas aquellas personas que las rodean.

Es muy importante poder irse de este mundo con otro tipo de cultura, sin negar la muerte, sino aceptándola como un paso más y poder irte con dignidad, despidiéndote como quieres.

Fue un miedo ambivalente: «No tengo miedo, pero, ostras, esto me gustaría que se hiciera así. ¿Cómo debo gestionarlo?». La vulnerabilidad te entra solo de pensar que llegará un día en el que no podrás valerte por ti misma y tienes que cerrar temas con personas que no quieren escuchar, porque consideran que no es el momento oportuno. Yo ya he hablado con mi marido para decirle qué quiero que se haga el día que yo falte. Pero siempre tiene que haber un *feedback*; hay que hablar con los hijos y con el resto de la familia, y para esto debes tener unas herramientas. Quizá cuando vaya al psicólogo le preguntaré cómo lo enfoco.

Cuando no tienes cáncer no piensas en esto. Te puede atropellar un coche y puedes morir, pero en el caso de un cáncer sabes que te curarán y, sin embargo, el cuerpo ya ha empezado a envejecer de una manera y debes prepararte. No es tanto el hecho de tener miedo, sino cómo gestionarlo.

P.: ¿Cómo te ha ayudado la meditación en este sentido?

R.: En todo. No soy una persona constante, porque soy una aventurera nata. Si estoy en casa hecha polvo y me llama una amiga para ir a tomar un café, le digo que sí, aunque sea solo para escucharla. La vida hay que aprovecharla. La meditación me ha ayudado a decirme: «Primero tú». Aunque me haya llamado mi amiga, primero soy yo, y si necesito descansar, ya quedará con ella mañana.

La meditación me ha centrado, porque iba posponiéndola. Gracias al taller he tomado constancia. Me siento, me paro, empiezo a respirar, etcétera. Si no puedo, hago los cuatro ejercicios que me han enseñado y alguno me funcionará. Y ya está, no hace falta que sea ni una hora, ni media, ni un espacio perfecto, ni tener un buda en casa... yo no lo tengo. Simplemente, se trata de conectarte contigo, con tu respiración, ¡y eso te centra tanto! Recuerdo alguna vez, en plena meditación, como si el cerebro me preguntara qué estoy haciendo, que me dijera que me duele el estómago, y yo me

diera cuenta y entonces permitirme llorar un poco —todo esto de manera interna— y quedarme tan ancha. Esto solo lo consigues con la meditación.

Ya sé que existen fármacos. Podría tomarme diazepam, una cosa de estas (perdón por la marca), podría tomar algo y pasar de todo, pero pienso que nuestro cuerpo, nuestro cerebro, si lo tenemos todo equilibrado, está capacitado para darnos esa fuerza y esa energía.

P.: ¿Cómo ha cambiado la percepción que tienes de tu día a día y del tiempo?

R.: Ahora soy muy realista. O sea, ahora valoro mucho las cosas. Si antes las valoraba, ahora lo hago mucho más. No dejo pasar ni una. Si he de decir a alguien «no», pues es que no; y si es que sí, pues voy de cabeza.

P.: ¿Crees que puedes controlar tu estado de ánimo?

R.: Ahora, sí. Tres meses atrás, no. Gracias a la meditación creo que puedo controlar mi estado de ánimo. Es más, cuando lo pierdo, sé que con la meditación puedo volver a controlarlo. Son esos pequeños momentos de silencio conmigo misma los que me permiten seguir estando bien conmigo misma, estar tranquila.

P.: ¿Qué ejercicios, de los que hacéis, crees que te ayudan más?

R.: Me gustan aquellos en los que no tengo que forzar las cervicales, porque es donde tengo problemas. Pero todos me van muy bien. No puedo decir que uno me vaya mejor que otro porque hay días que, por ejemplo, hacemos uno con una vela, y si estoy en la cocina no pondré una vela, ¿sabes qué quiero decir? Y no me pondré en el suelo, sino que me sentaré en una silla, con la espalda bien colocada, en una postura lo más adecuada posible para la meditación y, sean dos minutos o sean diez, haré mi ejercicio de respiración.

P.: ¿Qué cambios has observado en ti misma, desde que asistes a los talleres de meditación?

R.: La paz. Incluso hablo más tranquilamente. Recuerdo la primera sesión a la que vine – yo, que soy una persona no europeísta, sino ciudadana del mundo, me gusta hablar con todo el mundo, soy muy tolerante; me gusta mucho viajar, siempre lo he hecho, y me gusta contactar con la persona del lugar al que voy, hablar, intercambiar opiniones, etcétera—: casi me engancho con una señora. Fue un desastre, me puse a llorar y me sentí ridícula. Toda la medicación nueva de mi cuerpo salía de la forma que podía.

Y ¿sabes qué? Hoy me acaban de poner la misma

medicación y ya me oyes. Si no hubiera hecho meditación, posiblemente estaría hecha un desastre. Por lo tanto, la meditación es genial. Bueno, supongo que también es por la arteterapia (no me gustaría quedar mal con ninguno de los demás grupos) y la lectura «psicooncológica». Todo ayuda. Todo este engranaje que se está haciendo, aquí en el oncológico, ayuda.

P.: ¿Crees que los pensamientos positivos y una actitud más relajada pueden afectar positivamente a tu salud?

R.: Sí, completamente. Ya sé que mi psicólogo se enfadaría, pero estoy convencida de que este cáncer ha salido porque sufrí un disgusto familiar muy potente. En ese momento, yo creía mucho que todo, en la vida, debemos saber gestionarlo, debemos trabajarlo, y temía que me pasara algo. Supongo que, como tenía miedo y no hacía meditación en ese momento, no lo controlaba (el miedo), y he desarrollado algo (el cáncer) que no hacía falta. No te digo que no deba tener cáncer, pero ya me podría haber pasado a los ochenta años, o a los noventa, que es cuando en el siglo XXI somos viejos.

Será cuestión de no bajar la guardia, de pensar siempre en positivo y pensar que las cosas hay que trabajarlas desde el perdón, desde el amor, desde la respiración y la

autoconciencia, sobre todo.

P.: ¿Habías pensado alguna vez en la muerte, antes del diagnóstico?

R.: No. Coincidieron una serie de cosas –tengo una vida bastante intensa, de hecho, en casa tengo una abuela de ochenta y nueve años, con sus patologías, etc.– esos dos primeros meses, antes de empezar el tratamiento, porque me lo descubrí un veinte de febrero y empezaba el estudio el veintidós de abril; es decir, mira todo lo que han corrido haciéndome pruebas y de todo. Entonces, no tenía tiempo. La sorpresa fue a partir del día veintidós, momento en que mi cuerpo recibió esa bomba de tratamiento químico.

P.: ¿Cómo es para ti esta experiencia –sabiendo que acostumbramos a vivir de espaldas a la muerte y, en realidad, tenemos una clara proximidad a ella– que, de repente, te den una noticia así y te encuentres con la muerte de frente? ¿Cómo crees que puede ayudarte la meditación?

R.: Al tener la muerte tan presente desde que, prácticamente, nació, ya forma parte de mi vida. Así pues, no ha sido algo que yo sintiera en primera persona; sin embargo, para mi sorpresa, la he visto en la cara de mis familiares y he visto las reacciones de mis amistades. Era muy optimista,

porque soy muy extrovertida (y tal vez demasiado espontánea), siempre pienso en positivo. Ya he tenido dos experiencias fuertes y, si te ayudan, puedes salir de ellas. Pero cuando ves la cara de aquellas personas que te quieren, piensas que debes contarle, pero de una manera determinada. Y, en mi caso, aquí es donde entra la meditación: cómo comunicarme con los demás sin enfadarme (porque me he enfadado mucho), porque los que te rodean tienen muy buena voluntad, pero a alguien que tiene cáncer no se le debe decir qué tiene que hacer, porque el cáncer puede matarte.

La meditación va bien porque aprendes a respirar cuando te está hablando esa persona que sabes que lo está haciendo con todo el amor, pero te dice lo que tienes que hacer... y la mandarías a paseo. Entonces, te dices a ti misma: «respira hondo, relájate», y cuando termina de decirte todo lo que ha querido, se lo agradeces, pero le dices que no es necesario que te diga lo que tienes que hacer. La meditación te ayuda todos los días.

Si hablarais ahora con mi familia, os dirían que esta semana pasada he estado muy inquieta. Pues si no hubiera hecho la meditación a ratos, habría estado rabiosa, muy reactiva; la meditación te da tranquilidad.

EPÍLOGO

Uno camina con avidez con el deseo que –infinito– late en nombre del hecho de vivir, por humana naturaleza, bombeando todo lo posible para ser y estar ahí. Un deseo que le empuja a la inmensidad de caminos que el misterio –flor indómita e inefable que lo fondea y lo acoge– le propicia, y que asume con la preciada capacidad de su propia fuerza, voluntad y dirección. Uno siente que siente, placentera y pasivamente, desde un manantial que le edifica –en una trama de raíces que se quiere abajo, hacia el suelo salvaje y terroso, pero también hacia arriba, hacia el abismo azul y volátil del cielo– por humana naturaleza, y que le hiere y le hiere una y otra vez, sin cesar, infinitamente.

A pesar de caminar, y de sentir, uno se sabe, más o menos conscientemente –como una carcoma intermitente que le roe– transeúnte, chispa, trazo fugaz, de paso.

Ante la esencia humana, la enfermedad y la muerte se convierten, de modo natural, en situaciones que peligran el placer de vivir y nos conducen al abismo ignoto que la muerte –lo que hemos llamado la *ninguna parte final*– significa, a grandes rasgos, para nosotros. Es realmente difícil entender, sobre todo para la mentalidad de Occidente, que esta situación humana nuestra, que ocurre entre el nacimiento y la

muerte físicos, puede ser una parte de toda la representación, de toda la forma. Podría decirse, con toda la razón, que este es un planteamiento basado en determinadas creencias y, por lo tanto, igual de convincente que otro que pertenezca a otras. Y es que, intelectualmente, ¿a quién convence la especulación, la argumentación filosófica o la oratoria bien hilada si la vida humana, por sí misma, está cargada de significación o, más bien, es toda significativa y la muerte supone una ruptura absoluta con esto?

Bueno el escepticismo, por un lado, por sí mismo, puede erigirse en una herramienta personal, en una herramienta crítica que lleve a la autorreflexión, a la introspección, a inquirir, si es necesario, la médula que nos amarre a la existencia y, por lo tanto, en una herramienta totalmente saludable y necesaria. No obstante, hay que vigilar que este escepticismo no lleve bien a una resignación y dejadez —libre de voluntad y, en consecuencia, al pesimismo que flirtea con el nihilismo—, bien a una posible negación a afrontar el conocido destino humano —dándole la espalda—, ya que, como hemos visto, esto supone una disgregación de la experiencia vital, que se empapa así de una inconsciencia que, tarde o temprano, se volverá tristemente patológica y, siempre a la sombra del miedo y gobernada por este, mermará la realidad y la verdad de cada uno.

Nuestra implicación consciente en la vida hace que nos demos cuenta de una serie de aspectos que, si los atendemos

solo desde el ámbito racional, puede que, de algún modo, contribuyan a la magnitud del miedo. Pensarnos desde la finitud, desde la paradoja que nos es intrínseca, desde la no plenitud que nos configura, desde la herida —a menudo inefable—, es un camino luminoso y sabio, pero que necesita una base vivencial importante. Es necesaria la experiencia sensitiva para integrar los aspectos mencionados y para que, de este modo, se conviertan en un verdadero acompañamiento propio, fraternal y amoroso.

SERÉ

Em vestiré amb la meva
 més exultant nuesa.
Tan sols la llum del cos
i els mots de cada òrgan.
Tramaré un sincer ardit
 —a través del silenci—
que vincli la intempèrie.
 Abraçat i a redós,
de la mà, mort i naixença.

Joan Urpinell

SERÉ

Me vestiré con mi
más exultante desnudez.
Solo la luz del cuerpo
y las palabras de cada órgano.
Tramaré un sincero ardid
—a través del silencio—
que doblegue la intemperie.
Abrazado y resguardado,
de la mano, muerte y nacimiento.

Como hemos ido diciendo a lo largo del trayecto que son estas páginas, previa a la capacidad de razonar, el ser humano cuenta con una capacidad de sentir que es inteligente por sí misma. Este don de los sentidos es, en esencia, claro y acogedor y, por consiguiente, sereno. Sin embargo, la paradoja hace que este don sea enturbiado por otros aspectos humanos, también esenciales, que nos abisman y nos llevan a asustarnos.

Por otra parte, como hemos visto, el miedo no se manifiesta siempre en el mismo grado de intensidad, ni siquiera en la misma forma y dirección; depende de la cultura en la que uno vive, crece y se desarrolla. Si bien, en concreto, en la actualidad del Occidente mediterráneo nos planteamos la vida y la muerte como una dualidad extrema, una dualidad en la cual nuestro posicionamiento y nuestra actitud son los propios de un intenso afrontamiento –esto, en el caso de que nos atrevamos a desafiar al tabú y a invertir tiempo en pensar en la muerte–, casi un combate en el que un hecho y el otro, opuestos e irreconciliables, se enfrentan, uno –el de la vida– con las armas dirigidas por el miedo y la negación, y el otro –el de la muerte– desde, simplemente, su natural existencia, en tanto que hecho real e insoslayable.

Ante este posicionamiento, ante esta forma de concebir la realidad de la situación humana desde las dos polaridades, hemos visto cómo se erige una posibilidad que,

de un modo diferente, abraza los dos momentos –vida y muerte–, los integra y de ambos forma un todo. Y, en esta integración, si bien en el ámbito mental y conceptual ya se enciende una chispa, lo importante es que hay una base y una esencia que son vivenciales, que se sustentan en la experiencia sensorial, y que llevan a una claridad muy luminosa que nos acerca a la paz de la que nos habla Tew Bunnag y que nos libera del miedo.

Para ubicarnos en esta forma de pensar y sentir, entendiéndola como un objetivo que deseamos alcanzar, podemos concluir que existen unos factores y unas herramientas que necesitamos que sean propicios, coherentes y consecuentes con esta meta. Por un lado, tal como se desprende de las entrevistas realizadas al maestro zen Lluís Nansen Salas y al maestro Tew Bunnag, confirmamos que la educación y el contexto cultural en el que uno crece y se desarrolla son de una importancia capital para mantener la conciencia de la finitud humana. Por eso convenimos a afirmar que sería saludable, en todos los sentidos humanos, acercar Occidente a la mentalidad más oriental, en cuanto a la educación hacia la muerte y, de este modo, rehuir la actitud de darle la espalda, una actitud que nos caracteriza. Recordemos las palabras del maestro Tew Bunnag: «Vengo de una cultura en la que empezamos cada día recordando la condición, personal y de todos los demás, de mortales. Esto te ofrece otro modo de vivir, te libera de todo tipo de mentiras,

de engaños, porque la muerte es un contexto que completa la vida». Por lo tanto, la educación sobre la muerte es una herramienta y un factor primordiales, y conviene orientarla hacia el objetivo de la integración.

Por otro lado, descubrimos cómo, mediante la experiencia personal de cada uno, la práctica de la meditación se vive —podríamos decir que unánimemente— como un bálsamo y una herramienta de empoderamiento, un proceso que trasciende los principales activos que disgregan la vida. «El principal beneficio que me aporta la meditación es la paz», afirmaba la última de las pacientes del ICO entrevistadas; y, a su vez, la tercera expresaba la calma que siente a raíz del control que está adquiriendo de su propia mente. Entonces, ¿por qué provoca bienestar la meditación?

Paz y calma, sustantivos que, de manera natural, nos abrazan y nos acogen con una fuerza plena y que no permite ningún resquicio en beneficio de la duda. Aquel que ha sentido, en alguna ocasión, paz o calma, lo ha hecho con la certeza rotunda propia de dos complementos exigidos, que empapan íntegramente su sujeto, con toda la claridad que los caracteriza. Es, pues, una constatación de que la práctica de la meditación, esa dinámica que se produce entre el cuerpo y la mente —entre la respiración consciente, las sensaciones corporales y la observación sin juicio y apego de los fenómenos del cuerpo y la mente—, nos lleva a una liberación progresiva de nuestro yo, que está apegado, por una parte, a

las distintas construcciones humanas que conducen a actitudes acaudaladas –motor del estrés y la turbiedad interior– y, por otra, a la herida constante que nos caracteriza.

Meditar contribuye a reducir el miedo y el terror existenciales, a trascender el yo apegado y miedoso que se erige a causa de concebir la propia finitud como algo deshumanizado, situado en una polaridad que se quiere a la sombra, relegada a la espalda, y que construye la disgregación que se produce al contraponer y enfrentar la vida y la muerte, desconocidas una de otra. La liberación de la dinámica dual del yo nos acerca a la misma paz de la que nos habla Tew Bunnag y es, al mismo tiempo, una vía muy potente de autoacompañamiento, que adquiere aún mayor relevancia en los procesos de enfermedad grave y de muerte.

No deja de ser, a priori, un misterio el hecho de que, con la trascendencia gradual del yo a través de la meditación, uno conecte con su esencia, que se revela serena, desapegada, sin miedo, y pueda sentir así una paz que –aunque en un principio no se experimente del todo conscientemente– es propiciada por el hecho de percibir la vida y la muerte como partes integrantes de un todo, partes de una forma que es completa y que, con palabras del maestro zen Lluís Nansen Salas, es donde «encontramos nuestro verdadero ser, que quiere decir *ser con todas las existencias y el Universo entero*. Este verdadero ser está más allá de nuestra vida limitada, de nuestro pequeño yo, de

nuestro nacimiento y de nuestra muerte, y podemos conectar con él mientras estamos vivos».

Sabiendo que *acompañar* es *custodiar* y *apoyar* a alguien, es, pues, de una importancia fundamental que cada uno de nosotros pueda desarrollar su propio acompañamiento en los procesos de enfermedad grave y de muerte, a través de una educación que abrace, por un lado, la realidad de estos procesos –y de este modo rompa los tabúes y enmascaramientos que llevan asociados– y, por el otro, la práctica habitual de la meditación y sus potentes beneficios, y que los conciba como una forma de conocimiento que, como el ser humano, se erige en el misterio, tal como la experiencia poética que nos conduce a «la existencia de un estado de ánimo íntimo que, por su alta temperatura espiritual, tiene una muy difícil representación»¹⁷ y, sin embargo, nos custodia, nos apoya, nos acompaña.

17 Dolores OLLER. «La poètica de Gabriel Ferrater: Accions i intencions». En: Dolores OLLÉ y Jaume SUBIRANA (ed.). *Gabriel Ferrater. In memoriam*. Barcelona: Proa. 2001, pp. 73-99.

BIBLIOGRAFÍA

BERGER, Peter L.; LUCKMANN, Thomas. *La construcció social de la realitat: Un tractat de sociologia del coneixement*. Barcelona: Herder, 1996.

CLAPÉS, Antoni. *Clars, aquest matí, són els teus records (Obra reunida, 1989-2009)*. Barcelona: La Breu Edicions, 2020.

ESQUIROL, Josep Maria. *La penúltima bondat: Assaig sobre la vida humana*. Barcelona: Quaderns Crema, 2018.

ESQUIROL, Josep Maria. *Humà, més humà: Una antropologia de la ferida infinita*. Barcelona: Quaderns Crema, 2021.

NANSEN SALAS, Lluís. *Meditació zen: L'art de simplement ser*. Barcelona: Edicions Viena, 2017.

OGANDO, Beatriu; GARCÍA, César. «Morir con propiedad en el siglo XXI». En: *Revista de Calidad Asistencial*, vol. 22, n.º 3, Madrid, 2007, pp. 147-153.

OLLER, Dolors. «La poètica de Gabriel Ferrater: Accions i intencions». En: Dolors OLLÉ y Jaume SUBIRANA (ed.). *Gabriel Ferrater. In memoriam*. Barcelona: Proa. 2001, pp. 73-99.

SOGYAL, Rinpotxé. *El llibre tibetà de la vida i de la mort*. Sabadell: Editorial Dipankara, 1993.