

DR. HUGO DOPASO

DEVA PRAVAH • AUTOR DE EL BUEN MORIR

Así en la *Vida*
como en la *Muerte*

UNA VISIÓN

TRANSPERSONAL

DEL PROCESO HUMANO

DE VIVIR Y DE MORIR

Deva's

DR. HUGO DOPASO

DEVA PRAVAH

Así en *la Vida*
como en *la Muerte*

UNA VISIÓN TRANSPERSONAL
DEL PROCESO HUMANO
DE VIVIR Y DE MORIR

Deva's

Así en la vida como en la muerte

© Hugo Dopaso, 2003

© Deva's 2005

EDICIÓN: Juan Carlos Kreimer

Deva's S.A.

Casa matriz: Avda. San Juan 777 – 3º piso

(C1147AAF) Buenos Aires

República Argentina

Internet: www.devas.com.ar

E-mail: info@devas.com.ar

Dopaso, Hugo

Así en la vida como en la muerte.– 1ª ed; 1ª

reimp.– Buenos Aires: Deva's, 2005

256 p.; 22x15 cm (Nueva Concencia)

ISBN 987-1102-55-0

1. Autoayuda I. Título

CDD 158.1

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

Impreso y hecho en la Argentina.

Printed in Argentina.

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la tapa, puede ser reproducida, almacenada o transmitida de manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.



Esta edición de 3.000 ejemplares se terminó de imprimir en Buenos Aires, República Argentina, en abril de 2005.

Agradecimientos

Me siento profundamente agradecido a muchas personas que, de distintas formas, me apoyaron y alentaron para que este libro sea una realidad. Algunas de ellas lo hicieron de una manera directa, personal, y otras mediante el apoyo brindado a Niketana. Mirando hacia atrás los últimos diez años, puedo evocar innumerables rostros que me devuelven una sonrisa amistosa y comprensiva. Sólo me es posible destacar aquí algunos pocos nombres. No obstante, sepan que también están en mi corazón las demás personas a quienes menciono en un listado anexo.

La palabra gracias me resulta muy breve para expresar todo lo que siento. Pido entonces que se reconozca este libro como prueba de mi gratitud.

A todas las personas que me permitieron acompañarlas en el final de sus vidas.

A sus familiares.

A mis Maestros.

A Julia Gilmore, por sus sabios aportes, constante estímulo y el afecto brindado a través de los años.

A los terapeutas del grupo Hexágono, mis queridos amigos: Eduardo Carabelli, Adriana Fernández, Ana María Aguirre y Yolanda Ohana.

Al doctor Héctor Vázquez Ponce, asesor legal de Niketana.

A Gustavo y Alicia Berti, de la ciudad de Río Cuarto, líderes del grupo Renacer.

Al entrañable amigo Satyam, Daniel Barreiro.

A Narcisa Hirsch.

A Teresa Anchorena.

A Marta Rodríguez, querida amiga de Concepción del Uruguay, que corrigió amorosamente mis borradores en incontables jornadas y de quien recibí también estímulo en momentos de dudas y vacilaciones.

La profesora Rosa Capelli tuvo la gentileza de leer los originales y aportarme interesantes sugerencias.

A Editorial Longseller por su confianza en mi trabajo, todo mi agradecimiento.

—Hugo Dopaso

Índice

9 PALABRAS PRELIMINARES

PRIMERA PARTE

- 13 CAPÍTULO 1. Muerte y espiritualidad (I)
Muerte y espiritualidad (II)
- 31 CAPÍTULO 2. La visión transpersonal
- 45 CAPÍTULO 3. La muerte como tabú
- 55 CAPÍTULO 4. La experiencia de morir consciente
- 59 CAPÍTULO 5. Comprendiendo el proceso de morir
- 71 CAPÍTULO 6. Algo más sobre acompañar a morir
- 97 CAPÍTULO 7. Una gran tarea
- 105 CAPÍTULO 8. Mis padres y yo

SEGUNDA PARTE

- 117 CAPÍTULO 9. Acompañando a morir
- 127 CAPÍTULO 10. Un año para vivir
- 145 CAPÍTULO 11. Revisando la historia de vida
- 153 CAPÍTULO 12. La segunda mitad del año

TERCERA PARTE

- 167 CAPÍTULO 13. Osho

187	CAPÍTULO 14. India
199	CAPÍTULO 15. El retorno
211	CAPÍTULO 16. Los primeros pasos
219	CAPÍTULO 17. A cuatro años del regreso
229	CAPÍTULO 18. Vipassana
243	CAPÍTULO 19. Cuba no cree en lágrimas
247	EPÍLOGO
249	LECTURAS SUGERIDAS
251	ACERCA DEL AUTOR

Palabras preliminares

Este libro no responde a un plan preconcebido, no me propuse escribirlo, si bien tuve la dicha de poder hacerlo. Su origen, sin embargo, me resulta misterioso. Al igual que un hijo, se fue gestando silenciosamente en mi interior durante muchos años, al cabo de los cuales, un día, en la forma suave y natural en que una nube saturada se derrama en una tenue llovizna, comenzó a brotar de manera incontenible durante cinco prodigiosos meses, en los que disfruté mucho al recogerlo y volcarlo sobre el papel.

Con esto quiero decir que no es un libro pensado, mentalmente elaborado. No me detuve a procesarlo. Fue escrito de un tirón, de un modo simple y totalmente espontáneo. Por eso, como autor, confieso que para mí es un enigma.

Como el oficio de escritor no me pertenece, me pregunto qué habrá querido premiar en mí la existencia al elegirme para expresarse de este modo. ¿Acaso que confíe y deje hablar al corazón? ¿Tal vez la arraigada costumbre que adquirí de hablar de la vida siempre en presencia de la muerte, sin darle la espalda? ¿El hecho inusual de no negarla?

Está ordenado en tres partes. En la primera reuní los capítulos referidos a mi trabajo de los últimos años. Son ocho y abarcan el período que va desde la publicación de *El buen morir*, en 1994, hasta la fecha.

En ellos muestro cómo trabajo en la actualidad y, además, esbozo una visión transpersonal de la muerte y el proceso de morir. Lo medular en ella es el acento puesto en la vertiente espiritual de la naturaleza humana que protagoniza este suceso.

Trabajar con esta mirada, doy fe, mitiga la desazón y el sufrimiento que conlleva el ineludible momento en que tendremos que dejar el cuerpo.

En la Segunda Parte, relato mi experiencia con el programa de

Stephen Levine “A year to live” (Un año de vida), en razón de haber encontrado en él una herramienta de gran utilidad para trabajar con personas que desean prepararse para irse en paz de este mundo, y también para quienes necesitamos sanar, emocional y psicológicamente, al adentrarnos en el camino espiritual.

El programa consiste en vivir durante un año como si fuera el último de nuestra vida, para resolver la negación que hacemos de la muerte, como también de la vida al resistirnos a vivirla con toda la plenitud de su potencialidad.

Es un trabajo de sanación y crecimiento espiritual.

Aquí resumo mi experiencia con más de una docena de grupos que lo experimentaron.

En la Tercera Parte hablo de la vida. De mi vida.

Narro experiencias y anécdotas profundamente interrelacionadas con mi trabajo. En cierto modo, creo que lo explican, especialmente mi relación con Osho, mi Maestro y guía.

Visto en su conjunto, este libro brinda imágenes integradas de la vida, la muerte y la espiritualidad.

Al terminar de escribirlo, mi corazón quedó más liviano.

En los albores de la vejez siento como un deber darlo a conocer.

*Concepción del Uruguay,
otoño de 2003*

Primera parte



*El problema de la muerte,
es innecesario decirlo,
se funda en el amor a la vida,
el instinto más arraigado
de la naturaleza humana.*



–Alice Bailey

CAPÍTULO 1

Muerte y espiritualidad (I)



*¿Qué habremos aprendido
si en el momento
de la muerte no sabemos
quiénes somos en realidad?*



—Sogyal Rimpoché

Las muertes, mis muertos

Aquel sencillo y apacible entierro, el que por su bondad se merecía nuestro padre, sellaba el último compromiso que como hijos compartíamos con Manuel, mi único hermano.

Aún puedo evocar imágenes muy vívidas del regreso silencioso desde el cementerio, y en particular un significativo abrazo al despedirnos, en el que sentí que nuestros corazones se tocaron.

Como hermano menor me he preguntado muchas veces qué significué en su vida. Pero en aquellos tiempos no sabía cómo hacer ese tipo de preguntas. Menos aún decirle cuánto lo quería. No era muy de hombres compartir vivencias tan íntimas.

Juntos también habíamos despedido a nuestra querida madre y a la tía Beatriz, ser de luz imposible de olvidar, que colmó de ternura nuestras noches de infancia con sus famosos cuentos.

Sin embargo, la muerte, con su indomable y ciego poder, todavía habría de sacudir, y con mayor fiereza, nuestros intentos por racio-

nalizar estos acontecimientos con la lógica tranquilizadora del paso del tiempo y, asimismo, la muerte, sucediendo a la vejez.

El hijo mayor de mi hermano, mi querido sobrino Gabriel, con sus escasos dieciocho años, murió en un accidente de ruta la noche que ve-lábamos a su tía abuela. Vanamente intentaba llegar a su lado. Se diría que se aventuró a acompañarla en su viaje al más allá. Tanto la amaba.

Un prejuicioso sentido del pudor del que hoy me lamento –quizá le hubiese sido de alguna ayuda– me impidió abordar con mayor profundidad este episodio con Manuel.

La muerte de este hijo lo golpeó fuertemente. Tal vez fue lo que lo llevó a enfermar. Porque lo cierto es que mi pobre hermano murió al poco tiempo de un cáncer muy maligno. Apenas tenía cincuenta y cuatro años.

En este contexto de muertes y desdichas, no me fue difícil advertir que yo era el último que quedaba de mi familia de origen. O el primero en la lista de espera de los pasajeros al más allá, como se lo quiera ver.

Con la partida de Manuel terminé por encarnar la vivencia de la finitud. Yo también veía que la gente muere, y que un cierto día llegaría mi turno, pero eso era sólo una idea, una sombra lejana, nada serio de que preocuparme.

El mecanismo de negación y el pensamiento mágico son muy poderosos y nos preservan de la casi inevitable crisis que acomete cuando al fin esta idea encarna y se convierte en vivencia. Así descubrí que despertar a la realidad de ser seres temporales y empezar a mirar hacia adentro es una oportunidad invaluable para el reconocimiento de la dimensión espiritual de nuestra naturaleza humana. Fue lo que ocurrió. Y el relato de los hechos que se sucedieron a continuación es lo que deseo compartir.

En la actualidad, y a resguardo de las turbulencias emocionales, reconozco que el tema me apasiona y es motivo de permanentes reflexiones, pero creo que nos afecta a todos de una manera insoslayable.

La crisis

Al comienzo de mi indagación lo que esperaba encontrar eran las imágenes más familiares del miedo a lo desconocido y el fuerte im-

pacto de los sentimientos de pesar frente a las pérdidas. Para mi sorpresa, no fue lo que ocurrió.

Otros serían, por cierto, los temores y temas que me urgía atender.

Asimilar la evidencia de que el fin de mis días pudiera estar más cerca de lo que era capaz de admitir, incluso ser inminente, me dejaba helado. Me sentí indefenso. Es una experiencia aterradora.

Sin embargo, ésa era la cruda realidad. No estaba preparado para tanto; sencillamente la idea de dejar de ser me atemorizaba sobremanera. Pensé en buscar ayuda, pero no conocía a nadie que hubiera pasado por una experiencia de indagación similar que pudiera servirme de guía. Entonces decidí trabajar en soledad hasta donde me fuera posible, pensando que ya habría tiempo de recurrir a alguien si el proceso se atascaba o complicaba demasiado.

El trabajo debía hacerse, no había escapatoria. Era algo que se me imponía, que invadía todos los espacios de mi vida. La inesperada partida de mi hermano y, como si eso fuera poco, la escandalosa muerte de mi sobrino, fueron tan elocuentes que no me dejaron alternativas dilatorias.

Al mismo tiempo, intuía que la existencia me estaba dando una gran oportunidad de aprendizaje que no quería rehuir. La repentina conciencia de mi temporalidad me turbaba, se había transformado en una pesadilla y por momentos amenazaba con enloquecerme. El hallazgo y la vivencia concomitante de mi condición de ser mortal por momentos me sumía en el más profundo agobio.

Estaba en serios problemas. Pero no alcanzaba a dilucidar con claridad su naturaleza. ¿Había entrado en un cuadro de depresión y confusión vinculado al duelo? ¿Se trataba de una emergencia espiritual? ¿Era una crisis existencial? ¿O acaso simplemente me estaba volviendo loco? Un miedo paralizante alternaba con la necesidad imperiosa de profundizar la indagación. Llegué a un estado deplorable. Acorralado, no podía hacer otra cosa que intentar relajarme y dejar que ocurriera lo que tuviera que ocurrir.

Me daba cuenta con espanto de que al llegar a este mundo, al nacer, había iniciado un viaje de duración imprecisa, pero con destino seguro, la muerte. Había puesto en marcha el reloj hasta que se terminara la cuerda.

En el piso, tumbado sobre almohadones, ponía una música suave y me quedaba horas tras horas repasando mi vida como si estuviera viendo pasar una película.

Una y otra vez verificaba la sucesión de los hechos más significativos en distintas secuencias. Evidentemente, no hay una historia. Podemos construir infinitas historias de nuestra vida hilvanando tales y cuales acontecimientos.

Vi con claridad que lo importante no es lo que realmente sucedió, los hechos en sí mismos, sino cómo se los ha vivido. Encontré que se pueden vivir como verdaderas tragedias hechos más bien triviales, y sobrellevar circunstancias muy duras sin mayores padecimientos. Todo depende de nuestra actitud de aceptación o rechazo a la adversidad.

En resumen, podría decirse de mí que tuve una infancia muy libre y feliz en un apacible pueblo de provincia, con padres amorosos, permisivos y pacientes. Una adolescencia normalmente alborotada y una juventud azarosa pero aun así muy activa y divertida. Trabajaba y estudiaba; el esfuerzo culminó con un título de médico a los veinticinco años. Formé una familia, en la que nacieron y se criaron sanamente mis tres adorables hijos.

... y esto es algo de lo tanto que tengo para agradecerle, querida Norma. Vos hiciste posible mi inolvidable experiencia en la paternidad. Verte segura y confiable me dio coraje. Yo no me sentía tan maduro, me consideraba casi un irresponsable para tamaña empresa. Pero con vos a mi lado me resultó sumamente placentero cuidar de mis hijos como me enseñó mi padre, con respeto, amor y libertad. Lo disfrutamos mucho, ¿verdad? Nuestros hijos crecieron felices y saludables y hoy son personas de bien, autónomas y emprendedoras, que nos llenan de orgullo y satisfacción. Fueron veinticinco hermosos años de mi vida compartidos en familia. Luego, inesperadamente, fui entrando en la tan mentada crisis existencial de la mitad de la vida, sin saber nada acerca de todo eso. Es la razón por la que nunca pude explicárselo. ¿Cómo era que teniéndolo todo sentía un tremendo va-

cío interior? Vos me decías que te sentías plena, y me preguntabas qué me faltaba a mí para ser feliz. Ojalá hubiera tenido entonces la respuesta. No la tenía. Pero la busqué. De hecho, me convertí en un buscador. Confundido, al principio caí en los lugares comunes de las aventuras fáciles y otras desmesuras. Como no podía ser de otra manera, cada vez me sentí peor, más desdichado. Y cuando ya no pude siquiera mirarte a los ojos preferí dejar la casa. Es todo. Es la verdad. Nunca dejé de quererte. No fue mi intención lastimarte; no obstante, el mal rato lo pasaste y éste es el momento y mi modo de pedirte perdón. Reconozco que fue innoble de mi parte lo que hice. No lo merecías. Te pido perdón...

Siempre trabajé en mi profesión, en lo que elegí y disfruto hacer, y pude ganar con cierta facilidad el sustento (eran otras épocas) para cubrir las necesidades familiares e incluso darnos algunos placeres tales como vacaciones y viajes.

En el momento de vivir esta experiencia rondaría los cincuenta.

Entonces, ¿cuál era el problema? ¿Por qué ese rechazo tan tenaz a asumir la verdad? ¿Qué se revelaba con tanta fuerza?

«No estaba preparado para morir» era la simple respuesta que surgía en mi interior.

Pero, exactamente ¿qué significaba no estar preparado? Era algo más que encarar el dolor lacerante por la pérdida de mis afectos, de todas las cosas que amaba. Lo más perturbador era, sin dudas, una indefinida aunque abrumadora sensación de incompletud, como si a mi vida le faltara aún algo esencial, que no alcanzaba a dilucidar.

Me sentía insatisfecho. Imaginaba un cuadro sin acabar, algo que quedaría inconcluso. Pero lo más curioso y desconcertante fue comprender que no se trataba de sumar más detalles, agregar pinceladas, de más de lo mismo, de tener un coche nuevo, una casa nueva, otra mujer, otros viajes, más experiencias; en definitiva, de satisfacer cada nuevo deseo que surgía. Intuía que eso no resolvería mi situación. Y entonces, ¿cuál era el verdadero problema? ¿En qué consistía? Era algo más sutil que todavía no alcanzaba a comprender.

Una vislumbre

Por aquella época practicaba aerobismo. Me encantaba correr. Había llegado a la etapa de la adicción, era adicto a correr. Salía a correr aunque lloviera.

Con una rutina como la que había logrado, de diez kilómetros diarios, entraba fácilmente en estados modificados de conciencia. Es el placer en los que corren, ése es su secreto, el verdadero deleite. Sencillamente, se sienten transportados a un estado de conciencia diferente, que por un rato los saca de la realidad.

Correr libera endorfinas, se abre el espectro de la conciencia y permite incursionar por parajes muy bellos. Es como un viaje psicodélico.

Una tarde tibia de mayo, al terminar de correr, me acosté a descansar sobre el murallón de piedra que bordea la Costanera sur de Buenos Aires.

Mientras me relajaba, sentía con placer el tibio sol del atardecer secando el sudor de mi cuerpo cansado. Era parte del ritual.

En aquellos días, las lagunas de la actual reserva ecológica empezaban a dibujarse. La confluían el encanto señorial de esa vieja alameda de Buenos Aires, que aún conserva el esplendor de antaño por un lado, y por el otro la fuerza vital de la vegetación agreste avanzando con sus impetuosos pajonales, los frágiles arbustos donde los pájaros se juntaban al atardecer, las ondulantes plantas acuáticas y los pintorescos “plumerillos”. Un paisaje de ensueño que le daba al correr por ese lugar un encanto especial.

En un momento miro la laguna verdinegra. Con ojos desenfocados veo unos patos que se acercan. Con algún esfuerzo focalizo la mirada. Cuento cuatro o cinco, no más. Se desplazan sobre la superficie del agua con gracia y suavidad. Algunos se picotean y hunden la cabeza bajo el agua como buscando algo que comer.

Cuando me incorporo, la ternura de la escena reclama toda mi atención y me cautiva por completo.

Como si se hubiera descorrido un velo, de pronto los tengo ante mí como la clara y recortada figura de una gestalt con el agua oscura como fondo.

Percibo entonces que esos patos verdaderamente están disfrutando en paz, felices, inocentes, jugando confiados como niños cuidados por la mirada atenta y amorosa de sus padres.

Están en casa, en su hogar, y se sienten seguros.

Quedé maravillado.

Sorpresivamente me vi a mí mismo y por contraste me invadió una profunda pena. En ese mismo lugar, formando parte de la escena, yo, el hombre, el rey de la creación, me sentía un extraño, un intruso. En ese lugar de este planeta, que se supone es mi hábitat.

Con gran dolor, reconocía que pocas veces pude sentirme así, como en casa, sino que, por el contrario, siempre me sentí un extranjero, echado del paraíso y de todas partes, un marginado.

Había algo extraño en la situación que no alcanzaba a comprender. Al poco rato de sumirme en esas reflexiones, los colores del atardecer estallaron como un gran incendio y mis ojos, como nubes, comenzaron a descargar gruesos lagrimones que corrían por mi cara. Un estremecimiento me recorrió la espalda y mis brazos se elevaron como los de un niño suplicante. Atinadamente abrí la garganta y permití que el sollozo no me ahogara.

Por último, la mente paró en seco y se hizo el silencio. Quedé suspendido en el tiempo y el espacio. Ignoro lo que ocurrió a continuación y cuánto tiempo estuve como en otro mundo. Al retornar me sentí diferente, algo en mí había cambiado. Me sentía extenuado pero en un estado de inmensa paz.

La presencia del Maestro

Creo que el trabajo de autoindagación en el que estuve empeñado durante meses fue preparando el terreno para mi encuentro con Osho. Ya estaba seguro de que lo que estaba viviendo no era un problema para resolver en el contexto de una terapia convencional. Pero sólo cuando por ventura él apareció en mi vida pude comprender que quiere decir la expresión “un camino espiritual”, y cuál es su

significado. Osho fue y aún después de muerto sigue siendo mi guía a través de sus enseñanzas.

De él recibí la inspiración para darme cuenta de las posibilidades que podía brindarme –para este fin– trabajar en el contexto de la muerte, acompañando a pacientes terminales, que fue lo que en definitiva hice. Mi condición de médico y terapeuta cobraba así un nuevo sentido, una nueva y profunda significación, como si toda mi vida no hubiera sido otra cosa que una preparación para la tarea que acababa de comenzar.

Los cabos sueltos empezaban a juntarse, una profunda interacción entre mi vida y mi trabajo cobraba nuevo sentido.

Con los años terminaría agradeciendo la rudeza con que la muerte golpeó a mi puerta, me sacó a la intemperie y me despertó del sueño en que estaba, de la irrealidad en la que vivía.

Un maestro parece estar hablando siempre para uno, ésa es la vivencia que tiene el discípulo. Podría resumir del siguiente modo la enseñanza que recibí de Osho:

Hasta este momento no había nada muy errado en lo que estaba haciendo en la vida. El trabajo en el mundo es necesario y forma parte importante del aprendizaje. Pero habiendo sobrepasado la mitad del tiempo de una hipotética vida de setenta u ochenta años, ya era tiempo de iniciar el camino de retorno, la vuelta a casa, de empezar a mirar hacia adentro.

Hasta entonces, sólo había mirado hacia afuera, hacia el mundo; sólo conocía una dimensión de la existencia. Una dimensión muy importante, imprescindible, pero que era sólo una de sus dos dimensiones.

Me faltaba mirar más hacia adentro, explorar a fondo mi naturaleza humana, mi mundo interior, conocer mi verdadera identidad. Saber quién soy, no quién creo ser.

Hasta entonces sólo había conocido la vida. Me faltaba conocer la muerte, que es la otra cara de la misma vida.

Conocía el día, me faltaba conocer la noche, aprender a mirar el cielo estrellado.

Conocía la vida mundana, me faltaba conocer la vida espiritual, la vida religiosa.

Conocía mi cuerpo físico y sus placeres, el sexo y sus sensaciones, pero me restaba conocer lo más importante de la naturaleza humana: el alma.

Laboriosamente, fui integrando, como piezas de un rompecabezas, las ideas, el posible significado de esos sucesos y las vivencias de esos tiempos tumultuosos. Incluso vislumbraba el camino a seguir. Volví a sentirme esperanzado. Recuperé la confianza.

Una nueva vislumbre

Aproximadamente por la misma época tuve otra experiencia. Plena de significación, viene ahora a mi memoria. Siento que me hace bien relatarla, me ayuda a comprender.

Era domingo en la noche y regresaba desde Montevideo, donde ese fin de semana había dado un taller, una “maratón” guesáltica, como decíamos en esos tiempos.

Yo era un terapeuta guesáltico, y como todos mis colegas del momento, disfrutaba enormemente con esas experiencias. Verdaderamente, no podían ser más gratificantes.

En el barco de regreso, ya relajado, dejé que mi mente me trajera libremente imágenes del grupo con el que había estado trabajando.

Recordaba los momentos iniciales cuando, sentados en círculo, esas personas, tensas, muy tensas, temían hasta mirarse. Ver esas caras resultaba patético. Comenzábamos con una presentación de cada integrante al resto del grupo que implicaba desde el comienzo un fuerte compromiso. Y a partir de ese momento, una sucesión de trabajos equilibradamente elegidos invitaban a un viaje conmovedor, excitante, por momentos brutal, pero siempre profundamente liberador.

Era tal el dominio que en ese entonces tenía de la técnica que el resultado de la experiencia estaba casi garantizado y por eso, ese domingo a la noche, los abrazos de despedida de los integrantes del grupo que tan duramente había trabajado eran interminables. Con lágrimas de emoción incontenible intercambiaban promesas de futuros encuentros para recrear lo vivido. Para ellos, trabajo, emoción, liberación, reparación de viejas heridas, sanación. Para mí, gratifica-

ción, gratitud, reconocimiento profesional, valoración y muy buen dinero.

Así regresaba aquella noche desde Montevideo. Me sentía pleno, feliz. Me daba cuenta, por la mirada sonriente de los pasajeros ubicados frente a mí, que involuntariamente sonreía a las imágenes que aparecían en mi mente.

De pronto me voy poniendo serio. Extrañamente serio.

Un sentimiento de pesar; una gran tristeza me invade como una nube que lo ensombrece todo. Eso me resulta muy extraño, una nota discordante en el clima festivo que estoy viviendo.

Muy alerta, pongo atención y trato de precisar lo que me está pasando. Estoy expectante, muy quieto en mi asiento y como suspendido. Intento relajarme.

De pronto escucho una voz en mi interior que en un tono muy suave, me dice:

—Ya es suficiente.

—¿Qué es lo suficiente? —pregunto como pidiendo una aclaración.

—Estas maratones. Ese trabajo terminó, ya es hora de dejarlo. Es tiempo de soltar todo eso que no es más que un simple juego.

—No es posible —protesto—, me va muy bien, soy un terapeuta exitoso, tengo muchos grupos, me divierto, gano mucho dinero.

—Ya es suficiente —repite la voz con autoridad indiscutible, sin la menor alteración y con infinito amor y compasión.

Jamás podría olvidar este diálogo interior. Parecía que hubiera entrado en un estado alucinatorio.

El resultado, sin embargo, fue contundente.

Con absoluta confianza, acepté lo que esa voz me sugería amorosamente, acaté la sugerencia.

Llegué a Buenos Aires con la decisión tomada sin ningún esfuerzo, contradicción o pelea interior, y dejé esa actividad, abandoné la práctica de las maratones.

En la cumbre de mi éxito profesional simplemente dejé ese trabajo, sin tener aún ninguna idea de lo que habría de reemplazarlo. Sin medir las consecuencias, como la económica, por ejemplo. Lo hice con una confianza total, como si el mismísimo Señor que reina en las alturas hubiera bajado a la tierra para darme ese consejo.

Pasaron casi dos años antes de que se afirmara mi nuevo trabajo, me iniciara cuidando a pacientes terminales y entrara de lleno en el contexto de la muerte.

De esta manera, se cerraba un ciclo de mi vida para dar comienzo a otro. En la vertiente profesional la transición era de la gestalt a la tanatología. En la otra vertiente, la simplemente humana, iniciaba un camino espiritual que requería desplegarse en un contexto más afín. El de la muerte y el proceso de morir, sin duda.

Una verdadera interacción dialéctica entre muerte y espiritualidad entreteje desde entonces la trama de mi vida. Profundizando en mi camino espiritual, mi trabajo acompañando a morir me devela facetas increíbles. Los pacientes son ahora mis nuevos maestros al mostrarme, a veces con su sola presencia, claves muy precisas para el trabajo de esclarecimiento interior. Son herramientas maravillosas para abrir las puertas al amor incondicional.

Qué curioso es todo esto, ¿verdad?

¡Qué bella y misteriosa es la vida!

Intentaré mostrarlo en los siguientes capítulos.

Muerte y espiritualidad (II)

Sobre cómo un día me encontré a mí mismo

Siempre fui un poco raro. Ya mi madre lo decía.

Antes de comenzar la escuela primaria, pasaba horas enhorquetado en los paraísos del fondo de mi casa o subido a los techos, tratando afanosamente de recordar dónde había estado antes de llegar

a este mundo. Mirando el sol del poniente preguntaba: ¿de dónde vengo? De chico creía que si me esforzaba podría recordarlo.

Pero entre los seis y los siete años ocurrió un hecho por demás significativo que habría de determinar mi vida para siempre.

Así lo recuerdo.

Es una tarde de verano, y estoy jugando en la vereda de mi casa.

Ha llovido torrencialmente durante varios días, pero en este momento los rayos del sol empiezan a abrirse paso entre los pesados nubarrones de color gris plomo que remolonean antes de marcharse.

La calle, de tierra, está completamente anegada.

Mi casa es la única de la cuadra que tiene vereda.

Mi juego consiste en recorrerla de un extremo al otro saltando sobre un solo pie. La sensación del impacto al caer y mantener el equilibrio me fascina.

De pronto, al completar uno de esos saltos, en el momento de tocar el suelo y como despertando de un sueño, me descubro a mí mismo, tomo conciencia de que yo soy, y simultáneamente, una vez instalado en esa nueva realidad, descubro a ese chico que está solo, jugando a saltar.

Quedé atónito.

El primer impulso fue el de ir corriendo a contárselo a mi madre, a relatarle lo sucedido. Felizmente me contuve. De todos modos, no hubiera podido hacerlo. Es seguro que a esa edad no tenía las palabras apropiadas para transmitir esa experiencia. Sólo intentarlo hubiera sido un caos. Casi lo es ahora.

Y de haberlo hecho, ¿qué hubiera conseguido? Ella no hubiera podido explicarme el fenómeno, era una mujer muy sencilla. Creo que hice lo mejor, guardé el secreto celosamente. No hace mucho que me animo a divulgarlo.

La experiencia que estoy narrando tuvo implicancias perdurables.

La conciencia de existir, el simultáneo reconocimiento de ese niño, su milagrosa aparición producto de una suerte de desdobra-

miento, despertaron de inmediato una gran ternura y, muy especialmente, un sentimiento de responsabilidad que ya no declinaría jamás. O quizá sea más apropiado decir que la conciencia de ser, que espontáneamente y sin ninguna razón aparente se manifestó en ese instante, trajo aparejada la responsabilidad y el amor por ese mismo ser que quedó develado súbitamente enfrente de mí. Este vínculo, que a partir de ese momento se instaló, me resulta sumamente intrigante.

Nunca pude recuperar el menor atisbo de cuál era mi experiencia del mundo antes de ese fenómeno, antes de que se instalara esa conciencia de “yo soy”.

El diálogo interior

Esa relación que desde entonces mantengo conmigo mismo tiene otras facetas llamativas. Voy a tratar de explicitarlo; son pormenores de la relación que percibo en la privacidad y el silencio de mi mundo interno y que vivo como mi diálogo interior. Es curioso que nunca le haya preguntado a nadie cómo lo percibe. (En este momento me prometo a mí mismo empezar a hacerlo.) Tanto como para tratar de dar mayor claridad a esta exposición llamaré “conciencia” o “testigo interior” a un término de esa dualidad y “personaje” al otro término.

Como si fuera ese testigo el que hablara, digo entonces que jamás interfiero en los movimientos del personaje. No lo hago en ningún caso, pero tampoco me es posible hacerlo, no puedo interferir en su libre albedrío. Esa eventualidad no me es dada. No está en mis posibilidades de mero testigo intervenir en sus procesos ni en sus propósitos. Por ejemplo, no puedo evitar que corra riesgos, incluso serios. Como si se tratara de un espejo, sólo puedo reflejarlos.

Estoy siempre atento, día y noche vigilo sus pasos. Desde su llegada al mundo acompaño a ese ser que se llama Hugo Dopaso, lo hago desde su nacimiento, en su crecimiento, en su proceso de maduración, en todas las vicisitudes de su vida, incluso cuando duerme, y allí estaré en el momento en que abandone su cuerpo.

En un sentido soy él, pero no soy él. Es algo complejo de explicar. Por momentos parece que nos confundiéramos y que fuésemos uno, y en otros, discriminados, somos dos. Habla un testigo de su existencia y, al propio tiempo, el atestiguado por esta conciencia. Puedo hablar de él, conocer su historia, todo lo que piensa, hace y siente. No tiene ni puede tener ningún secreto para mí ya que soy su conciencia testigo. Es, y no es, yo mismo.

Es algo muy extraño, parece esquizofrénico.

El personaje

Cuando me identifico con el niño que fui o el adulto actual, es decir, cuando soy el personaje que actúa en sociedad, me veo y me siento como si hubiera sido lanzado a este mundo sin mi consentimiento.

Desde esta perspectiva muy frecuentemente me siento a la intemperie, pero en otras, también cuidado. Al referirme a esta situación suelo decir: me siento cuidado por la existencia, por la propia vida. Pero es sólo una manera de decir. ¿Cuál será en este contexto el término apropiado? Tengo la sensación de que algo que parece ser un “alguien” cuida de mí, me protege. Está conmigo siempre y en especial cuando necesito tomar alguna decisión crucial para mi vida en el orden de lo existencial, no de lo mundano.

Algunas veces, casi en broma, también digo, refiriéndome a esta instancia, que es mi ángel guardián. Pero como no creo mucho en esas cosas, es sólo una forma de decir.

La gran confusión

También es posible que sencillamente lo que esté intentando transmitir aquí sea sólo una gran confusión, el gran lío que hay en mi cabeza. Lo acepto.

Sin embargo, aun si así fuera, cosa que no creo, ¿quién o qué está observando y describiendo esa mente confusa? ¿Por qué si lo que digo es legible y entendible, quien está escribiendo esto está en condiciones mentales de realizar una tarea compleja que re-

quiere claridad, coherencia, un adecuado manejo del idioma, de la sintaxis, etc.?

Hugo Dopaso es un señor que tiene su mente confusa, y esto lo dice el mismo señor Hugo Dopaso. ¿Cómo se comprende esto? ¿Cómo puede ser posible algo así? ¿Puede acaso la mente confusa ver su propia confusión? ¿Puede el ojo que ve verse a sí mismo? Hay aquí, forzosamente, dos instancias implicadas. El único modo que encontré de explicar esto es diciendo: tengo una mente, alternativamente confusa o clara no viene al caso, pero no soy mi mente. No puedo serlo. Necesariamente también debo ser el testigo de esa mente. Existe obviamente un cuerpo, un complejo aparato psicosomático que me permite participar y ser reconocido como la persona de Hugo Dopaso que interactúa con los demás.

Pero es obvio que no soy ese cuerpo. Sólo lo habito, parece que lo tomé prestado y algún día tendré que devolverlo.

Emociones, sentimientos, pensamientos, imágenes, me transitan todo el tiempo. Aparecen y desaparecen mágicamente sin que pueda evitarlo o controlarlo. Obviamente, tampoco puedo ser ellos, sólo los atestiguo.

Buscando explicaciones

Como dice un amigo, la mente siempre quiere tener la última palabra. Entonces, hay momentos en que intento, y por cierto necesito, hacer más comprensible para mí mismo mi propia vida. Y lo que hago es tratar de resignificar experiencias como las que narré antes.

La tarea no es ociosa, la indagación apunta a comprender qué es lo que le da dirección a mi vida, ya que siempre fui absolutamente incapaz de plantearme metas, algún objetivo que lo hiciera.

Incluso me asombro cuando la gente me habla de las metas que determinan sus vidas. Ignoro la razón, pero eso me es ajeno.

Yo simplemente espero que la existencia me traiga alguna tarea, algún trabajo y entonces, sin hacer demasiadas preguntas, lo hago, poniendo en ello siempre todo mi ser. Así transcurre mi vida. Cuando concluye un trabajo misteriosamente aparece

el siguiente. Supongo que el día en que ello deje de suceder, asumiré que habrá llegado el venturoso día en que seré llamado a descansar.

La experiencia del barco regresando desde Montevideo, por ejemplo, tal como la relaté, es un claro testimonio de mi diálogo interior. Y de cómo voy caminando por este mundo.

En cuanto a la experiencia de los patos, creo que es algo más compleja. Diría que la sensación de exilio que describo, y que por cierto no es ficción ya que me acompaña desde siempre, tal vez se corresponda con el hecho de que, si bien mi cuerpo físico tiene su origen en este planeta y está constituido con sus elementos inorgánicos, no soy este cuerpo.

La otra instancia, la espiritual, alma o como se la quiera llamar, pertenece a un linaje diferente, como si tuviera su origen en los espacios celestes, trascendente a la vez que inmanente. Quizás alguien podría llamarla alma, otros ser, o como cada uno prefiera.

Me declaro incapaz de explicar la culminación de la experiencia relatada, incluyendo el tiempo en que estuve fuera de la conciencia de vigilia. Pero creo que debe haber contribuido mucho el gran agotamiento físico. Había estado corriendo durante una hora y media y estaba extenuado. La mayoría de los intentos que he hecho revisando en la bibliografía, por ejemplo movimientos de la energía kundalini, sencillamente no me resultan convincentes, no me dicen nada. Creo que, en definitiva, ninguna explicación importa tanto a quien tiene la experiencia. Todas parecen etiquetas innecesarias, casi ridículas. Creo que pudo tratarse simplemente de un momento de gran abstracción y arrobamiento.

Por último, diría que para mí, investigar en el campo de la espiritualidad es trabajar en estos temas, algo que no tiene ninguna connotación religiosa, absolutamente. Tiene que ver con conocer aspectos de mi identidad más profunda, los menos conocidos de mi naturaleza humana. Lo difícil no es tanto acceder a este tipo de vivencias sino intentar compartirlas, explicarlas.

Mi mayor interés y satisfacción al escribir todo esto es tener la oportunidad de compartir con ustedes estas ideas algo extravagantes, mis creencias, vivencias y experiencias. Esto me interesa mu-

cho más que intentar explicarlas. Leí por ahí que explicarlo todo es la tendencia de la mente, en tanto que vivir, y sólo vivir, lo es del ser.

No obstante, me atrae conceptualizar en términos de conciencia. Para mí, todo se remite a fenómenos de conciencia, como si se tratara de la realidad última. Planos y más planos, niveles y más niveles del formidable espectro de la conciencia implicada en los sucesos vitales. Mi propia vida no es otra cosa que la conciencia que tengo de ella. Conciencia encarnada ahora, fuera de un cuerpo, después. Conciencia manifestada ahora, inmanifestada después.

CAPÍTULO 2

La visión transpersonal

❧ Es una visión para ir adentro, ❧
para ir adelante
y para ir más allá.
—Osho

❧ Desde tiempos remotos hasta nuestros días,
y tanto en Oriente como en Occidente,
ha existido una ingente cantidad
de personas que han experimentado
—ya sea voluntaria o involuntariamente—
una realidad por encima ❧
o más allá de la realidad ordinaria.
Sus testimonios coinciden en señalar
que en esa dimensión transpersonal
de la realidad residen latentes
las cualidades superiores del ser.
—Roberto Assagioli

El proceso humano de morir tiene una dimensión externa, que puede ser observada y valorada en forma objetiva y empírica, en su contexto sociocultural.

Es la muerte del cuerpo. De ella resulta la muerte “medicalizada”.

Pero este proceso tiene además una vertiente subjetiva, interna, ligada a la conciencia, que nos permite percibir la experiencia de

morir. Es la que nos proponemos considerar en este capítulo.

Esta dimensión es la gran ausente en la mirada del médico. Tal omisión se debe a que la experiencia subjetiva de una persona no puede verse ni captarse por medio de los sentidos, no puede ser vista “ahí afuera”, lo cual, por cierto, no niega su existencia, y menos aún que tenga sentido y significado. Simplemente ocurre que las vivencias subjetivas del paciente no son accesibles a la experiencia empírica, y por lo tanto, no cumplen con uno de los requisitos que demanda la metodología científica para otorgarles validez de dato para su verificación.

Entonces, para poder estudiar el proceso humano de morir desde la vertiente subjetiva de la conciencia implicada, que es lo que me interesaba, primero fue necesario encontrar un modelo de comprensión más abarcativo que el limitado paradigma científico convencional con el que opera la medicina paliativa en la que tenía mi inserción en los comienzos de mi trabajo, en 1987.

Necesitaba, además, contar con un modelo que me suministrara las herramientas cognitivas necesarias para poder hacerlo. Debía ser, por supuesto, uno que pudiera acreditar su validez epistemológica para otorgar seriedad al estudio que me proponía hacer.

La visión transpersonal, cuyo enfoque hemos adoptado, reúne acabadamente los requisitos necesarios. Este modelo me aportó el marco teórico y conceptual imprescindible para poder aventurarme en la investigación de este fenómeno, es decir, el proceso humano de morir, desde la perspectiva de la conciencia. O sea, no desde el cuerpo que muere, sino desde el alma que se libera.

Para que el lector no familiarizado tenga una primera aproximación a la comprensión de este tema, diré que la visión transpersonal da cabida a planos o niveles de la realidad que están más allá de la experiencia habitual de una persona. Incluye, pero al mismo tiempo trasciende, los planos o niveles biológico y mental o psicológico. Esto nos permite el estudio de ciertos estados de la mente llamados, en otros contextos, espirituales, místicos o religiosos. Esto es fundamental para nuestro trabajo.

Llevo más de cuarenta años indagando el proceso del ser y la conciencia, tanto en mí mismo como acompañando a personas sanas o

con disturbios mentales, que deseaban ser guiadas para explorar su mundo interno, tanto por razones terapéuticas como por su interés en un trabajo de crecimiento espiritual.

Realicé mis propias investigaciones con el auxilio de diferentes técnicas de exploración de la mente, como el psicoanálisis, la genial perspectiva de Ronald Laing conocida como “antipsiquiatría”, la gestalt de Fritz Perls, meditaciones en sus diferentes variantes técnicas, la hiperrespiración consciente (respiración holotrópica de Stanislav Grof), y aun mediante el empleo de sustancias psicotrópicas.

Afortunadamente, al llevar la exploración de la conciencia al campo del proceso de morir ya contaba con la guía y las enseñanzas de los grandes maestros que han explorado los amplios territorios del espectro de la conciencia y alcanzaron las más altas cumbres. Me refiero a Ramana Maharshi, Nisargadatta Maharaj, Osho, Sri Aurobindo, Meister Eckhart y otros místicos cristianos. Asimismo, deseo expresar aquí todo mi reconocimiento y gratitud a Ken Wilber, Stanislav Grof, Ram Dass, Sogyal Rimpoché, Stephen Levine, Roberto Assagioli, Fritz Perls, R. D. Laing, Joseph Goldstein, Jack Kornfield y muchos otros. Sin su ayuda mi trabajo no hubiera sido posible.

Sería presuntuoso y seguramente equivocado decir que cuando yo hablo, son ellos los que hablan. Debo decir, ciertamente, que comparto con ustedes, los lectores, mi comprensión de las enseñanzas de estos maestros, lo que creo entender que ellos dicen. Confío en no distorsionarlos demasiado. Invito a los lectores a incursionar por sí mismos en esas fuentes.

Cabría todavía formularnos algunas preguntas preliminares acerca de este trabajo. ¿En qué puede beneficiarnos explorar la dimensión subjetiva del proceso de morir, concretamente la experiencia de estar muriendo? ¿Qué beneficio puede reportarle al paciente este trabajo? ¿Cuál sería el sentido de involucrarlo con nuevas y complejas indagaciones?

A continuación, expongo a modo de resumen las principales razones que, a mi entender, justifican empeñarnos en esta indagación:

1. Ante todo valorar el hecho, no siempre reconocido, de que morir

significa mucho más que la mera extinción de las funciones vitales del cuerpo, y empezar a reconocer que hay un testigo de esa experiencia, una conciencia implicada. Por lo pronto, sorpresivamente, encontramos que, antes de iniciarse el proceso del deterioro final, la enfermedad terminal crea condiciones excepcionales para realizar esta indagación, como luego mostraremos.

2. Durante el proceso de morir algunas personas manifiestan estar transitando diferentes estados de conciencia. Esto ocurre en forma espontánea, y al menos por ahora necesitan ser acompañadas en esa experiencia, ya que al no estar familiarizadas con ellas les despiertan confusión y temor. Habitualmente, el médico conceptualiza estas vivencias como meras alteraciones psicológicas producidas por la medicación, y niega su enorme potencial de sanación.
3. El propósito principal del trabajo con los pacientes terminales y aun con los ancianos cuando se disponen a partir sería lograr que puedan permanecer abiertos a su experiencia y transitarla serenos y confiados. La tarea que ellos tienen a su cargo: morir, es bastante compleja. La nuestra es que puedan hacerlo conscientes, experimentando que no es un tormento y que incluye un aprendizaje.
4. En ciertos casos, el muriente puede llegar a acceder a una comprensión profunda de su verdadera naturaleza. Puede experimentar la trascendencia alcanzando ese nivel del testigo que está registrando este fenomenal acontecer, y por tanto, trascenderlo. En cuanto a este tema, nos inspiramos en las conceptualizaciones de Stan Grof sobre la emergencia espiritual.
5. Mediante esta indagación nos proponemos ayudar al paciente a alcanzar alguna comprensión vivencial sobre el sentido de su paso por esta vida y el final que se avecina.
6. En algún momento de su arduo peregrinaje, el paciente llega a advertir de un modo inequívoco que la porfía con la enfermedad terminó y que lo que ahora le resta es encontrarse con su muerte. Tal vez éste sea el punto más azaroso del proceso humano de morir. Pero si podemos crearle las condiciones de confianza necesaria, éste puede ser para el muriente un momento de gran elevación en el cual, quizá, todavía le sea posible captar con claridad

el propósito perseguido por la muerte o, en todo caso, su mayor implicancia: liberar a esa conciencia de las limitaciones impuestas por el cuerpo físico.

7. Es muy importante considerar que al acceder a los planos de conciencia más elevados, los planos transpersonales, pueden producirse fenómenos de sanación, como lo confirman los trabajos de un autor tan serio como Stephen Levine. Serían esos raros casos de curas milagrosas o “remisiones espontáneas”, según la medicina tradicional.
8. Se crea así la paradoja de que el proceso mismo de prepararnos para afrontar la muerte deviene el paso necesario para la sanación en los planos emocional y psicológico. Sanación que, potencialmente, puede culminar con la reversión completa de las lesiones causadas por la enfermedad en el plano físico o corporal.

Nélida

Cito el caso de Nélida, un ejemplo que considero paradigmático y que comenté en *El buen morir*. En la página 34 de ese libro puede leerse:

«Trabajando con pacientes terminales observamos –al principio con asombro– experiencias sobre las que quiero llamar la atención. Si en un momento dado el paciente deja de luchar, se afloja y relaja profundamente puede entrar, casi de súbito y como por milagro, en un ámbito donde reinan la paz, la seguridad y la confianza. El enfermo trasciende en esos instantes el sufrimiento tremendo que lo estaba acuciando. Se distiende por completo. Su vivencia cambia.

Ante estas observaciones, se necesita admitir que el proceso de morir es una experiencia mucho más compleja de lo que habitualmente consideramos y en la que caben diversos tipos de estados de conciencia no comunes; a veces, como en el ejemplo mencionado, con características verdaderamente notables. Detengámonos a observar mejor estos fenómenos. Acerquémonos a ellos con una actitud abierta. Se abre

un nuevo panorama en nuestro aprendizaje que nos motiva desde otra vertiente a cuidar mejor a estas personas. Podríamos intentar crear para ellas una nueva ecología en la que experiencias de este tipo pudieran ser más frecuentes.

En el momento mismo de mayor dolor y mortificación física y moral, cuando la situación parece llegar a un punto verdaderamente insostenible, allí, precisamente donde el enfermo siente que toca fondo, de pronto descubre un nuevo espacio: otra dimensión de su realidad humana. De súbito, advierte que ya no está restringido a la vivencia de sentirse confinado a ese cuerpo dolorido y maltrecho. Puede ocupar un nuevo espacio que, como me expresó una paciente, resulta “tibio y comfortable”.

No hay palabras que puedan expresar el alivio y aun la sorpresa de las personas que logran esa experiencia. Aunque todo lo que puedan llegar a verbalizar en estos momentos no fue mucho más que: “es como si de pronto el dolor hubiera dejado de preocuparme”, o “como si despertara de una pesadilla”.

A partir de ese momento, pueden permanecer en su nuevo espacio, al decir de la metáfora, por algunas horas o días. Pueden disfrutar y desplegar un modo o estilo de relación con su entorno verdaderamente notable por la suavidad y calidez. Es como si mágicamente se hubieran resuelto todos sus problemas, porque lo que aún resta –morir– dejó de serlo. Tal es el increíble nivel de aceptación y entrega alcanzado.

Ahora pueden vivir en “su corazón”. Como devienen puro amor, comprensión, y aun sabiduría, deja de importarles cuánto tiempo de vida les queda. Cuando sienten haber llegado “allí”, permanecer en el cuerpo no parece ser lo principal. La vivencia más importante es que “después de todo, valió la pena”.

Pero también las podremos ver, lamentablemente, retornando después de un tiempo variable al espacio del dolor y el sufrimiento. Todavía no se sabe bien de qué depende esto, y se ignora la dinámica profunda de estos procesos de ida y

vuelta. Es un misterio. En el primer momento, la pregunta que suele hacerse el paciente, y por supuesto yo me formuló, es: “¿Es preciso estar muriendo para aprender a ver el mundo de este modo?”.

¿Qué ha ocurrido realmente? Una vez reconocido el valor que encierran estas experiencias como hecho humano y como vislumbres de un más allá de la realidad convencional, ¿qué, y cuánto más, podemos ver en ellas? ¿Qué son, en verdad, esos momentos? ¿Qué expresan esas personas? Además, ¿qué instrumental teórico-conceptual se necesita para procurarnos alguna comprensión de cuanto aquí acontece?

Pareciera que en esas condiciones, luego de desmoronarse las estructuras formales, emergieran formas cognitivas arquetípicas y esto permitiera experimentar en tan inesperado momento estados no ordinarios de conciencia. Un estado similar al que se puede llegar a través de la meditación.

Podría decirse que en estas experiencias encuentran cabida las conceptualizaciones formuladas por Stanislav Grof bajo el término “emergencias espirituales” y, también, las geniales intuiciones del inspirador del movimiento de “antipsiquiatría”, el escocés Ronald D. Laing, formuladas en la década del sesenta en sus estudios sobre la esquizofrenia.»

El más allá

Aquí vemos, entonces, que es posible entrar en “otro mundo” aun antes de morir. Es el que existe más allá de la realidad convencional controlada por la estructura del ego, o yo. Y no es una realidad ilusoria, como se puede observar. Es absolutamente real, no algo imaginario.

Para que este fenómeno pueda ser mejor comprendido, bastaría con que el lector pudiera remitirse a alguna experiencia personal de este tipo que haya vivido, algún momento en el que incursionó por un estado no ordinario de conciencia, además de soñar por las noches, desde luego. Por ejemplo, puede considerar como tal el impacto de una fuerte experiencia estética, de aquellas que nos transportan a un esta-

do de conciencia diferente. Un momento sublime escuchando un concierto o una magnífica puesta de sol sobre el mar suelen ser estímulos suficientes para provocar este fenómeno en las personas sensibles. No hace falta “volar” con LSD para lograrlo. Mi experiencia de la visión de los patos en esa laguna creo que es otro ejemplo.

Algunos pacientes terminales transitan este tipo de experiencias, tal como quedó consignado en la cita y pude comprobar en otras oportunidades. Posiblemente porque junto con el debilitamiento del cuerpo causado por la propia enfermedad, también se debilita en la mente el sistema del yo. En esas condiciones, el cuerpo ofrece poca resistencia, como bien se aprecia trabajando con técnicas bioenergéticas. El cuerpo agotado, entonces, parece arrastrar a la mente, que también se relaja y ya no puede seguir manteniendo el rígido control que ejerce sobre aquello que nos vemos obligados a reconocer como “la” realidad. En consecuencia, aparecerán estados modificados de la conciencia que incluyen nuevas percepciones, nuevos contenidos y extrañas sensaciones.

Mario

Recuerdo a un paciente de unos cuarenta años a quien llamaré Mario, que estaba muriendo como consecuencia de un cáncer de páncreas. En unas pocas entrevistas habíamos logrado una relación profunda, de mucha confianza. Verlo morir tan joven me despertaba una especial compasión. Una mañana que fui a visitarlo me estaba esperando sentado en la cama. Noté que había algo diferente en su actitud habitual. Luego de los saludos y algunos comentarios acerca de cómo había pasado la noche, me dijo:

«Doc, necesito hacerte una pregunta: sé que estoy muriendo, te agradezco mucho que vengas a verme, pero ahora necesito saber por qué siento que no voy a morir.»

Qué responderle y cómo comprender estas enigmáticas palabras de un paciente terminal pocos días antes de morir divide las aguas entre la psicología tradicional y la visión transpersonal.

Fueron expresadas en un clima de mucha paz y con una pícara sonrisa en los ojos del paciente. En ese momento, doy fe, no había miedo

ni confusión, había sólo extrañeza y curiosidad por su vivencia.

Llevaba tres días meditando la mayor parte del tiempo que no dormía. Le había enseñado cómo hacerlo. Si bien estaba tomando morfina para controlar el dolor, su mente estaba clara y lúcida. Un CD con una meditación guiada sobre la sanación, que yo había grabado con mi voz y le había obsequiado, giraba día y noche en su equipo de música. Su mujer me comentaba que por nada del mundo quería que le apagarán el equipo.

Entonces le dije algo así: «Sabés que vas a morir y también sabés que no vas a morir; parece una contradicción, pero las dos cosas son ciertas. Cuando sabés que vas a morir te estás refiriendo a lo que le va a ocurrir a tu cuerpo, que está muy enfermo y lo percibís muy débil. Cuando decís que no vas a morir lo estás haciendo desde otra parte tuya que, obviamente, no puede ser el cuerpo. En ese momento estás en otro plano de conciencia, estás en el testigo, el alma, si te resulta más claro y comprensible. Siendo el alma, sentís claramente que esa muerte del cuerpo no puede alcanzarte». Y todavía agregué: «Con todo esto que estás percibiendo, date cuenta de que sólo el cuerpo puede morir, no así el alma. ¿Podrías aceptarlo si te dijera que ésa es tu verdadera naturaleza, una parte que muere y otra inmortal?».

A esta altura de nuestro diálogo, pesadas lágrimas rodaban por las mejillas de Mario. Lo mantuve abrazado durante un largo rato, parecía feliz, al final se quedó dormido. Murió el segundo día después de este encuentro.

Un terapeuta con formación más tradicional hubiera considerado esa situación en términos de mecanismos de defensa del yo frente al miedo a la muerte, hubiera interpretado las palabras del paciente, probablemente, como el empleo del mecanismo de negación.

Considero muy importante la valoración que podamos hacer de estas experiencias. Recordemos que el paciente está fuertemente tensionado con el tema de la muerte, el sufrimiento, el más allá, la trascendencia, etc. Siente miedo de morir, pero también de los cambios que percibe en su identidad. El personaje que siempre creyó ser y con el que actuó en sus relaciones sociales ha caído. El actor que lo personificaba se siente al desnudo. Asiste al desdoblamiento de su

naturaleza en las dimensiones físicas: por un lado, su propio cuerpo al que ve derrumbarse, y la emergencia firme del testigo, que es la conciencia que verifica ese tremendo acontecer.

He observado –muchos lo han hecho, es un reconocimiento popular– que en este contexto puede tener lugar una gran variedad de experiencias espirituales muy significativas. Hay casos de personas que llegan a tener asombrosas visiones. Las más comunes son las de personas muertas que parecen venir a buscarlas, de Dios, la Virgen, Jesucristo, santos, figuras arquetípicas, paisajes maravillosos del más allá.

Tomo de Stanislav Grof el término “emergencias espirituales”, básicamente por el clima emocional y la sacralidad que caracterizan a estos fenómenos.

Cito a Stan Grof*:

«El término “espiritualidad” debe reservarse para situaciones que contemplan experiencias personales de ciertas dimensiones de la realidad, y que llevan generalmente nuestra vida y existencia a una cualidad de tipo numinoso. C. G. Jung utiliza la palabra “numinoso” para describir una experiencia que se vive como sagrada, divina o fuera de lo común.

Las enseñanzas místicas de todas las épocas han girado alrededor de la idea de que la búsqueda exclusiva de metas y valores materiales no expresa en modo alguno el potencial pleno de los seres humanos. El descubrimiento de nuestra naturaleza divina puede conducirnos a un modo de ser, tanto en escala individual como colectiva, que es incomparablemente superior a lo que de ordinario se considera la norma. La mayoría de los sistemas espirituales han descrito altos niveles y estados mentales que llevan a la realización de la propia naturaleza divina y la conciencia de Dios.»

* *La tormentosa búsqueda del ser*, Editorial Los libros de la liebre de marzo, p. 60.

Estados modificados de la conciencia

No solamente ligados al proceso de morir sino también en el transcurrir de nuestra vida cotidiana, podemos reconocer fácilmente, como mínimo, tres estados o niveles de conciencia diferentes. La conciencia “normal” que rige en la vigilia, o sea, la que podemos reconocer cuando estamos despiertos, es sólo una de las tres formas posibles en que puede manifestarse. Cuando estamos dormidos, estamos en un plano de conciencia diferente. Cuando soñamos, aparece un tercer estado o nivel de conciencia.

Para que la conciencia pueda manifestarse, precisa, es obvio, del sustento del cuerpo, o dicho de forma más completa, del aparato psicosomático. Cuando el cuerpo muere, o la mente se perturba seriamente, obviamente la conciencia deja de manifestarse.

También es claro, y para mí fuera de toda duda, que la conciencia surge en algún momento impreciso del proceso evolutivo de una persona. ¿La causa o la razón? No parece haber ninguna. La conciencia simplemente se manifiesta porque ésa es su naturaleza. Asombrosamente para mí, pocos lo recuerdan.

Yo, sin embargo, recuerdo perfectamente el momento en que, alrededor de los siete años, una tarde, de improviso, emergió en mí la conciencia y pude verme, por primera vez, siendo el que soy.

Ese episodio, comentado en el capítulo anterior, que pudiera parecer trivial, tuvo –sólo ahora lo comprendo– inmensas implicancias en mi vida. En el preciso instante en que tomé conciencia de mí, apareció el mundo objetivo y me vi enfrentado a él. No sé cómo percibía las cosas antes de ese episodio, no logro recuperar la memoria de cuál era mi vivencia previa, pero sí recuerdo que algo fundamental había cambiado. A partir de ese momento, al despertar cada mañana, comprobaba que ahora había algo más que yo, estaban los demás, yo y lo “otro”, y posteriormente fue yo y el mundo. Se había roto el sentimiento de unidad en el que seguramente vivía, y había aparecido, por primera vez, la sensación de dualidad, que persiste hasta el presente.

Es como si hasta el momento de ese episodio hubiera estado viviendo en una suerte de limbo, donde imagino que me sentía plenamente seguro y feliz, como los patos de la laguna. Posteriormente, y

sobre todo al principio de ese despertar de la conciencia, me sentía raro. Específicamente, experimenté una extraña sensación de responsabilidad por mí mismo, por mi cuerpo y aun por mi propia vida. En un brevísimo instante, había surgido “alguien” a quien debía cuidar: yo mismo. De hecho, empecé a ser más cuidadoso y también me volví algo más remiso. No dejé de hacer nada de lo que hacía hasta ese momento, como subirme a los árboles, trepar a los techos, andar a caballo, nadar en el río o jugar a la pelota. Sólo dejé de ser el chico temerario que había sido hasta ese momento.

La conciencia emergente

Esta conciencia emergente, cuya primera manifestación en mí mismo acabo de evocar, constituye, según las enseñanzas védicas y también en otras tradiciones, nuestra verdadera identidad. Conciencia que se manifiesta en el cuerpo-mente o aparato psicosomático, para no simplificar excesivamente hablando sólo de cuerpo físico. Dada nuestra naturaleza, los humanos somos conscientes. Y gracias a esta conciencia podemos desenvolvemos en la vida según un propósito. Nuestro propio proceso evolutivo como personas se vuelve comprensible en términos del proceso evolutivo de esa misma conciencia. Una vida plena es una vida consciente. Sin embargo, no siempre percibimos esta realidad y así transitamos sobre esta tierra ignorando nuestra condición. Somos seres conscientes, pero no siempre estamos conscientes. Esto tiene serias implicancias. El estado deplorable en el que estamos dejando el planeta es un claro ejemplo de lo que podemos llegar a hacer cuando estamos “dormidos”. Entonces somos decididamente peligrosos.

Estar conscientes no demanda ningún esfuerzo. No es necesario esforzarnos para alcanzar la conciencia ordinaria. Es suficiente con poner atención para salir del estado de ensoñación en el que habitualmente transcurre nuestra vida. Es simple y natural constatar la realidad de la conciencia que nos acompaña como la sombra al cuerpo. *No es difícil de alcanzar sino imposible de evitar.*

En cualquier momento podemos verificar su existencia. Aun durmiendo. Pero la mayor parte de nuestro tiempo vivimos en la men-

te, en contacto con nuestros pensamientos, o sea, pensando, fantaseando o imaginando en lugar de estar en contacto con la realidad. La mente crea un mundo ilusorio en el que nos hemos habituado a vivir. Observémoslo: vivimos más en la mente que en la realidad. Y esto no ocurre sólo por escapismo, es decir, porque preferimos fabricarnos una realidad que nos resulte más tolerable que la vida misma; muchas veces, demasiadas veces, la mente crea, con nuestra complacencia, una realidad ilusoria que sea mucho peor y más torturante que la realidad misma. Así se comprende que sea peor el miedo a morir que morir. Frecuentemente no lo advertimos y sufrimos por el hecho de vivir en un mundo imaginario, completamente ilusorio y frecuentemente terrorífico. Esto puede parecer muy tonto, pero es así como ocurre. Sin estar locos, confundimos la mente con la realidad. La mayoría de las veces vivir en la mente es vivir muy miserablemente.

Cito a Ken Wilber:*

«Comenzaremos con la realización de que el yo puro o testigo transpersonal es una conciencia omnipresente, aunque dudemos de su existencia. Supongamos que usted es ahora consciente de este libro, de la habitación en que se encuentra, de una ventana, del cielo, de las nubes... Usted puede sentarse y advertir simplemente que es consciente de todos los objetos que existen a su alrededor. Las nubes flotan a través del cielo del mismo modo que los pensamientos a través de su mente, y cuando usted se percata de ello, simplemente es consciente sin tener que realizar el menor esfuerzo. Entonces testimonia de manera simple, espontánea y sin esfuerzo todo lo que se halla presente. Manteniéndome en esa actitud de conciencia testigo, puedo darme cuenta de que, al ser consciente de mi cuerpo, yo no soy mi cuerpo. Cuando advierto que soy consciente de mi mente, no me cabe duda de que yo no soy mi mente. Si soy consciente de

* *El ojo del espíritu*, Editorial Kairós, p. 285.

mi yo, yo no soy mi yo. Yo soy el testigo de mi cuerpo, de mi mente y de mi yo. Esto es algo realmente fascinante. Yo puedo ver mis pensamientos pero no soy esos pensamientos. Yo soy consciente de las sensaciones corporales, de modo que no soy esas sensaciones. Y como también puedo ser consciente de mis emociones, no debo ser sólo esas emociones. ¡Yo soy el testigo de todo eso!»

Este texto de Ken Wilber, magistral por su claridad y sencillez, se convirtió para nosotros en una herramienta muy valiosa que utilizamos asiduamente en nuestro trabajo grupal de indagación y autoco-nocimiento. Son los instrumentos conceptuales que nos permiten profundizar en la comprensión de nuestra verdadera identidad.

CAPÍTULO 3

La muerte como tabú

Para empezar a privar a la muerte
de su principal ventaja sobre nosotros,
adoptemos la actitud opuesta a la común;
privemos a la muerte de su extrañeza,
frecuentémosla, acostumbremos a ella.



No tengamos nada más presente
en nuestros pensamientos que la muerte
[...] No sabemos dónde nos espera la muerte:
así pues, esperémosla en todas partes.
Practicar la muerte es practicar la libertad.
El hombre que ha aprendido
a morir ha desaprendido a ser esclavo.



—Montaigne

En su libro *En busca de Dios*, Paul Johnson nos trae una interesante observación sobre la historia de la muerte. Dice este autor: «Originalmente, la intención de Dios era que el hombre viviera para siempre aun cuando su naturaleza fuera mortal. Adán y Eva estaban destinados a eludir la muerte corporal. Pero al pecar, invocaron la muerte —casi la inventaron— y la dejaron como terrible herencia a toda su progenie».

Según vemos aquí, la tradición católica en la que hemos sido educados asocia la muerte al pecado. Como herederos de esta tradición, es comprensible que tales ideas se hallen inconscientemente incorporadas a nuestro sistema de creencias. No es de extrañar entonces

que a la hora de enfermar surjan fuertes sentimientos de culpa, con su correlato de temor al castigo, que explicarían el origen de las lamentaciones que más frecuentemente escuchamos junto al lecho del enfermo: ¿qué habré hecho para merecer este castigo?

Preguntas de este tipo son muy perturbadoras para familiares y amigos en el momento de acercarse a la cama del enfermo. Los dejan sin respuesta.

Para quienes estamos en el servicio de acompañar a morir y hemos reflexionado sobre estos interrogantes, se nos plantea el desafío de intentar disuadirlos de ese lamentable error, para que puedan liberarse de tan pesada carga. Logrado este objetivo, queda despejado el camino a la comprensión de que morir, si esa fuera la dirección en la que evoluciona la sanación, puede ser una gran oportunidad para completar nuestro crecimiento, abriéndonos a la dimensión espiritual. Es el propósito de nuestro trabajo.

Liberado del agobio de los sentimientos de culpa, el paciente puede indagar el significado profundo de este fenomenal evento. También podrá dedicar su precioso tiempo a un reparador trabajo de sanación que incluye una revisión serena de su vida, un profundo trabajo con el perdón y la gratitud, ensayar su despedida de todas las cosas que amó en esta vida y ponerse de acuerdo con su Dios antes de partir.

Por el mismo motivo —la presencia de sentimientos de culpa inconscientes—, algunos pacientes no se sienten merecedores de la curación. Observan incrédulos cómo mejoran otras personas que padecen su misma enfermedad, con quienes conversan en las salas de espera, mientras que ellos no la logran.

El poder de la mente en estos procesos ya casi no se discute. Concluimos que el proceso de sanación se encuentra interferido, y que ésta puede ser una de las causas. Los propios médicos se muestran desconcertados ante una inexplicable evolución tórpida. La intervención de un terapeuta avezado podría ayudar al paciente a tomar conciencia de esta situación y destrabar la tendencia natural que tiene el organismo —específicamente su sistema inmunológico— para deshacerse de las células cancerosas.

También hemos advertido lo poco que se quieren a sí mismas al-

gunas de estas personas. Duele verlas someterse a experiencias tan crueles como inútiles, como puede serlo la quimioterapia en las etapas avanzadas del cáncer. ¡Qué poco se respetan a sí mismas y qué poco se las tiene en cuenta como personas! Ellas advierten claramente cómo empeora su estado general luego de cada sesión de quimioterapia. No obstante, no se atreven a declinar la indicación de la autoridad médica o ceden a la presión de la propia familia. A mi modo de ver, esto pone de manifiesto la baja autoestima que se tienen, y es otra manifestación de sus profundos sentimientos de culpa. Apenas verlas soportando un gran sufrimiento expiatorio.

Siendo médico, no puedo ignorar el empleo de la quimioterapia para una finalidad paliativa, tal como suele ser indicada. Sin embargo, considero que frecuentemente se menosprecia el efecto deletéreo que puede tener sobre la calidad de vida del paciente, dada su alta toxicidad. Náuseas, vómitos, diarreas y un estado general terrible doblegan al paciente, privándolo de la posibilidad de disfrutar sus últimos tiempos. Pero el médico oncólogo cree que siempre se debe hacer algo más por el paciente y se resiste a dejarlo expuesto al avance inexorable de su enfermedad. Lo alienta a luchar hasta el final. Equivocando su rol, el médico lucha contra la muerte en lugar de hacerlo en favor de la vida, que incluye la muerte entre sus aprendizajes.

Y así muere la mayoría de las personas en nuestro medio, luchando desesperadamente contra la muerte, llenas de miedo, y con un profundo sentimiento de culpa y de fracaso, soportando un duro sufrimiento expiatorio.

Con una actitud habitualmente rígida con la que encubre el miedo y el rechazo que siente ante la muerte, el médico no se da cuenta de que ése es un momento sagrado. No comprende cuál es ahora la tarea más importante e insiste con la hidratación y la alimentación parenteral. No advierte que el paciente sólo quiere que le permita abandonar su cuerpo con suavidad, que se siente un rato en silencio a su lado y, quizá, que tome su mano en señal de afecto y compañía.

Asimismo, la familia, frecuentemente agotada a esa altura de los acontecimientos, necesita imperiosamente relajarse en manos de una amorosa contención. Espero que todo esto pueda ser mejor

comprendido y manejado en el futuro.

Una nueva educación

En reuniones sociales, lo hemos dicho a menudo, no es bien visto siquiera pronunciar la palabra muerte. El mito dice que con sólo mencionarla se la convoca.

Tan grande es el dolor y la desazón que habitualmente la acompaña, que el tema siempre parece fuera de contexto. Por esta razón, en la Asociación Niketana organizamos un foro permanente, donde las personas que lo deseen puedan reunirse a compartir y discutir sus ideas, creencias y sus experiencias relacionadas con la muerte y el proceso de morir.

Nuestra propuesta es pensar juntos una nueva educación para afrontar mejor esa experiencia y poder acompañar bien a nuestros seres queridos. Y también estar preparados nosotros mismos para cuando llegue nuestro turno de partir.

La realidad de la muerte puede ser asumida con más naturalidad. La idea consiste en concientizar y humanizar los condicionamientos culturales que guían nuestro comportamiento habitual y que generan tanto dolor y sufrimiento inútil.

Se trata, en síntesis, de mejorar las condiciones que determinan el proceso de morir, para que éste transcurra en un clima de comprensión y respeto.

En una encuesta realizada por nuestra Asociación, las palabras más frecuentemente asociadas con “muerte” fueron: miedo, dolor, llanto, angustia y soledad. Asimismo, en un reciente trabajo de campo realizado en la ciudad de Mar del Plata*, se pudo verificar que la muerte no se asocia con la vida, sino que es percibida como un fracaso, y se intenta derrotarla, más que recibirla.

Esto concuerda con lo que dice san Pablo en su Primera Epístola a los Corintios: *«El último enemigo que será destruido es la muerte»*.

Desde tal creencia, teniendo a la muerte como enemiga, ¿cómo

* Guilmot, Pablo, *La muerte, callejón con salida*, Editorial Lumen, 2000.

podríamos encaminar nuestros pasos hacia ella cuando llegue el momento? ¿Con qué disposición de espíritu que no sea pesadumbre y horror podríamos hacerlo? Esto es lo que hace que lo terrible no sea morir sino, por cierto, el miedo que nos inspira.

En respuesta a la angustia que esta visión pecaminosa y lacerante de la muerte como castigo trae aparejada, el yo ha debido elaborar sus propios mecanismos de defensa, y el principal, seguramente, es la negación. Creemos que la muerte es sólo un pensamiento más que nos visita cada tanto y al que no hay que conceder la menor importancia. Como cualquier otro pensamiento, así como viene se va. Casi nunca reflexionamos en nuestra muerte real. De este modo, además de escudarnos del temor a morir, tranquilizamos nuestra conciencia.

Pero entonces postergamos indefinidamente encarar la tarea de preparación necesaria para poder abordar la problemática del final de la vida, y llegamos a esa situación en un clima de zozobra.

Como veremos más adelante, la reflexión sobre la finitud otorga a nuestra vida una profundidad insospechada.

La parca

La falta de recursos morales para afrontar la experiencia de morir nos deja expuestos a los avatares que conlleva.

Siendo la muerte un componente orgánico de la vida, se entreteje en la trama de la existencia humana. Sin embargo, no hemos aprendido a incluirla en nuestros planes. No aprendimos a convivir con ella. Como lo expresa un grupo de autoayuda para pacientes oncológicos de nuestro medio, “apostamos a la vida”, y cuando les preguntamos qué hacen con el temor a morir y la preparación necesaria para una muerte digna, la respuesta es “de eso nos ocuparemos cuando llegue el momento”, o miran hacia otro lado. De esta forma, me parece que se van acrecentando los temores inconscientes que incuban en la sombra.

Vivir negando la realidad de la muerte es vivir mintiéndonos a nosotros mismos y a los demás. Por ejemplo, nos vemos impelidos a disimular el paso del tiempo y el deterioro de nuestro cuerpo, a veces

de forma ridícula. Tememos envejecer. El temor a morir nos impone negar el envejecimiento físico natural.

Esta actitud necia nos lleva a postergar indefinidamente el aprendizaje que necesitamos emprender en relación con esta experiencia. Las consecuencias de tal negligencia son lamentables. Una simple observación nos muestra que nuestra primera reacción ante la presencia de la muerte es la negación seguida del espanto. No conocemos otro modo inicial de respuesta. En nuestra mente la percibimos perversa, arrebatadora, una amenaza constante a nuestra existencia. Es la ola que viene a derribar nuestros castillos de arena.

Al pretender algún control sobre sus tiempos, su comportamiento bizarro nos desconcierta. Por experiencia propia o ajena sabemos que puede anunciarse imprevistamente, en los momentos más insospechados, quizás en los próximos cinco minutos. No solamente cuando sería esperable, natural para nuestros esquemas mentales, es decir, al final de la vida, cuando se supone que ya hemos agotado el ciclo vital. No. Es ella precisamente la que irrumpe para ponerle fin a nuestra existencia en cualquier momento, lo que es bien diferente.

Su accionar es impredecible. Como no estamos preparados para recibirla, su llegada se siente casi siempre intrusiva y prematura. A veces la percibimos paciente, y es como si se instalara a nuestro lado para acompañarnos por largo tiempo, como si estuviera esperando a que estemos listos para saltar a sus brazos. Pero otras, inconsulta, arremete con la violencia de un tornado y toma posesión de una vida, que en algún momento podría ser la nuestra o la de alguno de nuestros seres queridos.

Desde esta visión, es la parca.

¿Cómo podríamos siquiera considerarla una amiga? ¿Qué clase de entrenamiento se requiere para poder sentirla caminando a nuestro lado sin turbarnos? O sobre nuestro hombro derecho, como enseña don Juan, el maestro de Castaneda.

¿Tendremos, entonces, que considerarla una enemiga? Esto, lo sabemos, tampoco funciona, ya que en ese caso nos condenamos a vivir con miedo. Ya no es sólo miedo a ella, a la muerte, sino lo que es más grave, veremos instalarse en nosotros el miedo a vivir, un

gran miedo a la vida misma, que guarda entre sus mayores secretos el momento exacto de esa experiencia que es morir.

¿Qué hacer, entonces? La polémica está abierta. Personalmente, me inclino por indagarla, escudriñar su misterio, familiarizarnos con ella, en pocas palabras, mirarla a la cara y prepararnos para acompañarla sin titubear cuando nos anuncie que llegó el momento de partir. Nacimos para vivir, y eso incluye morir. He observado que si no estamos listos para morir en cualquier momento, no podemos vivir plenamente.

Pero la mente, dada su naturaleza, se agita y surgen entonces muchas preguntas.

¿Es lo mismo el miedo a la muerte que el miedo a morir? ¿Qué pretende la muerte de nosotros, que siempre la estemos esperando, como sugiere Montaigne? ¿Que la tengamos siempre en cuenta, como a una señora vanidosa? O, más esperanzadoramente, ¿acaso aprenderá enseñarnos algo importante acerca de la vida, algo que todavía no alcanzamos a comprender?

Por lo pronto, una cosa es segura: cualquiera sea el sentido, el significado de su existencia, si es que lo tiene, habrá que averiguarlo, no lo trae sobreimpreso.

Con todo lo dicho espero haber dejado firmemente establecida la idea de que estamos frente a la necesidad de encarar un proceso educativo serio.

Necesitamos imperiosamente elaborar una nueva educación, para aprender que nuestra vida es finita, y que culmina en esta inquietante experiencia a la que llamamos morir.

Muchos se preguntan cómo se puede vivir pensando en la muerte. Cómo se puede vivir sin observar que ella siempre está presente, me pregunto yo.

Pero ¿es posible tener presente esa realidad cuando estamos viviendo plenamente, llenos de gozo y de proyectos? Veamos.

«Una de las principales razones por las que tanto nos cuesta y tanta angustia nos produce afrontar la muerte es que ignoramos la verdad de la impermanencia.»

* Sogyal Rimpoché, *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Editorial Urano, 1994.

Con esta sencilla frase tomada de su magnífico libro *El libro tibetano de la vida y de la muerte*,* Sogyal Rimpoché nos invita a acompañarlo en una reflexión sutil de neta raigambre tibetana. A continuación va a desplegar ante nosotros su profunda comprensión de una de las claves más certeras para la comprensión de la vida misma. Sigámoslo en su desarrollo.

«Tan desesperadamente deseamos que todo siga como está, que hemos de creer que las cosas siempre continuarán igual. Pero eso es sólo una ficción. Como tan a menudo comprobamos, las creencias tienen poco que ver con la realidad. En nuestra mente, los cambios siempre equivalen a pérdida y sufrimiento. Y cuando se producen, siempre procuramos anestesiarnos en la medida de lo posible. Damos por supuesto, tercamente y sin ponerlo en tela de juicio, que la permanencia proporciona seguridad y la impermanencia no.»

De un modo simple y cautivante, a lo largo de todo un capítulo de su hermoso libro, Sogyal Rimpoché nos irá mostrando la verdad de que nada dura para siempre. Todo lo que nació tendrá que morir. Todo el universo no es sino cambio continuo.

«¿Qué es nuestra vida sino una danza de formas efímeras? ¿No está todo cambiando constantemente, las hojas de los árboles del parque, la luz de su habitación mientras lee esto, las estaciones, el clima, la hora del día, la gente con la que se cruza por la calle? ¿Y nosotros qué? ¿Acaso no nos parece un sueño todo lo que hemos hecho en el pasado? Los amigos con los que crecimos, los lugares favoritos de nuestra infancia, las creencias y opiniones que en otro tiempo tan apasionadamente defendíamos: lo hemos dejado todo atrás. Las células de nuestro cuerpo mueren, las neuronas se deterioran, hasta la expresión de nuestra cara está siempre cambiando según nuestro estado de ánimo.»

Para concluir esta extensa cita, reproduzco la siguiente pregunta con la que Sogyal culmina su enseñanza sobre la impermanencia.

Pregúntese –le dice a un alumno–: ¿Recuerdo en todo momento que estoy muriendo, y que todas las demás personas y cosas también mueren, de modo que trato a todos los seres en todo momento con compasión?

Buda dijo:

*Esta existencia nuestra es tan pasajera
como las nubes del otoño.
Observar el nacimiento y la muerte de los seres
es como contemplar los movimientos de un baile:
La vida entera es como un relámpago en el cielo;
se precipita a su fin como un torrente
por una empinada montaña.*

Cuando empecé a practicar en forma sistemática la observación de la ley de la impermanencia, me pregunté sorprendido: ¿cómo no me di cuenta antes?

Al poco tiempo, un profundo sentimiento de liberación empezó a acompañarme. Si estaba atravesando un momento difícil recordaba: “esto pasará”. Si el momento era pleno y feliz, lo mismo: “esto también pasará”. Pero ahora podía confiar en que no siempre los cambios equivalen a pérdida y sufrimiento, como sentencia nuestra mente condicionada. Aprendí a soltar. Y sin darme cuenta, también estaba trabajando los apegos.

No es necesario vivir aferrados a las cosas que amamos, y así podremos dejarlas ir cuando llegue el momento, incluyendo nuestra propia vida.

CAPÍTULO 4

La experiencia de morir consciente

❧ *Si no se tiene en cuenta a la muerte todo
es ordinario, trivial. Sólo porque la muerte
nos anda al acecho es el mundo
un misterio sin principio ni fin.* ❧

—Carlos Castaneda

El llamado a acompañar y cuidar a una persona que está muriendo suele percibirse internamente como un deber inexcusable. A su tiempo, casi todos seremos convocados para esta tarea. Esto se debe sencillamente a que si una persona de nuestro entorno está muriendo, en algún momento será incapaz de bastarse a sí misma y necesitará de nuestra ayuda.

El proceso que habrá de transitar para poder morir demanda el paulatino agotamiento de la energía vital que favorece el desprendimiento final del alma, paso necesario para que ocurra la muerte propiamente dicha, la del cuerpo, que privado de aquella, se desintegra.

En estas condiciones la dependencia con el medio se torna crítica y es sólo comparable al nacer, en la otra punta de la vida, cuando llegamos al mundo en medio de un gran desvalimiento. En ambas situaciones, cuidar de estos seres es una hermosa manifestación del amor incondicional.

La circunstancia de muerte más común que nos toca ver es aquella en la que alguna enfermedad está presente condicionando el pro-

ceso. Pero ¿morimos porque hemos enfermado, o enfermamos porque habremos de morir?

También podemos observar la muerte en los ancianos, como resultado del paso inexorable del tiempo y la cesación de la voluntad de vivir.

Existen dos formas diferentes de morir, por las que podemos optar según nos lo permitan las circunstancias, nuestras creencias, temores y prejuicios.

Una es la habitual, la muerte negada, omitida, inconsciente, temida, en la que dejamos este mundo en la más profunda ignorancia. No se puede entonces protagonizar el acontecimiento cumbre de nuestra existencia, ese suceso al que llamamos muerte.

En esta desdichada forma de morir, todo transcurre desde la perspectiva de un organismo que se extingue. Es, en realidad, la muerte de un cuerpo físico más que la de un ser humano. Aquí la mente y la conciencia, nuestras realizaciones más elevadas, han sido deliberadamente apartadas del proceso con la ayuda de los psicofármacos. La excusa es el error de creer que el paciente siempre sufre al percibir que está muriendo. Esto, a su vez, aflige a la familia.

Por un lado, se procura mantener con vida a ese organismo el mayor tiempo posible, casi siempre a pedido de la familia más que del propio paciente, utilizándose para ello la tecnología médica de que se dispone, mientras que por otro, paradójicamente, se excluye al verdadero protagonista de esta historia.

Es la muerte medicalizada que, necesario es reconocer, todavía goza del beneplácito de mucha gente que adhiere a esta infortunada pauta cultural. Es, por cierto, la forma de morir patrocinada desde la visión recortada de la ciencia médica que todavía se sustenta en el viejo paradigma positivista, aquel que niega la existencia del alma porque no puede verla. Morir así suele ser una experiencia sombría.

La otra forma de morir a la que podemos aspirar es la muerte consciente, asumida, esperada. Es la forma venturosa que propiciamos. La muerte que se elige. Requiere coraje, amor y muchos cuidados. Esta muerte tiene como protagonista a una persona, a un ser humano lúcido y consciente, que elige ser testigo del momento en

que culmina su existencia. Puede llegar a ser una experiencia muy bella.

Para que esta forma de morir sea posible, el paciente necesita estar adecuadamente informado por el médico acerca de su situación, ya que requiere preparación. Sé que al principio puede resultar un poco duro plantear las cosas de este modo. No lo es, sin embargo, si reflexionamos serenamente sobre el hecho inapelable de su necesidad.

¿Y cuál es esta necesidad? ¿Por qué es mejor morir consciente? Para que esa persona tenga la posibilidad de encontrarle algún sentido, algún significado a su muerte. En la medida en que progresa en esta comprensión, su vida, la que ahora culmina, empieza a llenarse de un nuevo sentido. Sólo de este modo cobra verdadero significado la experiencia de morir.

Así es la muerte vista desde la perspectiva del alma, muy diferente de la que se ve desde la realidad del cuerpo físico. La verdaderamente humana es aquella que se carga de sentido al reflexionar sobre una vida que concluye, sobre el aprendizaje realizado.

Nos da la oportunidad de vivenciar claramente ese “algo” que atestigua, el alma, que se apresta para ese tránsito que llamamos muerte.

Permanecer lúcidos, entonces, es la condición que nos permite darnos cuenta de un modo vívido y conmovedor de que esa instancia que atestigua es la que se desprende del cuerpo físico en ese momento, para proseguir con su destino superior.

Para el alma la muerte no existe, no concierne a su naturaleza, para ella es sólo su liberación. Identificados con ella, despedirnos de este mundo, abrazar por última vez a nuestros seres queridos, repasar una vez más las experiencias básicas de lo que fue nuestra vida, disfrutar por última vez de todo lo que amamos, dejar nuestro cuerpo, permite muchas veces acceder a la más conmovedora experiencia, cual es reconocer y asumir la dimensión transpersonal, divina, de nuestro ser.

Morir así es una experiencia jubilosa.

Debiera formar parte de nuestro aprendizaje de vida prepararnos para el momento en que tengamos que dejar este mundo. Es nuestra mayor responsabilidad.

Pero no esperemos a que sea la muerte la encargada de develarnos la existencia del alma. La exploración de nuestra naturaleza humana mediante la autoindagación y la meditación es el medio apropiado para hacerlo.

CAPÍTULO 5

Comprendiendo el proceso de morir

Nuestra modalidad de abordaje al paciente terminal*

Siempre que nos acercamos a un paciente terminal, percibimos muy vívidamente que morir no se reduce, como pudiera parecer, a la mera extinción de las funciones vitales de su cuerpo. Es un ser humano el que está implicado, no sólo un organismo. Apenas requiere mirarlo a los ojos para advertir que una conciencia está atestiguando ese proceso.

Morir es uno de los acontecimientos más enigmáticos y significativos en la vida.

Sin embargo, por la falta de una preparación adecuada, muchas veces todo suele transcurrir entre los avatares de una verdadera crisis vital, que oscurece dicha significación.

Sabemos que algún día moriremos, pero verificarlo en uno mismo puede resultar terriblemente doloroso. No obstante, en nuestra cultura, rehuimos prepararnos y la sola idea parece un dislate. Incluso a sabiendas de que es una tarea hartó laboriosa, como podemos comprobarlo al acompañar a algún familiar o a un amigo en ese trance.

El propósito de nuestro trabajo con los pacientes terminales, o con los ancianos cuando éstos se disponen a partir, es asistirlos pa-

* Trabajo presentado en las "Primeras jornadas argentinas y latinoamericanas de tanatología y prevención del suicidio", Buenos Aires, noviembre de 1995, organizadas por Aluminé.

ra que puedan permanecer abiertos a su experiencia y transitarla serenos, confiados y confortables.

La tarea que ellos tienen a su cargo no consiste meramente en morir, hecho obvio que ocurrirá por sí solo, sino fundamentalmente en ensayar el eterno aprendizaje implicado en toda experiencia humana. Morir, tanto como vivir, incluye su aprendizaje. En este sentido, la actitud que adopte una persona al enfrentarse con su muerte mostrará claramente cuál ha sido la que tuvo ante lo que fue su vida.

Un momento singular en la evolución de este proceso ocurre cuando el paciente comprende de un modo inequívoco que la porfía con la enfermedad terminó, y que ahora le cabe enfrentarse con la muerte.

Tal vez éste sea el momento más azaroso del proceso humano de morir. El desconcierto suele ser total, como si entráramos en un laberinto de espejos; y la vivencia, aterradora. Pudo haberse visto a sí mismo muchas veces en situaciones de vida muy difíciles, pero nunca se vio muriendo.

Pensará que luchar contra su enfermedad tuvo en su momento pleno sentido, recordemos que hasta se triunfa sobre ella, pero, ¿cómo puede tenerlo lidiar contra la certidumbre de la muerte? Resulta vano. Esto es lo que suele estar viviendo esa persona en sus largos y enigmáticos silencios, en la intimidad de su recogimiento.

Si alguien quisiera tener una idea más clara de esta situación le recomendaríamos la lectura del cuento *La muerte de Ivan Ilitch*, de León Tolstoi.

Nos gustaría poder mostrar también que, del mismo modo como en el transcurso de la vida cumplimos con los diferentes ciclos que la conforman, el paciente terminal estará emprendiendo el último de ellos, el que lleva a comprender en qué consiste morir. Paso a paso, irá transitando este inapelable rito de pasaje. Eso será posible si logramos sostenerlo para que pueda permanecer con su corazón abierto al dolor y al sufrimiento, una mente clara, y una firme voluntad de vivir cada instante del tiempo que le quede con la mayor plenitud de su conciencia. Ésta es la razón que justifica acompañarlo en su prodigiosa tarea, y tratar de allanarle todas sus dificultades.

De aquí que pongamos tanto empeño en conservar, también nosotros, una actitud interna relajada. Resulta imprescindible para poder captar ese aprendizaje que, como dijimos, nos parece el hecho más significativo que está aconteciendo.

Este concepto constituye el basamento teórico de nuestra propuesta de trabajo para alcanzar un buen morir. Este término, aprendizaje, está siendo utilizado en este contexto para indicar la tarea de reconocimiento de aspectos ignorados de nuestra naturaleza original, que subyacen a los encubridores condicionamientos culturales. Durante el proceso de morir, éstos se disipan. Los roles sociales caducan por la inactividad que impone la enfermedad. Entonces, se crean condiciones en las que puede revelarse lo que K. Graf Dürckheim llama el “ser esencial”. Es lo que mostraremos más adelante.

Nunca estará de más decir cuánto se necesita trabajar en uno mismo y nuestros miedos para estar preparados y no interferir por ansiedad en la tarea del moriente. Quisiéramos destacar también la eterna condición de aprendiz de quien acompaña a morir a otro. Es el paciente quien va adelante mostrando el camino que algún día transitaremos.

Todos vamos a dejar este mundo alguna vez, razón por la cual desechamos creencias y valoraciones en las que la muerte se ve como una desgracia, o una injusticia, o el resultado de fallas en la ciencia médica. En un sentido, la consideramos sencillamente como la despedida de una persona que tiene que partir, por cierto que no siempre según sus deseos, y por tanto, a veces, triste o enojada. Nos preguntamos si acaso será siempre en cumplimiento de designios inaccesibles a nuestra comprensión. Pondremos en acompañarlo todo el amor y la dedicación posibles, para brindarles a esa persona y a su familia la mayor contención.

Nuestra tarea incluye, además del cuidado del paciente y su familia, dialogar con el equipo médico que venía tratando al paciente hasta que éste entrara en la fase terminal de su enfermedad. Con frecuencia hemos escuchado al oncólogo comunicarle a su paciente que, habiéndose agotado los recursos terapéuticos disponibles para él, en adelante sólo resta esperar la respuesta de su organismo, por lo cual su presencia ya no será tan necesaria. En realidad, ese médi-

co está necesitando poner distancias ya que, sin una preparación apropiada, ver morir a su paciente le resulta un trago muy amargo. Muchas veces fueron años de tratamientos, durante los cuales la relación médico-paciente se fue cargando de afectos. Sentimientos encontrados abochornan ahora al médico sensible. Pero alejarse tampoco es bueno, daña al paciente tanto como al propio médico en su condición de ser humano.

Además, nosotros también necesitamos de la labor del médico. Juntos deberemos intentar un razonable control de las molestias y dificultades como son el dolor, el insomnio, los trastornos respiratorios, gastrointestinales, etc., habituales en estos casos. Ofrecemos entonces a los colegas la posibilidad de una discusión franca y abierta de una cantidad de problemas que aún restan por resolver, por ejemplo, hasta cuándo insistir con la alimentación, las transfusiones etc. Le ofrecemos también compartir las angustias y ansiedades emergentes en esta difícil tarea.

Llegado el fin de sus días, la persona necesitará morir o, si se prefiere, el alma buscará su destino. En esos momentos la muerte resulta imperiosa, liberadora, ya que nos absuelve de mayores problemas como los que surgen en las agonías largas. Sin embargo, para morir en armonía, es menester elaborar complejas cuestiones psicológicas, emocionales y espirituales. Antes de partir, y para hacerlo en paz, una persona precisa poner en orden su caos interior, esto es, resignificar sus miedos, despedirse de familiares, amigos y todas las cosas bellas que amó en esta vida y de las que, a veces, tanto cuesta desprenderse. Recuerdos que no necesita rastrear en su memoria porque en estas circunstancias acuden solos y a granel. También precisa perdonar y sentirse perdonado, alivianando de este modo su corazón. Reflexionar sobre el posible significado de su paso por este mundo, asimilar su aprendizaje de vida y quizá, todavía, ponerse de acuerdo con su Dios antes de partir. Sólo así tiene algún sentido hablar de “buen morir”, cuando la muerte brinda esta clase de aprendizaje.

Procesar toda esta situación requiere permanecer con el corazón abierto a la experiencia del dolor y el sufrimiento. Cuando nos abrimos, lo hacemos a todo, si nos cerramos, lo hacemos también

ante todo. Aquí es donde nuestra postura en particular se aleja más de los conceptos clásicos de los cuidados paliativos. El objetivo de las unidades de cuidados paliativos cuyo paradigma es el *hospice*, como se sabe, es evitarle al paciente todo dolor y el sufrimiento que sea posible. Se propone calmar su angustia brindándole paliativos. La actitud implicada intenta eximir al paciente de esa experiencia, porque es penosa. La muerte es una desgracia para esta concepción del cuidar. El dolor y el sufrimiento deben ser evitados. De este modo, se rechaza o simplemente se ignora la necesidad de indagar en sus significados.

Nosotros consideramos que el dolor y el sufrimiento humanos siempre tienen un sentido y resulta fundamental para el paciente intentar comprenderlo. Este punto nos distancia conceptualmente de las asociaciones de cuidados paliativos.

Al cabo de los años encontramos que, siempre que se pueda, es mejor mantener una actitud abierta frente al dolor, tanto como frente a cualquier otra experiencia que la vida nos presente. Solamente abriendo nuestro corazón al dolor y al sufrimiento es posible trascenderlos. Lo dicho implica aceptar esa experiencia, no rehuirla, participar de su misterio. Esto no significa negarle al paciente su morfina, pero sí comprender que el dolor humano siempre escapa a las limitaciones de una aproximación exclusivamente biomédica, como luego trataremos de mostrar con un ejemplo.

A nuestro modo de ver, cerrarnos a la experiencia del dolor y el sufrimiento equivale a cerrarnos a la experiencia misma de morir. O, mejor dicho, de vivir nuestra propia muerte. En otras palabras, privarnos de esa experiencia de aprendizaje cumbre.

Por el contrario, permaneciendo lúcidos y conscientes, es posible incluso acceder a revelaciones sorprendentes. Una de ellas, cuya importancia es muy grande para alguien que se acerca a su muerte, es comprobar vivencialmente que en realidad tiene con su cuerpo una relación diferente de la que siempre ha creído.

En forma espontánea, pero más fácilmente si lo guiamos, el paciente podrá darse cuenta de que, si bien siempre tuvo un cuerpo en el cual y gracias al cual su vida fue posible, él no es su cuerpo. Descubre que siempre ha vivido identificado, sintiéndose uno con él.

Así, por ejemplo, si su cuerpo enfermaba él decía que se sentía enfermo, si su cuerpo estaba cansado o dolorido él decía que se sentía cansado o dolorido. Sin embargo, eso no se ajusta a la realidad como ahora puede comprobarlo. Ahora su cuerpo está enfermo, muy enfermo; sin embargo, si le preguntamos cómo se siente él, es muy posible que nos diga algo así: “Si no fuera que el cuerpo no me responde (o que me duele), yo me siento bien, con ánimo, incluso, de hacer cosas”. Es decir, percibe claramente que un aspecto suyo, que él nombra yo, parece no estar comprometido con la enfermedad del cuerpo.

No importa demasiado cómo nombremos a esa parte, sólo para discriminarla la llamaremos “espíritu”, que es como también suele llamarla el paciente cuando dice, por ejemplo, “mi espíritu se mantiene firme”. Su vivencia es que se siente atrapado en su propio cuerpo enfermo. Tiene conciencia de que su cuerpo está enfermo, pero al parecer, esa misma conciencia que atestigua se mantiene al margen de esas vicisitudes.

A algunos pacientes también podemos ayudarles a ver que vivimos confundidos al identificarnos con los contenidos de nuestra mente, es decir, con esos pensamientos, sentimientos y emociones que misteriosamente aparecen y desaparecen a cada momento. Creernos ser esos pensamientos o sentimientos. No diferenciamos el objeto de nuestra percepción con nuestra capacidad de percibirlo. Además, si todos sentimos y pensamos cosas similares, si participamos del mismo mundo de ideas y emociones, bien podríamos decir que no hay “mi mente” y “tu mente”, sino que sólo habría “la mente” de la cual todos participamos.

Del mismo modo, tampoco se trataría de “tu” dolor o de “mi” dolor, sino del único dolor posible, aquel que pareciera abarcarnos a todos por igual y del que, cada uno a su turno, nos haremos cargo.

Cuando estamos con un paciente que sufre “su” dolor, consideramos que se está haciendo cargo también de nuestro dolor. Pensamos que en ese momento está cargando sobre sus espaldas, junto con los cientos de miles o millones de personas que en el mismo momento están sufriendo en este planeta, el dolor de toda la humani-

dad. Entonces, ¿cómo no sentir compasión al estar con él? ¿Cómo no sentirnos solidarios?

Podemos estar seguros de que llegará nuestro turno de hacer lo propio, momento para el cual sería bueno estar preparados y asumirlo con dignidad y sin protestas. Nadie está exento de tener que sostener tan pesado madero en algún momento. Sería injusto que así fuera. Tampoco sería muy virtuoso pedirle a Dios vernos liberados de tener que hacerlo a nuestro turno.

Por otra parte, los miedos, los prejuicios, la vergüenza, la tendencia a apartarnos de mayores dolores y sufrimientos, nos han vuelto casi fóbicos y han cerrado nuestro corazón. Vivimos rehusándonos a la vida por temor al dolor y a la frustración aun cuando, de ese modo, estamos también renunciando a disfrutar de verdadero bienestar, de alegría auténtica y del goce pleno de estar vivos. Aunque nuestra vida se vea empobrecida, preferimos la seguridad de lo malo conocido a la incertidumbre de lo bueno que aún no llegó. Entonces, si nos hemos mantenido tan cerrados, ¿cómo permanecer abiertos ahora, ante la experiencia cumbre que es la muerte? Cerrarnos ante la experiencia de la muerte es lo que, paradójicamente, nos lleva a morir mal.

El verdadero dolor de José

Nos gustaría ahora ejemplificar lo dicho y nuestra modalidad de trabajo con un caso clínico.

En el mes de julio de este año, fuimos llamados en consulta por el equipo de dolor de un importante oncólogo. El motivo era deslindar la incidencia de componentes psicológicos en un paciente con cáncer avanzado de pulmón que se mostraba resistente a la terapéutica del dolor.

Estaba recibiendo morfina en altas dosis, se le había colocado un catéter en el espacio peridural para bloquear las vías aferentes, y posteriormente, una bomba de dolor de administración continua muy moderna y sofisticada. Se prescribieron también psicofármacos buscando atenuar su gran ansiedad. En pocas palabras, no se había descuidado ninguno de los factores habituales en la problemática del

dolor. Sin embargo, éste continuaba casi inalterable, en una intensidad suficiente como para perturbar al paciente no sólo durante todo el día sino también en las noches, dificultándole dormir. Cuando lo entrevisté estaba verdaderamente agotado.

Antes de verlo quise conversar con los médicos, el oncólogo y el algólogo, para informarme del problema que a ellos les planteaba el caso. El especialista en dolor, colega de gran experiencia, estaba desorientado. No entendía qué podía estar pasando para que el paciente se quejara de tanto dolor con la medicación que estaba recibiendo. En algún momento y habiéndosele agotado el arsenal terapéutico, consideró la posibilidad, ya comprobada en otros casos, de que esa persona pudiera quejarse de dolor sin estar sintiéndolo realmente; en otras palabras, la hipótesis era que, o exageraba, o tenía sus facultades mentales un tanto alteradas y alucinaba estar dolorido.

En la intimidad que genera la confianza entre colegas, me decía bromeando: «No sería la primera vez que el psiquiatra está más loco que sus pacientes», aludiendo a que el paciente era precisamente un médico psiquiatra. Bromas aparte, causaba cierto estupor considerar la idea de que pudiera tratarse de esa misteriosa y temida entidad clínica llamada “dolor psicogénico”.

El primer encuentro con José lo tuve en el sanatorio donde estaba internado. Se trataba de un hombre que aparentaba unos cincuenta años. Pálido, sudoroso, demacrado, reflejaba en su cara las señales neurovegetativas inconfundibles del dolor y el cansancio. Serio, el ceño marcado, en ese momento de la entrevista estaba dolorido. Atardecía, y lo intranquilizaba la perspectiva de no poder dormir tampoco esa noche.

Me presenté como colega suyo, terapeuta, que venía a reforzar el equipo de médicos que lo estaban tratando. Le expresé que confiaba en poder hacer alguna contribución que lo aliviase en su problema de dolor. El paciente estaba deseoso de intentar cualquier propuesta que le brindara alguna posibilidad de alivio.

Le propuse hacer inicialmente un breve y sencillo trabajo de relajación, con el que casi siempre obtengo buenos resultados. Afortunadamente aceptó. Le expliqué brevemente en qué consistía y le

prometí que al día siguiente, cuando estuviera más tranquilo, le informaría ampliamente cuál sería nuestra tarea para aliviar su dolor. La técnica que utilicé consiste en proponer al paciente que cuente sus exhalaciones. De 1 a 10. Sólo las exhalaciones. Debe poner toda su atención en eso. Si no llega a 10 porque se pierde, empieza nuevamente desde 1. Cuando llega a 10 inicia una nueva serie, cuatro o cinco son suficientes. Sentado a su lado, tomando su mano por momentos, lo ayudé a contar. Poco a poco se fue relajando. Cuando lo dejé parecía haberse quedado dormido. A la mañana siguiente fui a verlo y me dijo que había logrado dormir algunas horas. Al despertar notó que seguía dolorido y había intentado repetir la experiencia, sintiendo que eso lo aliviaba al desplazar su atención del foco de percepción del dolor. Éste provenía principalmente de la cadera, de la que había sido operado a consecuencia de una metástasis ósea.

Le pregunté si en ese momento se sentía con disponibilidad para que pudiera explicarle cuál iba a ser nuestro trabajo. Estuvo de acuerdo. Le propuse entonces que observara que, no obstante estar recibiendo altas dosis de analgésicos, no lograba alejar de sí el dolor. No podía evitar su presencia, en pocas palabras, no lograba quitárselo de encima. Le dije entonces que le proponía que intentáramos lo opuesto, o sea, que en lugar de continuar en la inútil tarea de intentar rechazarlo, de seguir luchando contra él, simplemente le permitiera a su dolor hacer lo suyo. Aun más, que intentara soltar la zona dolorida, como haciéndole lugar al dolor para que pudiera extenderse desde el foco donde estaba concentrado. Que tratara de comprender a su dolor, no de apartarlo. ¿Cómo era realmente? ¿Qué le hacía? Que observara su vivencia con la mayor atención. ¿Le quemaba... clavaba... apretaba...? ¿Qué características tiene tu dolor?, le preguntaba. Debía tratar de describirlo. Siguiendo las enseñanzas de Stephen Levine, le dije que el dolor tiene otra cara con la que él podría tratar de relacionarse, que después de todo también formaba parte del proceso de curación de su organismo, que es el modo como su cuerpo trata no sólo de advertir la presencia de algo enfermo, sino además de reparar el daño.

Continué hablándole pausadamente y explicándole también otros detalles sobre la fisiología del dolor, en un intento de modificar la imagen que él tenía, de modo que pudiera cambiar de actitud frente a él y relajarse cada vez más. Es algo así como disponerse con paciencia a desatar un nudo, le decía. Que tratara de suavizar la zona dolorosa, de ablandarla. Que tratara de descubrir cómo podría disolver la contractura que los músculos habían creado para aislar el dolor. Todo esto le fue transmitido mientras él permanecía con los ojos entrecerrados, en silencio, en un clima meditativo, muy suavemente, y con todo el amor que me surgía. En un momento dado puse mi mano sobre su pecho y él rompió a llorar. Le sugerí entonces que se soltara... que se dejara ir... en eso que estaba sintiendo.

Recuerdo que en otro momento le pregunté qué le hacía su dolor y me contestó, muy angustiado, «¡Se burla!». Esta y otras expresiones fueron revelando que su dolor tenía, indudablemente, algún significado para él. Nuestra esperanza era que con el correr de los días pudiera ir comprendiendo y captándolo mejor.

Cuando lo visité de nuevo, me recibió con una sonrisa y me comunicó que estaba empezando a sentirse más aliviado y que pasaba mejor las noches.

El gran dolor

Quisiera mencionar además el conmovedor momento en el que el paciente tuvo ante sí un claro panorama de que, en la dimensión personal, el dolor que lo atormentaba era en realidad el gran dolor de toda su situación, es decir, verse postrado con un cáncer terminal, sentirse privado de la posibilidad de completar otras realizaciones importantes de su vida, sentirse agobiado por la responsabilidad de la protección de dos hijos todavía jóvenes, dejar a su esposa, etc. Así me lo fue comunicando mientras, entre sollozos, lo reconocía para sí mismo, abriendo su corazón para dar cabida a tanto pesar. Éste era, en el fondo, su verdadero dolor “físico”, adonde, por supuesto, no llegaba la morfina. A partir de ese momento la situación cambió notablemente. Estaba más sereno. No sólo se mantuvo sin dolores con dosis mínimas de morfina, sino

que durante un tiempo se sintió con fuerzas como para levantarse y comer en la mesa con su familia, de la que, a su modo, empezó a despedirse. Trabajando con nosotros de esta forma, esta persona pudo pasar sus últimos días en paz, viviendo en un aura de mucho amor hasta el momento de desencarnar, o como se prefiera nombrar al hecho de morir.

CAPÍTULO 6

Algo más sobre acompañar a morir

❧ *Siempre digo que la muerte puede ser una
de las más grandiosas experiencias de la vida.
Si se vive bien cada día,
no hay nada que temer.* ❧

—Elisabeth Kübler-Ross

Cuando me consultan por alguna persona con enfermedad maligna, avanzada o no, con delicadeza comienzo por indagar qué comprensión tiene de su situación y de la posibilidad de que pueda tratarse del final de su vida.

Los pacientes pueden estar desinformados por muchas razones, pero la principal es que muchos así lo prefieren.

Es infrecuente que ante un paciente que insista en conocer la verdad, el médico la niegue. Estaría faltando a consideraciones éticas muy serias.

Lo habitual es que el propio paciente tema verificar que su enfermedad pueda revestir el carácter de incurable; eso lo dejaría demasiado expuesto a la desesperanza. Pero debe saberse que aun con una enfermedad incurable una persona puede vivir más tiempo del que se pudiera sospechar. Hay que ser muy cuidadosos con los pronósticos de vida. Un paciente con una enfermedad incurable no es, necesariamente, un paciente terminal.

Se inicia entonces un largo y espinoso camino en el que el progreso de la enfermedad va doblgando, lenta o rápidamente, según

los casos, las defensas del paciente, anunciando la cercanía de la muerte.

La actitud característica en nuestro medio social, la más valorada tanto por la familia del paciente como por éste y aun por el médico, es la de pelear hasta el final. La consigna es que nunca se debe bajar la guardia, y que si hay que morir, será peleando. Es una creencia muy difundida la de que no hay que rendirse ni aun ante la muerte, que también puede ser vencida. El dicho popular “*mientras hay vida, hay esperanza*” está muy enraizado en el corazón de la gente.

De este modo no queda mucho margen para alguna otra opción, por lo que médico y paciente se verán llamados a entrar en un pérfido juego en el que no está permitido confesar los mutuos sentimientos y los temores que se abrigan.

El paciente teme y hasta se avergüenza de mostrar sus debilidades, sus flaquezas, sus temores frente al deterioro inocultable que lentamente le impone su enfermedad. Teme tanto desalentar al médico como llevar aflicción a su familia. Entonces disimula. El médico, por su parte, actúa un rol triunfalista, que cada día resulta menos convincente, y cuando esa situación se le torna insostenible, se aleja.

Esta situación trae un gran sufrimiento para el paciente, el médico y la familia. Pero ¿qué otra cosa se puede hacer? Ellos deben mostrarse valerosos, hay un entorno que juzga, una familia que acompaña el proceso y presiona, también amigos y hasta vecinos que opinan. No es cuestión de defraudarlos, no lo admitirán fácilmente. El contexto cultural impone la lucha hasta el final.

En estas condiciones, obviamente, mi trabajo no encaja, no se puede y tal vez ni se debería intentar. Estoy en el polo opuesto, mi actitud frente a la muerte es amistosa y de una completa aceptación. Yo no veo que morir tenga nada de malo cuando llega el momento, por el contrario, es una verdadera necesidad. Es lo que siento aun cuando no siempre pueda hacerlo explícito.

Mi trabajo requiere, desde luego, un perfil diferente de paciente. Algunas veces, no obstante, intento prestar mi colaboración aun cuando las condiciones iniciales no sean las óptimas. Todavía me resulta difícil sustraerme de querer aliviar tanto sufrimiento inútil.

Siento la tentación de probar hasta dónde se me permite avanzar con una mirada diferente, un poco más suave y comprensiva. Me parte el alma ver morir a una persona que está tensa y asustada intentando afrontar una situación para la cual no está mínimamente preparada. Probablemente sea su karma, pero algo dentro de mí se rebela.

La experiencia no siempre ha sido buena, y en algunos casos, hasta terminé incrementando involuntariamente la frustración y la culpa en una familia que quedó confundida. Ocurrió cuando alguna vez he sido malinterpretado y ellos sintieron que desvalorizaba su trabajo, su dedicación, y aun, lo que es más grave, que se pusieran en duda sus nobles intenciones y su querer “hacerlo todo por su bien” (el del paciente, desde luego). Fue una experiencia horrible.

Otras veces el intento se frustra a poco de empezar.

Hace algún tiempo fui llamado en consulta por una familia en la que el padre, un venerable anciano de ochenta y tres años, había sido diagnosticado con cáncer de próstata incurable. El pronóstico era de muerte en el corto plazo; su médico de cabecera aconsejó lo mejor: que permaneciera en su casa rodeado por su familia, y con la indicación de cuidados paliativos.

En la primera entrevista, en su casa en las afueras de Buenos Aires, quedó de manifiesto que el criterio familiar era el tradicional, luchar hasta el final contra viento y marea. Se me heló el corazón pensando en las penurias que tendría que atravesar el anciano para poder morir.

En el estandarte con el que esos hijos se lanzaron a una lucha desesperada podía leerse la consigna: ¡Muerte, aquí no entrarás!

Con muchas dudas, pero aun así, queriendo darme y darles una oportunidad más con una segunda entrevista antes de desistir de ayudar, y tanto como para averiguar si podría llegar a ser escuchado, expliqué que en un próximo encuentro pondría a consideración de todos ellos mi opinión, y si había acuerdo, propondría un plan de trabajo. Así nos despedimos, entre sonrisas de alivio.

Uno de los hijos, que me acompañó hasta la puerta, me comentó con orgullo su amoroso empeño en insistir con la comida cuando su padre se mostraba reticente “para que no se nos debilite y se nos venga abajo”, acotó.

Acordamos que pasaría nuevamente por su casa en dos o tres días. Pero antes de salir y a modo de consejo, desafortunadamente dije que no siempre resulta conveniente insistir mucho con la comida, a veces conviene esperar a que la inapetencia ceda un poco. Me bastó mirarlo a los ojos para comprender que había cometido un imperdonable error.

El día previsto, una hora antes de lo programado, me avisaron que la cita quedaba cancelada, ya que la familia había decidido internar al paciente en una importante y conocida clínica de rehabilitación para su mejor atención y cuidado. El paciente murió al segundo día.

Podemos imaginar la decepción y la tristeza del anciano al verse forzado a aceptar (ya había expresado claramente que quería permanecer en su casa), la decisión irreflexiva de sus inmaduros y temerosos hijos, que intentaban hacer todo lo mejor para él aun a costa de grandes esfuerzos económicos. Es probable que este hombre haya muerto sintiéndose muy desdichado, pero nadie podrá decir que, como buenos hijos, los suyos no hicieron todo lo posible para “ayudarlo” en la hora final.

La muerte tiene muy mala fama en nuestra cultura. Invariablemente es vista como la temible enemiga a la que hay que derrotar.

La muerte no es la enemiga

Es probable que muchos no comprendan bien lo que trato de decir y se pregunten ¿qué tiene de malo que esos hijos luchen, aun contra toda lógica, por salvar la vida de su padre? ¿Por qué tendrían que ceder el espacio al enemigo sin seguir luchando? ¿Acaso debemos sentarnos y simplemente esperar la llegada de la muerte?

Respondiendo a la primera pregunta, pienso que lo negativo de esa actitud es que aumenta las penurias del paciente, lo que es especialmente lamentable por tratarse de los últimos días de su vida.

No sólo no le permiten relajarse y descansar, que es su mayor necesidad, sino que lo confunden aún más. El paciente ya no sabe a qué dictado responder, si al interior, el de su alma, que le solicita dis-

ponerse para morir, o al externo, propiciado por la familia, y su propio cuerpo, que le exigen aferrarse a la vida.

Así como haya sido su vida, será su muerte.

Si el paciente nunca le concedió valor a sus propias necesidades, y en cambio, priorizó su deber para con los demás, probablemente al morir tampoco pueda respetar sus necesidades y cederá fácilmente a los requerimientos externos.

En una familia así, con hijos emocionalmente tan inmaduros, resulta una ardua tarea ayudarlos a discriminar entre las necesidades de su padre y los propios sentimientos de desamparo frente a esa pérdida. Les resultaría muy difícil comprender que sus acciones están encaminadas a que el papá continúe viviendo porque ellos así lo necesitan y no están preparados para perderlo. Pero no tienen conciencia de esa realidad.

Con tan poco tiempo disponible, ya que la muerte estaba cerca, resultaba prácticamente imposible trabajar esa situación; los hijos, apremiados por la urgencia y el miedo, no podrían disponerse relajadamente a revisar sus propios sentimientos y actitudes. Estaban cerrados para ese trabajo.

En una charla que mantuve con el paciente en la que le pregunté si estaba satisfecho con lo que había sido su vida o si le cambiaría algo, me dijo que pensaba que había trabajado excesivamente, que se había permitido muy poco espacio y tiempo para otras cosas que le hubieran gustado. En otras palabras, siempre postergó sus propias necesidades para trabajar por la seguridad de su familia. Al morir estaba haciendo algo parecido.

A los ochenta y tres años y con un cáncer muy avanzado que había dañado severamente su cuerpo, culminando una vida muy esforzada, si por milagro pudiera reponerse, probablemente no haría otra cosa que sentarse a su escritorio y seguir trabajando, no se le ocurriría relajarse y descansar o hacer algo parecido a disfrutar, ya que eso nunca había formado parte de sus planes. En esas condiciones, no creo que pudiera sentir la muerte como una enemiga. Por el contrario, creo que la esperaba, ella venía a liberarlo. En primer lugar, de ese cuerpo en el que ya se le hacía casi insoportable vivir por las constantes mo-

lestias que le ocasionaba, pero además de la esclavitud de una vida de tanta exigencia.

Frecuentemente, son hijos de inmigrantes que, como sus padres, sólo aprendieron a hacer una cosa en la vida, trabajar. Pero trabajar para el mañana, siempre pensando en el futuro y tratando de estar económicamente protegidos en la vejez. Pero no advirtió que se iba poniendo viejo y pasó por alto, en su momento, llamarse al prometido descanso.

La muerte, entonces, sólo para los desdichados hijos era una enemiga, no para él. Aunque se recuperara, él no modificaría nada de su rutina.

La vida le había dado algunos años atrás una oportunidad, que desafortunadamente desaprovechó. Fue cuando tuvo un infarto de miocardio. La existencia siempre es generosa y da estas oportunidades. Está en nosotros entender el mensaje y tomarlas o dejarlas pasar. En su caso, cuando se olvidó del episodio y del miedo a morir, volvió inmediatamente a su trabajo.

Todo ocurre como en el cuento de aquella persona del pueblo que se había inundado que se subió al tejado a esperar que Dios lo asistiera, ya que era muy creyente. Cuando el último bote lo invitó a subirse se negó diciendo que su Dios lo salvaría, cuando el último helicóptero de salvataje quiso arrojarle un cabo, también lo rechazó insistiendo en que su Dios lo salvaría. Cuando como era previsible se ahogó y entró en el cielo quejándose a Dios de que lo hubiera abandonado siendo tan creyente, Dios le retrucó mostrándole todas las oportunidades que le había dado, y que él sistemáticamente desechó, tales como el bote y el helicóptero.

Un infarto es un serio problema pero también una oportunidad para revisar cómo estamos viviendo, depende de cómo uno lo mire. La existencia no puede evitar que nosotros cerremos los ojos para no ver.

Para esos hijos la muerte era una enemiga, pero también podría haber sido una oportunidad de aprendizaje para no tomar el modelo de vida del padre. Lamentablemente, creo que ya lo habían hecho.

Esperando la partida

El concepto de lo que significa luchar por la vida en los casos de enfermedad terminal me resulta patético.

Téngase presente una vez más que mi trabajo se inicia a partir del momento en que el médico considera que la enfermedad que está tratando es incurable. La etapa de intentar la curación quedó atrás, ahora sólo resta esperar la llegada de la muerte en tiempos que se estiman en unos pocos meses.

Éste es el contexto en el que la pregunta sobre lo apropiado de sentarnos y simplemente esperar la llegada de la muerte adquiere plena validez.

Expresado de este modo, sugiere resignación e impotencia, algo inadmisibles. Pero por otra parte, desde una lógica muy simple y realista, la respuesta no puede ser otra que afirmativa.

La verdadera cuestión, para mí, es qué hace una persona mientras espera, consciente, la llegada ineluctable de la muerte. Cómo es esa espera, según los casos. Cómo vive y aprovecha o no sus últimos días en este mundo. Éstos son algunos ejemplos que ahora recuerdo, algunas de las actitudes que encontré entre las infinitas posibilidades que los hombres y las mujeres nos ofrecen a diario y que he tenido la oportunidad de presenciar.

Morir en familia

Acompañé a morir a Juan, profesor universitario de sesenta años, padre ejemplar. Callado, tal vez algo distante y siempre muy ocupado, con hijas adolescentes a las que, ahora que le sobraba tiempo, disfrutaba reunir a su lado, se tornó más comunicativo. Sabía que iba a morir. Su espera transcurría serena, compartiendo con ellas y su esposa algún programa de televisión, charlando, recordando algunas vacaciones felices, dando sus últimos consejos, riendo y llorando juntos. Era muy hermoso verlos a todos sentados en su cama al terminar el día, a la hora de su cena. Recibía a sus amigos más íntimos, a otros familiares, a su sacerdote y a su médico, que no lo abandonó hasta el final. Murió en paz, sonriente y agradeciendo el amor y los cuidados que recibía.

Sin miedo a morir

Acompañé a Roberto, un joven veinteañero que estaba muriendo de sida en su casa, en compañía de su abnegada madre, su hermano, que, diligente, lo cuidaba día y noche y atendía todas sus necesidades con la habilidad de un experto enfermero, sus amigos y su querido terapeuta, el psicólogo de nuestro equipo Oscar Lanzillotti. Un día, cansado de su situación desesperanzada y de los desagradables efectos secundarios de una medicación de dudosa efectividad en aquellos primeros años, le comunicó a su familia que dejaría de tomar toda medicación y que se disponía para morir. Fuimos consultados frente a esa drástica determinación.

Logramos ayudar a la familia a respetar su decisión y a acompañarlo con amor. Creaba en su entorno un clima distendido, estaba tranquilo y relajado. Con la ayuda de su terapeuta había elaborado sus temores. Quizá su propia juventud le traía de la muerte imágenes de aventuras. Esperaba su llegada como quien espera a una amiga para ir a bailar. Resultaba hasta divertido estar con él, ya que era frecuente oírlo bromear. Poco antes de morir le pregunté si estaba listo para la cita y me contestó sonriendo que sólo le faltaba cortarse las uñas. Murió tranquilo y en paz en brazos de su madre y su hermano, que lo adoraban.

El verdadero valor de la eutanasia

“Casi” era el apodo de un joven haitiano que desarrolló una de las complicaciones más penosas del sida: un sarcoma de Caposi, variedad del cáncer que lo había dejado ciego.

La suya fue la espera dramática de una muerte que, para su aflicción, demoraba demasiado.

Cuando nos acercamos con nuestro equipo, lo estaban cuidando en su casa su pareja y algunos amigos. No tenía otra familia en Argentina. Casi sufría mucho, su situación no podía ser más crítica. Incluso cuidarlo era riesgoso, porque sus lesiones en la piel sangraban y había que tomar muchos recaudos para evitar un contagio involuntario. Se veía así privado hasta del placer de una caricia.

Su pareja, sobre quien caía el mayor peso y responsabilidad por su cuidado, estaba agotada. Además, ya empezaba a tener problemas en su trabajo, porque lo estaba descuidando más de lo admisible para sus empleadores. Lo hacía para poder estar más tiempo con Casi, a quien amaba.

Le propuse entonces que lo internáramos en un hospital por unos pocos días, una “internación de respiro”, para que pudiera descansar. Lamentablemente, fue una experiencia nefasta. El servicio de oftalmología quería operarle el cáncer ocular. Probablemente nunca habían visto nada igual y el caso despertó una inconcebible avidez científica. Tuvimos que apelar al Comité de Bioética del Hospital y a la Dirección para poder pararlos. De todos modos, la situación se hizo insostenible y optamos por llevarlo nuevamente a su casa.

Casi pedía por favor que termináramos con sus penurias poniendo fin a su vida. Lloraba y suplicaba amargamente poder morir, y por momentos se enfurecía con todos nosotros. Su pareja se oponía terminantemente a algo así. Nunca nos quedó claro si era por consideraciones religiosas y de conciencia o acaso por el gran apego que tenía hacia él y que le impedía dejarlo ir.

Casi no sólo esperaba y clamaba por la llegada de la muerte, la necesitaba imperiosamente como el único medio que pondría un fin definitivo a su sufrimiento.

Cuando el efecto de la medicación sedante que le administrábamos cedía y retornaba el contacto con esa realidad abrumadora, era difícil aplacar su furia. No quería oír hablar de nada que no fuera una propuesta que terminara con esa situación. Reclamaba su derecho a una paz definitiva. Entonces, amenazaba con suicidarse y estoy seguro de que lo hubiera intentado si le hubieran dado las fuerzas.

Yo compartía su punto de vista, estaba totalmente de acuerdo con él. Es lo que hubiera reclamado para mí, de estar en su situación.

Casi no se quejaba de dolores u otras molestias ya que ese tema lo teníamos controlado gracias a la hábil intervención de la médica de nuestro equipo, la doctora Adriana Fazio. Tampoco carecía de cuidados, de amor, de compañía. Recibía asistencia espiritual mediante una cadena de oraciones que habíamos organizado para él.

Casi deploraba seguir con vida. Se veía al borde del abismo y quería saltar, dar el último paso, pero no le daban las fuerzas. Y solo no podía, por eso pedía nuestra ayuda.

Comprendía de forma inequívoca que sólo la muerte podría poner fin de modo definitivo a su padecimiento. No estaba disponible siquiera para escuchar argumentaciones que lo alentaran a continuar con un padecimiento para él carente de todo sentido. Sabido es que el sufrimiento humano no tiene en sí mismo ningún sentido, a menos que uno se lo otorgue. Pero él no estaba en condiciones de hacerlo, de reflexionar sobre el posible significado de su propia muerte.

Entonces, ¿qué hacer, llegado un momento así? Es cuando las consideraciones éticas, filosóficas, morales, religiosas y científicas piden la palabra.

Brevemente, ya que este tema fue considerado con mayor extensión en mi libro *El buen morir*, deseo dejar planteada mi posición.

Empecemos por traer a la consideración los datos objetivos. Estamos ante un paciente lúcido, consciente, con una enfermedad maligna incurable en su fase final, que, asistido por un equipo de cuidados paliativos, logra un adecuado control del dolor y demás molestias físicas, que pide, no obstante, en forma clara, explícita y reiterada, frente a testigos, que lo ayuden a poner fin a su vida para terminar con un sufrimiento físico y moral continuo e insostenible para él. La acción médica por la que reclama se llama eutanasia. ¿Qué hacer?

En esta situación, formalmente hablando, para mí se trata de ayudar a la naturaleza en un parto cósmico del mismo modo que el obstetra ayuda mediante una cesárea o un fórceps a superar una desventaja biológica.

Me guío solamente por los dictados de mi conciencia, que me permiten tomar decisiones libremente, en cada situación, en cada caso. No tengo ni sostengo posturas éticas o religiosas a priori que me limiten. Esto me permite mantener una posición equidistante entre partidarios y detractores de la eutanasia.

Me encontré muchas veces en situaciones de gran sufrimiento en las que algo me decía en mi interior que ese sufrimiento debía ser respetado, que era necesario para el aprendizaje que esa persona es-

taba haciendo. Mi tarea en esos casos es ayudarlo a estar con su sufrimiento, con su dolor, no liberarlo de él. Es algo posible para mí. Puedo relajarme y brindar mi compañía, mi compasión a alguien en un momento así.

Narro a continuación cómo se sucedieron los hechos en este caso.

Pensando que, pese a desearlo y necesitarlo tanto, Casi no lo lograba porque quizá tendría mucho miedo a morir, con su autorización y a su pedido lo dormía para que pudiera relajarse y luego me sentaba a su lado y le hablaba.

Desde mi corazón me surgía decirle que se perdonara todo lo que creía haber hecho de malo en la vida, que Dios seguramente ya lo había absuelto de toda culpa y que considerara todo lo bueno que también había hecho. No tenía que seguir sufriendo para merecer perdón, ya estaba perdonado. No había ninguna razón para seguir sufriendo, era digno del amor que estaba recibiendo de todos nosotros, pero ya podía irse. Tenía permiso para partir, para dejar ese cuerpo y descansar en paz. Le decía que iba a ser recordado por quienes lo habíamos conocido y, en especial, por sus familiares y amigos.

Convencido de que pese a estar dormido por la medicación, recibía todo lo que le decía, casi mentalmente, le sugería que soltara su cuerpo, que dejara de aferrarse, que no tuviera miedo. Le decía que él era esa conciencia que tenía, no ese cuerpo. Le repetía una y otra vez, muy suavemente, que se soltara.

Por último, lo mantuvimos sedado con un goteo continuo hasta que, al segundo día por la noche, pudo dejar su cuerpo. Entonces cantamos para él. Celebramos su partida entonando bhajans que sabíamos que le gustaban y otras canciones de despedida. Todos, quienes lo acompañábamos en ese momento, nos abrazamos y también, muy conmovidos, lloramos.

En los brazos de los padres que lo amaban

Diego cumplió diecisiete años cuando lo acompañábamos en el tramo final, los últimos dos meses de su vida. Sus padres vinieron a verme alarmados porque él, con plena conciencia de las implicancias, había tomado la decisión de suspender todo tratamiento ante la apa-

rición de un nuevo agravamiento, el tercero. Estaba pasando unos días de vacaciones con su padre cuando empezó a sangrar, tenía leucemia. Llevaban cinco años luchando con la enfermedad.

Trabajamos con todo el grupo familiar, y también en encuentros individuales con cada uno de ellos y mucho con la pareja de los padres. Excepto Diego que lo asumía, cuando vinieron a verme, a sus padres les costaba mucho aceptar la dura realidad que, como ocurre siempre, terminaría por imponerse.

Cuando murió, su madre escribió todo el proceso, una hermosa carta que merece un espacio en este libro. La transcribo como nota anexa a continuación de este capítulo.

Diego murió consciente. Hasta los últimos días disfrutó de todo, aun cuando hubo que internarlo para poder transfundirlo. Disfrutaba de cada día, de cada hora, de sentirse rodeado por sus amorosos padres, de la bulliciosa visita de sus compañeros de colegio, de mirar un partido de fútbol por televisión en su cuarto del sanatorio. Cuando la dificultad para respirar se hizo muy intensa nos dijo claramente que ya no disfrutaba de estar despierto y prefería permanecer durmiendo. Sus padres estuvieron de acuerdo. No fue necesario. Logró morir cuando nos disponíamos a pasarle una medicación sedante por goteo.

Letting go

Laura era una periodista de cincuenta y nueve años a la que acompañamos en el final de su vida, en 1999. Cuando vino a vernos estaba furiosa con los médicos, que, según ella, la maltrataban. Su actitud corporal era tensa y su hablar seco y cortante. Nos contó que la muerte fue un tema que desde chica, le había interesado mucho. «Cuando intentaba hablar del tema con amigos y compañeros literarios todos salían corriendo. Toda la vida hablé de la muerte como de un hecho natural. Culturalmente, tenemos un desfase entre la culpa, el miedo y la falsa creencia.»

En marzo de 1997 aparecieron los primeros síntomas de que algo andaba mal en su organismo. Pasó por distintos especialistas antes de conocer su verdadero problema. Se quejaba amargamente ya

que ningún médico quería arriesgar un diagnóstico y una médica no quiso seguir atendiéndola porque no era una paciente dócil. Por fin, un colega le diagnosticó cáncer de pulmón y, frente a su insistencia, le adelantó su presunción pronóstica, menos de seis meses de vida.

Aunque no daba señales de sentirse impresionada por la noticia, creo que en el fondo se sentía apabullada. Su estilo era muy frontal, casi agresivo. Recuerdo que la entrevisté en presencia de dos voluntarias de Niketana, y cuando salió del consultorio todos nos miramos pensando lo mismo: ¡qué persona difícil! Así llegó a nosotros.

Su primera decisión al aceptar que la acompañáramos fue firmar nuestra declaración de voluntad donde dejó claramente planteadas todas sus directivas.*

Laura estaba peleada con toda su familia, contaba sólo con unas pocas y leales amigas que estaban con ella. Se sentía sola y desprotegida. Cuando ya no pudo trabajar, su situación económica empeoró hasta el punto de que el alquiler de su departamento quedó impago y tuvimos que negociar con el dueño por una humanitaria prórroga. Una de nuestras voluntarias le llevaba comida que preparaba en su casa.

Poco a poco empezó a expresar agradecimiento por nuestro trabajo y hubo una mayor suavidad en el trato con nosotros, depuso su actitud soberbia, sobre todo cuando nuestras voluntarias Ana María y Mimí empezaron a visitarla regularmente. En Niketana se hablaba mucho de ella, nos resultaba un verdadero desafío. Empezamos a quererla y ella a nosotros. Terminó siendo un caso paradigmático. Por su temperamento, no era alguien que simplemente habría de sentarse a esperar la llegada de la muerte. Ella se planteaba ir a buscarla. Planeaba un suicidio.

Transcribo a Laura:

«Antes, mi idea era agarrar un coche, ir hasta la montaña, sentarme en la nieve, y escribir poemas en un cua-

* Niketana administra una Declaración de Voluntad en la cual la persona especifica que no quiere recibir ningún tipo de tratamiento que sólo sirva para prolongar el proceso de la muerte entre otras consideraciones. Se firma con dos testigos.

derno hasta morir por crionización. Te helas, te morís, no sufrís... Yo sabía que la muerte iba a llegar en algún momento, por eso sabía que quería hacerlo con entereza, con amistad, con afecto. Hugo, que es psicoterapeuta, junto con Ana María y Mimí, que son las personas que me acompañan y me cuidan, me ayudaron a digerir el tema de mi propia muerte... porque si no lo hacía no iba a poder hablarlo con mis amigos. Al mes y medio de enterarme, hice una lista con mis seres queridos y el orden en el que iba a hablar con ellos. Decírselo a la primera persona de la lista fue terrible, porque ella sabía que estaba enferma pero no podía aceptar que iba a morir, no lo podía hablar. ¿Cómo vas a hablar de que te vas a morir?, me dijo. Pero escuchame, sos una católica apostólica romana de cuarta, le contesté. Después tuvo una etapa en que no me podía ver. El otro día vino por diez minutos y se fue, no me dio ni la mano... todavía me duele. Muchas veces escuché historias de enfermos que están en habitaciones supertecnológicas, pero tan lejos de sus familias, incomunicadas... Eso es lo peor de la muerte. La muerte tiene que ser como dormir con alguien que te quiera. Aunque no es fácil. No digo que no tenga miedo, porque sí, tengo miedo, pero menos que si durmiera sola, en una habitación llena de tubos. ¿Cómo me voy a morir sin saber que me estoy muriendo? Es una monstruosidad: Ahora todo el mundo me dice que tengo buena cara, pero yo sé que me estoy muriendo por dentro, la muerte me camina por todo el cuerpo. La medicina tiene varias alternativas para extender mi vida, pero yo no quiero convertirme en un ser degradado. Mi padre y hermana murieron así, les hicieron de todo. Yo, para mi propia muerte, sólo pido calmantes. Para el resto, me mantengo con el afecto. Mi mayor miedo es que no sé qué va a pasar cuando me muera. Del momento en que se apague mi cuerpo, me gustaría saber cómo se va a desconectar mi mente, que es lo más bello que tiene el ser humano. Saber cómo va a desarmarse lo que tengo como conciencia de lo que soy, quién es Laura, la que yo conozco,

cómo se va a ir. Quizá se convierta en chispas de energía que van a salir al universo. Esa imagen me gusta. Esta enfermedad que tengo es la variedad más salvaje y virulenta que puede haber. Me entrego, acepto que ésta es mi etapa final, que sea lo mejor posible, antes de tirarme por el tobogán. Adónde iré, no sé. Tengo un poquito de miedo porque no sé qué es la muerte, pero también tengo la calma de que hasta acá pude vivir bien. Ese día van a estar Ana María, Nacha, Tita, María, quiero que esté alguien para decirme chau. Y si no, sonreiré... Me hubiera gustado que me enterraran en un cementerio como el de Tilcara, por ejemplo, en medio de la naturaleza, no quiero que me lleven a Chacarita, es una monstruosidad total. Como eso no puede ser, prefiero que cremen mi cuerpo y que tiren las cenizas en el Río de la Plata. Me gustaría que me recordaran con afecto, como a alguien que siempre ayudó a los demás. Espero que recuerden alguna palabra suelta, algún poema, algún apretón de manos. Hay gente que ha dejado hijos, pero yo he dejado otras cosas... debo ser una sobreviviente de las décadas del 60 y 70, medio hippoide, bohemia, y sigo firme. Ahora siento a mi alrededor afecto, energía y calma, que me permiten sostener este dolor y elaborar todos los mambos que uno tiene con tantos años de vida. Quiero morir bien, es una elección, y también, una forma de creer en algo.»

Laura murió en paz, en su cama, sin mayores molestias. Hubo un detalle curioso: un domingo a la noche dijo que moriría el jueves y así ocurrió. Pero, además, en ese momento estaban con ella las personas que tiempo atrás había mencionado.

Una muerte ejemplar

Un sábado por la mañana temprano, en el mes de septiembre, mientras desayunábamos en casa con Julia, sonó el teléfono. Una persona inició la conversación diciendo que estaba leyendo un aviso nuestro en el diario y quería confirmar que nuestra Asociación se dedicaba al cuidado del paciente terminal. Le respondí afirmativa-

mente y le pregunté sobre el problema. Su respuesta me dejó helado: dijo «yo soy un paciente terminal».

Quería conocernos y acordamos una cita para el día siguiente, domingo por la mañana, y pedía que fuera en un bar. Nos pedía, también, que pasáramos a buscarlo por la puerta de su casa.

Algunas veces ocurre que llama el propio paciente, pero ciertamente no de esta forma tan franca.

Cuando una persona asume su situación, los problemas mayores suelen recaer en el entorno.

Este entorno lo conforman no sólo la familia, sino también el ambiente médico-institucional. En el sistema médico argentino, al menos en el ámbito capitalino donde trabajamos, además de las creencias del médico, a la hora de morir se debe tomar en cuenta las de la institución sanitaria para la cual trabaja. Las condiciones para poder morir deben negociarse. El propio paciente no puede disponer por sí mismo cómo quiere hacerlo. No puede esperar ser complacido, por ejemplo, si desea que el médico le acorte el proceso de morir. Las leyes no lo permiten. El sistema jurídico dictamina sobre los parámetros dentro los cuales podemos movernos.

Tanto el médico como la institución sanitaria darán prioridad a no transgredir la ley como prevención de eventuales juicios. Las necesidades humanas del paciente quedan en segundo plano.

Algunos países, como Holanda o Estados Unidos, están acortando la brecha. El suicidio asistido, que ya fue legalizado en el estado de Oregón, en 1999, acerca los intereses del paciente al sistema jurídico que rige la comunidad. Holanda, como es sabido, logró legalizar la eutanasia activa en condiciones perfectamente regladas.

En Argentina, nos seguimos debatiendo entre los prejuicios, los temores y la hipocresía.

El domingo a la hora convenida estacioné mi coche frente a su domicilio en el barrio del Congreso. Fui con Julia. Enseguida vimos salir de una casa a una persona en silla de ruedas; la asistía el encargado del edificio. Fuimos a su encuentro y nos presentamos. Pidió entonces ir hasta el bar de la esquina, que a esa hora, afortunadamente, estaba casi desierto. Elegimos una mesa algo apartada para

poder charlar tranquilos, pedimos algo de tomar y el extraño personaje comenzó a presentarse.

Lo hacía pausadamente, con gran aplomo, sonriendo con frecuencia, con seriedad pero sin dramatismo. Se llamaba Martín y tenía veintiséis años. Sus padres estaban separados y últimamente no se entendía muy bien con ellos, especialmente con su padre (al que no llegamos a conocer). Vivía con su madre y su hermana. También estaba a su lado una amiga muy querida, Gabriela, que lo acompañaba en todo.

Mientras lo escuchaba, sentí que una creciente ternura comenzaba a invadirme. Y una gran admiración por su valor.

Desde hacía siete años venía luchando con un tumor en el cerebro, que a poco de ser operado, recidivaba, esto es, volvía a crecer. Llevaba seis operaciones como única posibilidad para continuar con vida, y se avizoraba la próxima. Pero esta vez dijo que no se operaría y que, en cambio, se iba a Europa de paseo. La familia quedó atónita, pero él se sentía muy seguro y mantenía su decisión.

Y allá partió sin siquiera decir exactamente adónde iba. Estuvo viajando durante dos meses, movilizándose en una silla de ruedas, hablando cada tanto por teléfono y enviando postales. De ese modo la familia sabía si estaba en España o en Holanda, es decir, si todavía estaba con vida.

Su madre, mujer sensible e inteligente, maniobraba en la difícil tarea de armonizar ese deseo de respetar las decisiones de su hijo y los sentimientos amorosos que empañaba el temor.

En Europa, Martín se había hecho de amigos y lo estaba pasando muy bien. Al término del programa volvió, tranquilo y feliz. Pasaba los días armando el álbum con sus fotos del viaje, contando anécdotas y saliendo a todos lados con su querida amiga Gabriela. Casi no paraba en la casa.

Su decisión era clara, beber hasta la última gota de su corta vida. Respondía, no reaccionaba. No decía que la vida era mezquina con el tiempo que le dispensó y en cambio trataba de aprovecharlo al máximo. Creo que sólo su cuerpo era joven, un alma vieja y sabia lo había encarnado.

Pero en noviembre empezaron nuevamente las molestias que tan bien conocía, y sabiendo lo que tendría que afrontar, nos preguntó si lo podríamos ayudar.

Con plena conciencia de las implicancias, crecimiento del tumor y muerte en un corto plazo, aun con las objeciones de su familia, Martín escuchó a su corazón y decidió por sí mismo qué hacer con su vida. Y su elección fue organizar ese viaje de placer a Europa, y estuvo viajando muy feliz, en su silla de ruedas, los últimos dos meses de su vida.

Ahora estaba de regreso. Con sus escasos veintiséis años y con gran sentido de responsabilidad, seguía tomando sus propias decisiones y, por eso, cuando vio nuestro aviso, nos llamó para saber si queríamos acompañarlo.

La siguiente visita que le hicimos con Julia fue en su casa. Queríamos conocer a su madre y su hermana. Comprobamos que la comunicación entre ellos era difícil. Incluso inicialmente, también lo fue con nosotros. Hasta que nos dimos cuenta de que le fastidiaba mucho ser tratado como a un enfermo. Exigía un trato igualitario en todo, exceptuando, obviamente, sus limitaciones físicas.

Aclarada esa situación de incomodidad, también su madre, su hermana y todos disfrutaron mucho de su compañía los últimos tiempos de la vida de Martín. La relación entre ellos mejoró notablemente y podían charlar, compartir y reír a gusto.

Por eso también, por su rechazo a verse excluido, en varias oportunidades aceptó encantado nuestra invitación a participar de los grupos en Niketana, e incluso asistió a un foro que hicimos en el Centro Cultural Recoleta para debatir sobre la muerte y el proceso de morir.

Para él, que lo trataran como a un enfermo era humillante, lo detestaba. Estaba identificado con su ser, no con su cuerpo. Tenía esa dignidad. Eso hacía que pasado el primer impacto de verlo en su silla de ruedas, quien estuviera con él olvidaría que padecía de cáncer. En su presencia hablábamos de la muerte y aun del proceso de morir con toda libertad, y él se mostraba sumamente interesado y complacido en aprender. Sus comentarios frecuentemente eran risueños.

Siempre lo vimos sereno. Desde el momento en que asumió la decisión de dejar de someterse a más operaciones sólo para sostenerse en la vida y aceptó que para él había llegado el final, se relajó completamente.

Al asumir la plena responsabilidad por su vida, terminó con su angustia existencial.

Se dedicó entonces a pasarlo bien, a hacer todo aquello que le procuraba placer. Así vivió Martín sus últimos días, y al agudizarse sus molestias, pidió su internación para poder morir en la seguridad de un medio hospitalario.

Martín fue un ser admirable que nos enseñó a vivir a muchos de nosotros. Dejó en Niketana un recuerdo imborrable. Más tarde, su amiga Gabriela, que era psicóloga, vino a trabajar con nosotros.

Muere un gran poeta

También tuve el privilegio de estar cerca de Enrique cuando, a sus jóvenes ochenta y seis años, un cáncer en el colon lo alcanzó amenazando seriamente con privarlo de su cuerpo que, como decía, tanto necesitaba y disfrutaba.

No estaba para nada de acuerdo con la idea de que había llegado su momento de dejar este mundo que tanto amaba. Por eso él no esperaba la llegada la muerte, la ignoraba. Era lo que preocupó a su mujer y la razón por la que me pidió que lo viera. Decía que Enrique no se cuidaba, lo cual era cierto.

Enrique aceptó que lo visite como puede hacerlo una persona educada, pero le resultaba casi irrisorio que, siendo yo médico, hubiera elegido trabajar en el contexto de la muerte lo sorprendía sobremedera. Su mujer se lo había anticipado al llevarle mi libro de regalo.

Las veces que lo visité en su casa, y no fueron pocas, nunca me recibió en la cama, como acostumbra los enfermos. Siempre lo hizo en el living, vestido, elegante, con su *robe* y su pañuelo de seda al cuello.

Charlábamos sobre libros y viajes en compañía de su adorable mujer, que tomaba whisky, mientras Enrique y yo tomábamos vino, que acompaña mejor el jamón crudo, como él aconsejaba mientras compartíamos una picada.

Estaba enemistado con la muerte, a la que, sin embargo, para su fastidio, parecía sentir no muy lejana. Aunque tenía las fuerzas suficientes, el enojo le dificultaba ponerse a trabajar, ordenar sus papeles y labores por el estilo.

Enrique era un poeta consagrado. También un excelente pintor, otra de sus pasiones.

Felizmente, en algún momento algo pareció haberse acomodado en su interior y se puso a trabajar. Se estaba despidiendo. Quizá sintió que todavía podía dejarnos algunas de sus más hermosas poesías, las que fueron reunidas y publicadas como su obra póstuma. En una de ellas nos dice adiós como sólo él podría haberlo hecho:

Adiós

*Un día más, sólo un minuto más, para estar vivo
y despedirme de cuanto amé.
Para decir adiós a las cosas que vi y toqué mientras moría
desde el instante mismo en que nací.
Y vino el niño con el premio que sacó en el colegio por su sabiduría,
y el ala de la gaviota golpeando en lo infinito con su vuelo,
vino la cabellera derramada y el rostro de la misteriosa mujer
que estuvo a mi lado, en el lecho, sin que yo lo supiera,
y el río con su lenta corriente musculosa
a través de cada mueble, de cada objeto y cada gesto
de quien me ve partir, ¡oh, Dios mío!
Un instante más en el suelo que pisé,
en el aire de mi respiración
sofocada por el amor, en los vestigios de la pasión,
con cuanto —mosca o sol— me deslumbró en este extraño
planeta, donde perduré año tras año, presintiendo
este límite de espumas, este revuelto torbellino
de la despedida, yo, que fui deslumbrado
por la centelleante atracción de la tierra,
por cuanto fue caricia o solamente un espejismo del mundo
en mi destino.
Así, pues, despídome de los caballos, de la canoa,
los pájaros, el gato y sus costumbres. Déjame*

*una vez más mirar las flores y la lluvia. Es éste
el trágico instante en que uno descubre
el delirio misterioso de las cosas, sus raíces secretas,
el instante supremo de decir adiós,
a cuanto se adoró en esta vida.*

–Enrique Molina

NOTA DEL CAPÍTULO 6

La partida de mi hijo Diego

Diego enfermó de leucemia cuando tenía doce años.

Fue un golpe brutal que puso en movimiento y transformación a nuestra vida: en lo personal, en la pareja, con la familia, con sus dos hermanas, familiares, amigos y conocidos. Como si hubiese explotado una bomba, y la onda expansiva afectara a todos.

La sorpresa y la ignorancia sobre el tema nos alteraban enormemente, pero no existía la posibilidad de detenerse y preguntarse ¿por qué?! Era imprescindible actuar rápidamente, en positivo, con toda la energía, con lucidez, y conectarse con las fuerzas más profundas.

La enfermedad era tan cruenta y agresiva, como interna, silenciosa, invisible y dolorosa. El tratamiento consistía en una verdadera guerra para combatir la malignidad. Dos fuerzas opuestas resistiendo y peleando dentro del cuerpo de un niño que no entendía, no comprendía, no quería.

¡Cuánta angustia, dolor, impotencia, sensación de injusticia!

Atravesamos situaciones límite, con un estrés insoportable para la capacidad del ser humano; era irracional. El desgaste, la tensión, la frustración y el agobio se iban sumando; muy a menudo tenía la sensación de estar viviendo una pesadilla dentro de un campo de concentración.

Situaciones muy extremas y profundamente dolorosas me hacían dar cuenta de mi altísimo umbral de dolor; siempre imaginaba que moriría de dolor. Pero cada vez era más necesario que yo no “sintiera”; se convirtió en mí en un verdadero poder. Aprendí a atravesar el dolor; poco a poco, aprendí a eliminar el sufrimiento, a no oponer resistencia. Fue un gran aprendizaje.

Después de dos años, finalizado ya el tratamiento, continuaban los controles; felizmente, con mayor distensión, comenzamos a disfrutar de la vida, como antes no sabíamos, con tranquilidad, agradecimiento y alivio. Nos sentíamos triunfales, habíamos ganado la guerra. El terror a la muerte se movía latente y silencioso dentro de mí. Era una fuerza negativa tan fuerte como el deseo de curación; sabía que sería un milagro. Lo estaba esperando, creía fervientemente que ocurriría. Mi sufrimiento estaba causado por esas dos fuerzas que había dentro de mí. Ése era mi enemigo interno.

Un trabajo interno muy profundo y comprometido ayudó a limpiar la vieja tristeza y soledad enterradas en mi corazón, que se movilizaron con tanto dolor.

Tuve que descubrir cómo “atravesar tanto miedo, con tanto coraje”.

Diego era un gran sostén energético y espiritual. Con su temperamento y su forma de ser; demostró en todo momento un espíritu paciente, estoico, sereno y valeroso. Aprendió a valorar y vivir plenamente su vida; disfrutó cada momento y cada responsabilidad, con sus amigos, sin quejas y sin resentimiento.

Era un creativo, un aventurero audaz y un buscador incansable.

La transformación sucedió en mí cuando pude fortalecer la conexión con lo divino. Dejé de depender de la fuerza de mi hijo, y aprendí a sostenerme con las mías. Pude pedir ayuda, sostén y contención en grupos, terapeutas, colegas y amigos. Podía sentir una profundísima tristeza en mi corazón. Aunque esperaba el milagro, sabía que me preparaba para su partida.

La ansiedad, la angustia y la desesperación se diluyeron cuando verdaderamente hice conciencia de la posibilidad de la muerte. Algo tan sencillo como real y verdadero; sin embargo, no podía siquiera considerarlo.

La maravilla del gran fenómeno fue la reacción de la gente, toda la ayuda, las intenciones, el acompañamiento. Una poderosa “red amorosa” nos sostenía y aliviaba nuestro camino. No estábamos solos con tanto dolor. Podía sentirlo.

Cuando recayó en la enfermedad por segunda vez, supimos que transitábamos sus últimos días. Se acercaban tiempos aún más difíciles. Comenzaba una nueva etapa. Mi tarea como mamá era acompañarlo en el “buen morir”. Jamás imaginé que haría eso con mi hijo. Dios seguía iluminándome y yo podía encontrar los apoyos necesarios; llegaba el tiempo de la entrega, y de aprender a soltarlo para aliviar su sufrimiento, y acompañarlo en su camino hacia la luz.

Permanentemente me enraizaba y conectaba meditando, rezando, pidiendo asistencia, protección y ayuda para acompañarlo amorosamente, mimarlo y brindarle lo que necesitaba, Como me conmovía ver a sus dos hermanas atendándolo, silenciosas y amorosas. Fue una despedida que nos dejó a todos en paz. Pudimos hablar de su muerte, decirle todo lo que él había significado como hijo, desde el papá y como mamá.

Le pedí perdón por el daño que pude haberle causado, aun inconscientemente, y entre sonrisas y vergüenza, logré que me perdonara. Le di todo mi amor para que sintiera él mismo alivio y compasión. Le demostré orgullosa que me sentía de tener un hijo tan digno, entero, valiente, maduro y amoroso. También se despidió de sus amigos, que lo acompañaron muy conmovidos por su ejemplo.

Sólo restaba ese invisible y desconocido proceso interno necesario para transitar el último tramo, y el paso hacia otra existencia.

Me costaba concentrarme en esta tarea, observando su rápido deterioro físico.

Pronto ese deterioro se transformó en un aliado indispensable para que su alma se desprendiera del cuerpo, al sentir tanta incomodidad dentro de él.

Él también tenía que aprender a soltarlo, dejar esta vida, todo lo que amaba, entregarse, soltar el miedo y la bronca de tener que partir.

Mi conciencia se ampliaba, y con mayor comprensión de la realidad, se limpiaban dudas y miedos.

La enfermedad progresaba cruelmente; el tratamiento paliativo sólo aliviaba los síntomas para que estuviera más confortable. Tuvo un gran alivio al saber que no debía sufrir dolor para morir. Ése era su miedo, su imagen. Afortunadamente, la medicación podía controlar el dolor y se sintió confiado.

Cuando comenzó a padecer dolor físico, yo me hundía en el dolor de mi alma, sentía una soledad indescriptible; sentía el abandono de Dios. Mi dolor y sufrimiento eran insoportables, creía que me moría; era maravilloso e increíble cuando sentía que todo se diluía y desaparecía cuando rezaba; me conectaba; era una verdadera entrega. Debía llegar al punto máximo de dolor para poder soltarlo. El dolor vencía mi omnipotencia y me sumergía en la paz silenciosa y amorosa de la entrega a Dios.

La mente me confundía y me desesperaba al pensar que Diego no estaría más a mi lado. Necesitaba el alivio de saber que iría con Dios.

Apareció la dificultad respiratoria. ¡Cuánta angustia!

No sentía emoción alguna; podía percibir y sentir la habitación, la asistencia; los seres de luz nos protegían, nos acompañaban todo el tiempo. Sentía paz y serenidad.

Cuando Diego comenzó a sufrir demasiado, tomamos la decisión con los médicos; era necesario sedarlo ya que con la analgesia se mantenía consciente, pero los picos de dolor eran tan intensos y frecuentes que conectarse con la vida se había convertido sólo en dolor y sufrimiento. Era indigno. Él sabía cómo seguirían las cosas.

A cada lado, lo teníamos tomado de la mano, su padre y yo.

Como una partera, respiraba igual que él, para ayudarlo, para acompañarlo y estar presente. Le dijimos: «No estás sólo, estamos acá con vos». Diego contestó: «Sí ya sé». Le decíamos que no se quedara sufriendo, que siguiera su camino, que fuera a la luz, que nosotros estaríamos bien.

Escuchando su respiración dificultosa, no dejaba de observarlo. No podía dejar de ver las imágenes que pasaban velozmente. El parto, el nacimiento y toda su infancia se superponían con las emociones que sentía dentro de mí.

Mi dolor de las contracciones y los pujos, con la dificultad de Diego para respirar y salir de esta vida. El trabajoso tránsito del canal del parto. Ahora a la otra vida, el dolor y el miedo y la resistencia. La alegría y la felicidad del bebé, el alivio.

Ahora lo estaba despidiendo, pero se acercaba la certeza de que estaría con Dios y sin más sufrimiento; estaría libre, en paz.

Desapareció la dificultad; la resistencia era cada vez más chiquita y silenciosa. Se entregó; era un parto dulce, cósmico, hacia Dios.

Sentí un silencio único, muy particular.

No respiraba; después de unos segundos, el último soplo. Casi pude ver una suave burbuja de aire salir de su boca cansada: Me sentía vacía, como si hubiese parido tremendo dolor. Sentí que moría como mamá de Diego. No estaba totalmente muerta. «Me lo tuve que decir», tenía dos hijas en casa.

Sentía el frío que iba subiendo desde las puntas de sus dedos hasta sus brazos. Cuando percibí que el calor se retiraba del cuerpo, me di cuenta de que allí ya no estaba mi hijo, mi gran amor.

Apoyé su brazo suavemente en la cama y me retiré un poco.

Sentí una paz indescriptible, inconmensurable, desconocida por mí.

Esa hermosa liviandad era lo que yo tanto temía de la muerte. Me sentí inundada de amor, paz, armonía, bienestar, felicidad, alegría y alivio. Una enorme luz, tan grande como en el nacimiento de Sofía, seis años atrás. Respiraba profundamente y me llenaba de vida.

¡¡¡Cuánto amor, cuánto dolor!!!

Mi cascarón vacío y muerto se llenaba de energía sutil, liviana, amorosa, divina.

Abrí el enorme ventanal; un sol maravilloso entraba en la habitación del hospital. Recordé las culturas que acostumbran abrir las ventanas para que el alma viaje hacia Dios.

Mi cuerpo estaba silencioso, apagado, agotado, dolorido, sin energía, casi sin vida.

Cuando Sofía nació en casa, estábamos desbordantes de energía y llenos de luz. Ahora estaba el vacío, el dolor de la pérdida; pude capitalizar la enseñanza. El gran aprendizaje fue descubrir la “asistencia”, la protección, y aprender a confiar, a soltar y entregar verdaderamente, desde el corazón; me tocó con el dolor y la pérdida de mi amado hijo.

Hoy siento todo esto que gané, que me quedó. Ya no tengo aquel terror a la muerte; valorizo la vida; respeto mis tiempos, las necesidades y logro cumplirlas; hago lo que siento; tengo más energía para los demás; mi fortaleza se irradia; disfruto más de mis hijas; les dedico más atención desde el amor verdadero. Siento mayor compromiso para mi transformación. Mi camino es encontrar la verdad en todo lo que vivo;

como persona, como mujer, madre y terapeuta. Necesito purificarme y así enriquecer todo en mi vida; desde el amor verdadero y la verdad.

Me siento muy agradecida, recibí el regalo de Dios de sentir a Diego en todo momento; sentirme acompañada y guiada por él.

Fue mi maestro; con él aprendí la lección más difícil de mi vida; me siento orgullosa de haber sido elegida para ser su madre.

Lo admiré por su dignidad, su coraje, su valor y su generoso ejemplo. Me siento privilegiada; sé que Diego está en paz, pleno, libre y feliz, como acá no podía serlo dentro de ese cuerpo limitado.

Cada una de mis lágrimas va a limpiar la tristeza de mi corazón; sé que lo voy a recuperar poco a poco, para sentir, dar y recibir amor.

Nélida B. López,
23 de septiembre de 1998

CAPÍTULO 7

Una gran tarea

Tal vez, una de las tareas más conmovedoras a la que habremos de abocarnos en algún momento de nuestra vida sea la de acompañar a nuestros padres durante su proceso de morir. El rol de hijo culmina al regresar del cementerio donde sus restos han sido sepultados. En ese momento, también se inicia nuestra plena adultez.

Por lo general, no estamos preparados para llevar con naturalidad ese proceso. Nuestros padres, frecuentemente, se encuentran también en esta situación. Ellos han ido advirtiendo silenciosamente el paso del tiempo y los efectos en su cuerpo y su mente. Sienten lo que es envejecer e intuyen, temerosos, lo que podría ser morir. Han visto hacerlo a muchos amigos y a familiares y están aterrorizados con las imágenes de la muerte medicalizada.

Desearían estar mejor preparados para esa experiencia cuando advierten que el momento se acerca, pero no saben cómo hacerlo.

¿Quién sabe cómo y dónde se puede encontrar ayuda para morir en una sociedad donde el tema de la muerte es tabú?

Creo que merecen ser ayudados. Veremos cómo esto es posible. Se pueden tomar recaudos.

Dados nuestros prejuicios con relación a la muerte, no está contemplada la posibilidad de que los hijos se dispongan a ayudar a sus padres a morir. Lo habitual es precisamente lo opuesto, que se intente por todos los medios postergar al máximo la llegada de ese momento; es decir, que se intente prolongar su existencia todo lo posible, incluso, muchas veces, descuidando la calidad de vida. Lo vimos

en capítulos anteriores.

Aquí propongo algo diferente, que intentemos ayudar a nuestros padres a preparar la inevitable partida. Ayudarlos a dejar este mundo en paz, sin miedos, y sin sufrimientos innecesarios. Morir de esta manera puede llegar a ser más una celebración que una derrota.

Veamos ahora cómo se puede hacer esta tarea.

Dijimos que abordar el tema de la muerte es casi prohibido en nuestra sociedad. Al insinuar a nuestros padres, especialmente si son algo mayores, que nos gustaría charlar con ellos sobre este tema, probablemente veamos que se levanta un muro de silencio. Miedo, enojo, frustración, dolor y fantasías de todo tipo inundan la mente en esos momentos. La turbación es lo habitual.

Preciso es hacer aquí una digresión.

No es lo mismo envejecer que madurar. La diferencia entre llegar a viejos y alcanzar la ancianidad es enorme.

El envejecimiento es algo que atañe al cuerpo. Es un hecho biológico. Aquí ocurre lo mismo que con la muerte, sólo puede alcanzar al cuerpo, pero no al ser.

Las células de nuestro cuerpo están siendo renovadas constantemente y son creadas en esas fábricas maravillosas que son los tejidos vivos. Pero con los años declinan en sus funciones y no logran producir en cantidad y calidad las células que necesitamos. Esto es lo que se ve en el cuerpo al envejecer. Es lo que le da al viejo su aspecto inconfundible.

Del mismo modo como antes nos ocupamos de la muerte desde la perspectiva del alma y no del cuerpo, aquí nos ocuparemos de la ancianidad, no del envejecimiento.

El cuerpo envejece solo, no necesita de nuestra participación. Pero alcanzar la ancianidad es otra cosa. Por lo pronto, no ocurre espontáneamente, necesita de nuestra participación, de un esfuerzo por evolucionar en el orden de lo emocional, psicológico y espiritual. La palabra que mejor lo define es madurez.

De hecho, se puede envejecer sin madurar. Muchos viejos son mentalmente inmaduros. No hay que confundirse. La diferencia es abismal y se percibe en su comportamiento en la vida, y en especial en su actitud frente a la muerte.

La primera pregunta que debemos hacernos entonces es: ¿Nues-

tros padres son viejos o ancianos?, ¿personas sabias o inmaduras?

Los ancianos son esos seres bellos, admirables y tan queribles que despiertan nuestro mayor respeto. Es un placer estar cerca de ellos. No sólo envejecieron, también maduraron. No se olvidaron del espíritu, lo cultivaron. Ellos no sólo no temen morir, saben cómo hacerlo.

Un viejo es alguien que vive amargado y amarga la vida a los demás. Suele ser hosco y resentido. Vive centrado sobre sí mismo, preocupado por su cuerpo, consulta frecuentemente al médico, que en general, sin comprenderlo, lo medica.

Es difícil relacionarse con él.

Teme mucho a la muerte.

Los viejos son quienes precisan más ayuda para poder elaborar su partida de este mundo, son quienes verdaderamente la necesitan. Sin embargo, estas vallas pueden ser salvadas, si previamente nos aplicamos nosotros mismos a un trabajo de preparación interior. Me refiero a trabajar el enojo, la culpa, el dolor, el resentimiento y el miedo a nuestra propia muerte, por mencionar sólo algunos de los sentimientos que con mayor frecuencia agitan nuestra mente. Es preciso liberarnos de los obstáculos que pudieran trabar la comunicación, que necesita ser fluida y de confianza mutua.

Se requiere armarnos de valor y dejar los prejuicios de lado si queremos ayudar a nuestros ancianos padres a prepararse para morir. Esta encomiable tarea suele desestabilizar las estructuras más íntimas y resguardadas de nuestra personalidad fortificada. Pero de todo ello surgirá la sanación, que quedará como el bello fruto de este esfuerzo.

En su intimidad, los mayores suelen intuir la necesidad de hacer algún trabajo de este tipo. Lo podríamos concebir como un reacomodamiento en la mochila que nos permita transitar más livianos esa parte del camino que nos llevará hasta la meta final. Estarán profundamente agradecidos por la ayuda que reciban y nosotros, felices de haber podido brindársela.

Cerrando asuntos inconclusos

Inicialmente, se trata de ayudarlos a ir cerrando sus asuntos con el

mundo y, cuando es necesario, empezar a abrirse a la dimensión espiritual, los asuntos con Dios. Por algo, los mayores empiezan a ir a los templos.

Esto quiere decir ir resumiendo todo lo concerniente a la dimensión humana que finiquita y empezar a reconocer nuestra realidad espiritual, que frecuentemente comienza a expandirse en esas circunstancias.

En este trabajo ellos aprenderán a soltar, a elaborar los apegos mundanos, para tener las manos libres que habrán de asir las que se acerquen desde el más allá cuando vengan a buscarlos.

Conozco a muchas personas de más de ochenta años que mantienen una vida muy activa, que se mantienen sanos y joviales. Pero esto no es un inconveniente ni una objeción para postergar trabajar este tema.

Se trabajará con el perdón y la gratitud. Los ayudaremos a hacer un resumen de lo que han hecho en esta vida que dejan, y de lo que tendrá que ser terminado por los que siguen. Miraremos juntos los errores que se pudieron haber cometido para extraer de todo eso el aprendizaje de vida que se llevarán de este mundo. Jamás para culparlos por esos errores.

Recordemos una vez más que probablemente a lo que ellos temen frecuentemente no es a la muerte en sí. Aunque este temor esté presente, les inquieta más el sufrimiento que frecuentemente acompaña el proceso de morir. Desde los fantasmas de los dolores físicos y otras molestias reales o imaginarias, hasta las tribulaciones espirituales concomitantes. Procedamos entonces con suma delicadeza. Seamos suaves con ellos.

Pero primero averiguaremos cómo nos sentimos nosotros mismos para afrontar esta despedida. ¿Estamos suficientemente maduros? ¿En verdad podremos dejarlos ir, les permitiremos partir cuando llegue el momento? Realmente sería excepcional que así fuera. Esto no quiere decir que no lo hayamos pensado. Sí, lo hemos pensado muchas veces, incluso hasta hemos imaginado cómo sería el mundo sin su presencia. Pero es muy probable que hayamos apartado rápidamente esas ideas de nuestra cabeza, considerando que sólo se trataba de pensamientos morbosos o que eran producto de

un estado depresivo.

Supongamos que, por considerarlo necesario, ya hemos tomado la decisión interna de empezar a charlar con nuestros padres acerca de la muerte. No crudamente de su muerte, sino de la muerte, en general. Probablemente, advertiremos que resulta más suave hacerlo mientras todavía no está muy cerca, es decir, mientras es sólo un rumor lejano. Y aquí surge la primera paradoja porque ¿qué sentido tiene traer el tema cuando estamos disfrutando plenamente la vida? Puede parecer aguafiestas. Sin embargo, aconsejo empezar a hacerlo lo antes posible. Reflexionar sobre la muerte desde cierta perspectiva atenúa las tensiones y permite ahondar en su significado. Debería ser tratado desde la misma infancia, lo cual nos ahorraría muchos problemas futuros.

Si sentimos que no parece existir ningún momento oportuno, eso puede ser señal de que el tema está siendo escamoteado. Entonces, sin acosarlos, habrá que crear un espacio apropiado para ello. ¿Por qué? Porque si no puede ser abordado con naturalidad, es muy probable que existan fuertes temores subyacentes. Por eso debemos intentarlo. ¿Cómo? Abriéndoles nuestro corazón. En lugar de esperar que ellos propongan el tema, alguna vez decirles, a modo de reconocimiento, cuánto los queremos. Y si esto es algo habitual en nuestra relación con ellos, entonces agregar algo así como: «... a veces me he encontrado imaginando cómo será el mundo para mí cuando ustedes ya no estén y he sentido...».

La idea es que en lugar de esperar que sean ellos quienes propongan el tema, hacerlo nosotros. Pero no hablaremos sólo de generalidades y en forma ambigua. Historiando nuestra relación, expresémosles concretamente: «mamá o papá... recuerdo claramente aquella vez que... vos hiciste o me dijiste... lo que me hizo sentir... éste es un recuerdo imborrable que guardo en mi corazón... quiero compartirlo con vos en este momento... y disfrutaría mucho que pudiéramos recordar juntos momentos lindos de nuestra vida... y me gustaría mucho que me contaras cosas de la tuya que todavía desconozco...».

Rían juntos, también lloren juntos... hasta que sientan que el corazón quedó liviano como una pluma. Permítanse fluir en eso que

están sintiendo, no lo repriman. No teman emocionarse, ni que sus padres se emocionen. Relajen el vientre tenso; relájense, y no se preocupen si algunas lágrimas empiezan a surgir. No hay nada de malo en sentir. Permítanse quedar vulnerables a la ternura.

Ellos no van a deprimirse porque alguna vez se hable de la muerte. Inmediatamente verificaremos si están relativamente abiertos o bien cerrados a la posibilidad de compartir sus vivencias. Todo es cuestión de tiempo y paciencia.

Por favor, no tomen lo que acabo de sugerir como una receta. Sólo intento mostrar posibles líneas de abordaje.

Hay ancianos que se enojan mucho cuando se les habla de la muerte. No quieren saber nada de ese asunto. Debemos respetar esa postura. No estoy hablando para las personas que, por la razón que sea, se muestran totalmente refractarias al tema. Dios las ayude.

Un buen número de personas con sus padres muy mayores participó de nuestros grupos “Preparando la partida” en estos últimos años. Algunos lamentaron que sus padres se cerraran y rehusaran hablar de la muerte. Luego comprendieron que era una verdad a medias, es decir, que ocurre sólo con ellos, mientras que, en otros contextos esas mismas personas se muestran más abiertas. La cuestión aquí es clara: los padres protegen a sus hijos del dolor de su partida. Perciben que ellos aún no están listos. Si es el caso, hablen de esto con sus padres compartiendo sus sentimientos más profundos, mostrándoles abiertamente su intención de colaborar y apoyar las decisiones que ellos quieran tomar con relación al final de su vida.

Muchas veces percibimos claramente la necesidad de trabajar esta situación. Los ancianos suelen dar señales ciertas de estar en problemas al respecto. Pero a menudo nos quedamos atrapados en la maraña de pensamientos contradictorios de nuestra mente temerosa y confundida por los condicionamientos culturales recibidos. Pero ¡cuidado! Es duro llegar tarde a una cita con la muerte.

Probablemente encontraremos opiniones contrarias a nuestras propuestas. Es lógico que así sea. Las cuestiones emocionales son muy fuertes. Incluso en el seno de nuestra propia familia se darán divergencias. Discutamos abierta y profundamente las ventajas y des-

ventajas que conlleva esta experiencia. Terminaremos reconociendo sus méritos en la mayoría de las oportunidades. Sólo es cuestión de encontrar el modo apropiado de hacerlo. Lo más adecuado a cada situación. Pero la premisa segura de la que podemos partir es que si los ancianos nunca expresan libre y naturalmente sus sentimientos acerca del fin de sus días, es muy probable que puedan abrigar serios temores, que sería bueno sacar a la luz.

Casi a diario se nos presentan oportunidades para introducir el tema. ¿Cuántas veces compartiendo con ellos una buena película, de esas que tratan el tema con delicadeza y dulzura, tuvimos la oportunidad de hablar sobre la muerte? Y ¿qué decir de las veces en que ellos mismos, los ancianos, abordan sorpresivamente el tema?

La racionalización habitual es que no queremos causarles pesar. Pero también reconozcamos en nosotros mismos esa fuerte tendencia a evitar ponernos en contacto con las experiencias tristes o dolorosas. Somos fóbicos al dolor.

Lo paradójico del caso es que, por evitar tocar el dolor, postergamos indefinidamente empezar a crear las condiciones para que, llegado el momento, podamos manejarlo.

Hablar con nuestros padres mayores con naturalidad de la realidad de la muerte; es una expresión de nuestro afecto por ellos, ya que, en definitiva, les estamos ofreciendo la posibilidad de elegir cómo quieren morir y que nadie pueda adueñarse de su muerte, lo que no es poco decir.

Una poderosa motivación para vencer los temores y prejuicios que se nos presentan en esta etapa de nuestra misión como hijos es saber que si trabajamos adecuadamente, les evitaremos gran parte del sufrimiento inútil que habitualmente acompaña el proceso de morir.

Reflexionando en nuestros grupos sobre estos temas, hemos podido reconocer dos áreas diferentes de problemas que debemos abordar. Por un lado, están las cuestiones eminentemente prácticas, que reconocen su origen en el hecho crucial de la muerte “medicalizada”. Esto quiere decir que, a la hora de morir, habremos de tomar en cuenta que el cómo, el cuándo y el dónde tendrán que ser arduamente negociados con la autoridad médica y la institución sanitaria que interviene. Este tema fue suficientemente discutido en mi libro

El buen morir.

Por otra parte, encontramos que la otra vertiente de la tarea que debe ser abordada para afrontar el fin de la vida es la preparación emocional, psicológica y espiritual. Es lo que el lector encontrará desarrollado ampliamente en la Segunda Parte de este libro.

CAPÍTULO 8

Mis padres y yo

Honrarás a tu padre y a tu madre.

La primera sugerencia que haría a un hijo que se dispone a acompañar a sus padres a prepararse para el momento de la partida es que revise cómo está la relación en el presente.

Es de esperar que se halle en buenos términos, para que las actitudes más apropiadas surjan de un modo natural. Facilita mucho una buena disposición emocional, estable, que permita afrontar los posibles avatares en esa delicada tarea. Padres e hijos habrán alcanzado una relación distendida y de confianza mutua.

Miremos por un momento en nuestro interior de forma relajada, sincera, y eso será suficiente para detectar la eventual presencia de conflictos en la relación. Es frecuente encontrar algunas nubes, incluso verdaderos nubarrones. Si así fuera, tampoco es algo para inquietarse demasiado, no será un impedimento para llevar adelante ese noble propósito. Más aún, es bueno que los encontremos. Muchos años de una relación tan estrecha como es la que hay entre padres e hijos, incluyendo los difíciles períodos de convivencia, necesariamente tienen que haber dejado sus huellas.

Si hemos verificado la presencia de algún malestar, será bueno aclarar de qué se trata. Algunas veces ya conocemos la respuesta. Hemos reflexionado suficientemente sobre ella y hecho consciente su origen. En este caso sólo nos resta saber qué queremos hacer con eso ahora; es decir, qué destino darle a ese conflicto, ya que somos libres

para decidir. Seamos honestos con nosotros mismos al tomar decisiones al respecto.

El presente no es sólo un momento más en la historia de la relación con nuestros padres, tengamos en cuenta que ahora se trata de recorrer juntos y del mejor modo posible los últimos tramos del camino. Habrá que ir cerrando, escribiendo, se diría, los capítulos finales de esta larga novela familiar.

¿Cómo nos gustaría terminarla? ¿Qué final desearíamos darle?

Vale la pena detenernos un momento en esta cuestión. Es muy importante, especialmente si la relación fue difícil y trajo mucho dolor. Acompañar a nuestros padres a morir es la última oportunidad que nos da la vida para conseguir niveles de encuentro jamás soñados. Cerrar esta relación lo mejor posible tiene un profundo efecto reparador. Y no hay que olvidar que después de su partida nosotros todavía permaneceremos aquí, en este mundo, algún tiempo más, hasta culminar nuestra propia existencia.

El siguiente paso es ver la naturaleza de la incomodidad. ¿Es enojo, resentimiento, dolor, pena, frustración?

¿Qué haremos con esto que sentimos? ¿Qué queremos hacer? Veámos cuáles son nuestras posibilidades actuales para encarar este asunto.

Una cuestión importante es dilucidar si se trata de algo de lo que la otra persona debe participar, o si esto no es necesario para llegar a una solución. Bien podría tratarse de algo que podamos resolver solos, internamente, sin necesidad de involucrar a la otra persona. Mi experiencia me dice que el trabajo principal siempre es interno, el que hacemos con nosotros mismos, en privacidad, en el silencio de nuestro mundo interior. Puede llegar a ser una experiencia fuerte, aunque muy gratificante y sanadora.

Esta delicada tarea forma parte, como se podrá advertir, de nuestro propio proceso de maduración y crecimiento espiritual. Es un fuerte estímulo para el crecimiento psicológico y emocional, y abre camino a niveles de conciencia más elevados donde reina la verdadera espiritualidad.

Además, reflexionemos: ¿se trata de alguna cuestión pasada o reciente? ¿Cuál es la magnitud de la importancia que le asignamos?

¿Es vital para nosotros o es algo que podríamos soltar con cierta facilidad? No permitamos que nuestro ego haga cuestiones de vida o muerte de nimiedades. Tratemos de ser ecuanímenes, dándole a cada cosa su justa importancia.

Hagamos este trabajo con sinceridad, coraje y, sobre todo, compasión. Permitamos que nuestro corazón se vaya abriendo a ese proceso de esclarecimiento, y en poco tiempo será evidente el profundo efecto sanador que tiene este ejercicio. Creo que tampoco deberíamos negarnos a reconocer que, a veces, la ayuda de un buen consejero puede ser valiosa.

Revisando la historia

Desde nuestra visión interior preguntémonos: ¿Cómo fue, en verdad, esta relación con mi padre o mi madre? ¿Qué características principales puedo reconocer en ella? ¿Qué clase de sentimientos colorearon el vínculo? ¿Predominó el cariño, la ternura, hubo comprensión, o acaso fue dureza (o aun la rudeza) lo que predominó en el trato? ¿Diría que fue un padre o una madre sabia e inteligente o acaso torpe y arbitraria? ¿Fue una persona autoritaria o permisiva? ¿Estuvo presente en los momentos difíciles de mi infancia, o sentí su ausencia en muchos de esos momentos? ¿Me sentí cuidado/a?

¿Le guardo rencor, resentimiento? Revisar esta historia ¿me produce dolor?

Reflexionemos juntos. Ahora soy una persona adulta, incluso tal vez tengo mis propios hijos. Ahora sé por experiencia propia lo difícil que resulta ser madre o padre. Puedo verlos a ellos con otros ojos y reconocerlos como a las personas que verdaderamente son, por fuera de sus roles de padre o de madre. Compruebo que ya no siguen ejerciendo para mí los mismos papeles gastados por los años, que todo eso ha caducado. Como adulto/a, ya no siento la necesidad de tener una madre o un padre, o alguien que me indique el camino, lo que tengo que hacer en la vida y con mi vida. Afortunadamente, nuestra relación no se está dando en la actualidad en los mismos términos que en la infancia, cuando la inevitable dependencia hacia ellos, a veces, se tornaba agobiante para ambos.

Puedo mirar con ojos adultos a estas personas que, en su momento, ejercieron, como les fue posible, los papeles de padre o de madre. Puedo comprender las dificultades que pudieron haber tenido para el desempeño de esos roles. Hasta me es posible reconocer los valores y creencias en que se apoyaron para tomar sus decisiones. Asimismo, reconozco desde qué visión del mundo y de la vida me aconsejaron siempre, y con qué nivel de destreza y acierto intentaron implementar sus directivas. Seguramente, ahora comprendo, no podían vislumbrar otra posibilidad para mí que intentar socializarme mediante el empleo de las técnicas educativas vigentes en esos tiempos, como modo de encauzar mi crecimiento. ¿Qué querían para mí? ¿Qué creían ellos que podría ser lo mejor para mí? Y lo que es realmente importante: ¿llegaron a conocerme íntimamente o sólo conocieron la fachada de hijo/a que yo les mostré?

En esta indagación, puede llegar un momento en que surja una pregunta o una evidencia conmovedora ¿Hubo verdadero amor entre nosotros? ¿Fui un hijo/a querida/o? ¿Amé a estos padres? ¿Amo realmente a estas personas?

¿Maduración o dependencia?

Buena parte de los conflictos más comunes en las relaciones entre padres e hijos deriva de una excesiva prolongación del ejercicio de estos papeles. Se omite el hecho cierto de que, como resultado del propio proceso evolutivo, natural, esos roles requieren ser trascendidos. En algún momento de la vida la relación padres-hijos necesita actualizarse, las reglas del juego deben cambiar para no vulnerar la autonomía del ser en desarrollo. Si bien es bueno que escuchemos con amor y respeto la palabra de nuestros padres, cuando verdaderamente hemos llegado a ser personas adultas, habremos adquirido nuestra propia experiencia de vida, desde donde vamos a cotejar el valor de las enseñanzas que de ellos hemos recibido. Es un momento muy significativo en el vínculo. Hay muchas cosas que los hijos pueden y gustan ahora enseñar a sus padres, y es lindo ver que lo hacen con cariño, sin competitividad. Es natural que así sea. Las cosas

han cambiado, el mundo ha cambiado. El padre y la madre empiezan a escuchar con asombro y orgullo al hijo/a maduro, crecido. Ahora ellos pueden relajarse, llegó por fin el tiempo de pensar en descansar.

De esta forma, cuando los padres advierten que su trabajo en lo que a la familia respecta ha concluido, pueden iniciar la frecuentemente postergada tarea de completar su propia vida, para luego iniciar la retirada final, y empezar a disponerse para bien morir. Comprobar que los hijos han crecido y ya están maduros para la vida es casi un requisito para que muchos padres puedan dejar este mundo en paz.

Por lo contrario, cuando el hijo o la hija no alcanzó, pese a los años transcurridos, su plena madurez, y aún se mantiene infantil, tendrá serias dificultades para acompañar y cuidar del proceso de morir de su padre o de su madre. En mi práctica profesional veo con frecuencia, y por cierto con pesar, los vanos intentos de estos hijos emocionalmente inmaduros por intentar retener a sus padres cuando, habiendo concluido el ciclo de sus vidas, se disponen a partir. Encarnizadas y absurdas batallas contra la muerte son libradas entonces, procurando prolongar una existencia acabada. Con el auxilio de la alta tecnología médica disponible en la actualidad, es posible sostener con vida a un organismo humano más allá de todos los límites imaginables. Pero un organismo no es un ser humano, una persona.

Es deplorable ver, por ejemplo, a un anciano que ya superó con creces los noventa años viviendo en un geriátrico, alimentado contra su voluntad con una sonda nasogástrica, porque un buen día decidió que su existencia llegó a su fin y dejó de comer.

Un hijo o una hija inmaduros son personas que no logran comprender el verdadero significado de sus acciones, y creen estar obrando por amor hacia ellos, cuando en realidad lo que están manifestando es un gran apego. Aliados con profesionales asimismo incompetentes o inescrupulosos, sostienen esta escena ominosa.

Otras veces es el propio anciano quien voluntariamente se somete a toda clase de tormentos, inmolando su vida en el altar de la in-

comprensión de sus infantiles y asustados hijos. Advierten que ellos no están listos para su partida y se sienten culpables por morir. Se afanan entonces por sostenerse en la vida apelando a todo el apoyo que la medicina moderna les brinda cuando, en realidad, en el fondo de su corazón, su mayor anhelo es que se les permita emprender el camino de retorno a casa.

Es inherente al proceso evolutivo normal de la vida que los hijos acompañen a sus padres a morir. Es así de simple. Mucho más difícil y penoso es, sin duda, la situación inversa, cuando son los padres los que tienen que acompañar a sus hijos en el momento de morir.

Si aceptamos a la muerte como un hecho natural, como otra experiencia más de la vida, si bien la más radical, podremos asumir esta tarea con ecuanimidad, amor y comprensión. De esta forma, podremos ver con satisfacción a un padre o una madre dejar este mundo en paz, con una sonrisa en los labios y expresando todo su amor y gratitud por los cuidados recibidos. El trabajo de sanación habrá sido consumado.

De este modo, estaríamos cerrando con un broche de oro la historia de una de las relaciones humanas más intrincadas, complejas y sublimes como es la relación entre hijos y padres. Una relación que comenzó, recordémoslo, cuando ellos cuidaron de nosotros en los momentos de mayor desvalimiento de nuestra vida.

Ensayando morir

En algún momento, si somos afortunados, tomaremos conciencia de que, a su tiempo, también nosotros estaremos en la situación de estar procesando nuestra propia partida de este mundo. Entonces, mientras estamos acompañando a morir a nuestros padres, o aun a otras personas, si somos inteligentes, podríamos advertir que también estamos visualizando nuestro futuro, nuestra segura condición de murientes, y estaríamos ensayando morir. Podríamos aprovechar ese momento para reprogramar nuestra mente temerosa, liberarla de todo prejuicio y adoptar una actitud más ecuánime y comprensiva para con la muerte. Después de todo, su verdadera tarea con-

siste en liberarnos, en cuanto espíritus encarnados, de nuestra prisión corporal.

¿Qué dudas puede haber de que todos dejaremos este mundo alguna vez? Y asimismo, ¿no es sensato prepararnos para esa experiencia con suficiente antelación?

Curiosamente, ayudando a nuestros padres estaremos recibiendo la última gran enseñanza de vida que ellos nos dispensan: aprender a morir. ¿No es algo hermoso?

Asimismo, y con relación a nuestros propios hijos, todo este proceso de acompañar a nuestros padres tiene para ellos una gran importancia, ya que se trata de sus abuelos, con los que suelen desarrollar relaciones de mucho afecto.

En cuanto a nuestros hijos, tengamos en cuenta que les estamos mostrando la tarea que muy probablemente ellos tendrán que hacer en su momento con nosotros.

Conozco una historia

Un hombre de campo rudo y silencioso había trabajado de sol a sol durante toda su vida para brindar confort y seguridad a su familia. Tenía tres hijos. Los años fueron pasando y cada día era más notorio que le costaba trabajo dejar la cama al amanecer, como lo había hecho toda su vida. El cuerpo cansado se resistía, pedía por más reposo. No obstante, jamás se quejaba.

Un día miró a sus hijos y reconoció, con gran alivio, que el mayor ya era un hombre. El campesino empezó a considerar la posibilidad de dejar de trabajar. Entonces habló con su hijo y le propuso que lo reemplazara. El hijo estuvo de acuerdo, el trato le pareció justo. Había visto durante años a su padre trabajando el campo de sol a sol, en invierno y verano, sin quejarse jamás. Él mismo ya estaba casado y tenía hijos pequeños. El relevo era natural.

A partir de ese momento, cada mañana, mientras el hijo trabajaba el campo, su anciano padre se sentaba al frente de la casa, a la sombra de la galería, en su sillón favorito y descansaba, mientras fumaba su pipa. Pasaron los días, los meses y los años. El trabajo del

campo era verdaderamente duro. No importaba si hacía frío o calor, la rutina debía cumplirse.

Cada atardecer, al volver y encontrar a su padre descansando al frente de la casa, con el sombrero inclinado sobre los ojos, se miraban con ternura y el hijo le brindaba su mejor sonrisa. Los años pasaban. El cansancio empezó a hacerse sentir en el cuerpo del muchacho.

Un día de mucho calor, mientras recogía la cosecha, dirigió la mirada hacia la casa y reconoció la imagen de su padre hamacándose plácidamente en su sillón. Pero ese día un oscuro pensamiento cruzó por su mente: «¿Por qué tengo que estar trabajando continuamente, mientras él pasa todo el día sentado en su sillón sin hacer nada?».

Esa tarde, al regresar a la casa, entró sin saludar a su padre. Al día siguiente, mientras trabajaba en la cosecha con el torso desnudo y al rayo del sol, miró hacia la casa, vio a su padre a la sombra descansando y sintió odio. En los días que siguieron el odio y el resentimiento fueron en aumento, hasta que comprendió que debía hablar acerca de esta situación.

Al atardecer, cuando regresó a la casa encaró al anciano y le dijo:

—Es injusto que yo tenga que trabajar tanto para alimentar otra boca inútil.

—¿Qué piensas hacer? —le respondió el padre.

—Creo que deberías pensar en morir...

—Estoy de acuerdo, sólo que para morir voy a necesitar de tu ayuda.

—No te preocupes por eso, ya lo he pensado.

Durante dos días seguidos el hijo no salió al campo. El padre lo escuchaba aserrando y clavando maderas. Cuando el cajón estuvo listo llamó al padre y le dijo:

—Quiero que te metas en este cajón para poder arrojarte al río desde el barranco.

—De acuerdo —respondió el anciano.

El hijo puso el pesado cajón con el anciano adentro en una carretilla de mano y se encaminó hacia el barranco. En un momento que estuvo la marcha para descansar, escuchó algunos golpecitos en el cajón.

—¿Y ahora qué pasa? —preguntó.

—Es sólo que me parece tonto que te esfuerces en llevarme de esta manera hasta el barranco, puedo ir yo mismo, caminando.

—De acuerdo —fue la respuesta.

Caminaron en silencio hasta el barranco y al llegar el hijo quitó la tapa del cajón esperando que el anciano se metiera adentro. Entonces el padre le propuso:

—Pensándolo bien, podríamos ahorrarnos el cajón. Seguramente tu hijo mayor habrá de necesitarlo cuando te llegue el momento.

Segunda parte

Vidas enteras de ignorancia
nos han llevado a identificar
la totalidad de nuestro ser con el ego.
Su mayor triunfo es persuadirnos
de que creamos que sus intereses
y conveniencias son los nuestros,
e incluso de que identifiquemos
nuestra supervivencia con la suya.
La ironía es feroz si consideramos
que es precisamente el ego
y su aferramiento lo que se halla
en la raíz de todo sufrimiento.

—Sogyal Rimpoché



CAPÍTULO 9

Acompañando a morir

En cuerpo y alma

Ante la sospecha clínica o, mejor aún, una vez confirmado el diagnóstico de nuevas metástasis, cuando el oncólogo admite no tener recursos terapéuticos confiables para seguir tratando un cáncer, se asume que éste es incurable.

Si bien no se trata de la fase terminal, es el momento en el que habitualmente iniciamos la tarea de acompañamiento.

En nuestro medio pocos médicos se sienten emocionalmente preparados para hablar con franqueza a su paciente sobre esta situación, y el vínculo se resiente al devenir una carga muy pesada.

Ninguna alternativa de la verdad resulta satisfactoria. Y por cierto encarar la verdad es un desafío para la comunicación médico-paciente.

Al principio se suele plantear un compás de espera en el tratamiento mediante alguna excusa generalmente poco creíble, aun para el paciente menos prevenido. Otra posibilidad es continuar insistiendo con alguna terapéutica ya sea de la medicina oficial o bien de la llamada alternativa, tanto como para dar a entender que todavía se sigue intentando tratar la enfermedad. La siguiente opción, sin duda la mejor para ambos, es indicar “cuidados paliativos”, que, más realista, consiste en el control de las molestias que acompañan la enfermedad terminal. Al oncólogo le significa el alivio de una derivación del caso.

En nuestras reuniones de trabajo interdisciplinario he recibido amargas confesiones de colegas sobre las dificultades con las que se

encuentran en momentos así. Desde abrir la puerta de la habitación del paciente, decirle “enseguida vuelvo” y luego no hacerlo, hasta no tener valor para acercarse a la habitación, son algunas de las confidencias que en privado y con lágrimas en los ojos he recibido de ellos.

En este escenario iniciamos nuestra tarea.

Lo primero que quiero destacar es que yo no me acerco a un paciente con la misma actitud del médico tradicional, sino que, por empezar, me acerco a una persona. Esto no es un juego de palabras. El término paciente describe un rol y también una condición, un cierto estatus. Para poder hacer mi trabajo esa mirada inicial, enfocada en la persona, es decisiva.

Para el médico tratante la disyuntiva es si el paciente todavía tiene chances de curar o ya no las tiene. Yo sólo tengo que ponerme a trabajar, ya que cuándo la muerte ocurra, si en el corto plazo o más adelante, para nosotros es irrelevante, y entonces la pregunta principal es cómo lo hará.

Inicialmente nos planteamos dilucidar el nivel de comprensión que la persona tiene de su situación, la claridad sobre su estado.

Necesitamos averiguar si se trata de una persona que ya está lista para afrontar la verdad, o si es alguien que no se atreve a tanto y opta por mantenerse haciendo equilibrio en la ambigüedad.

También, por supuesto, nos encontramos con situaciones en las que opera la negación más cerrada y sistemática, lo que pone a prueba nuestra tolerancia, habilidad y compasión.

Muchas veces, tal vez las más, el acercamiento a la aceptación plena de la verdad responde a un proceso gradual.

En el transcurso de ese proceso en que la verdad termina imponiéndose, se dan las condiciones para desplegar nuestros mejores recursos para ayudar a esta persona. Con todo el respeto que nos merece, con el mayor reconocimiento por su derecho a decidir cómo quiere morir, vamos a intentar ayudarlo a superar sus dificultades, miedos e inhibiciones para afrontar esa realidad. Es muy importante lo que está en juego como para resignar fácilmente el intento de avanzar hacia la verdad.

No pocas veces, bajo el encomiable respeto al “derecho sagrado del paciente a no saber”, se encubre la carencia de recursos apropiados.

dos para poder ayudarlo mejor.

En muchos años de práctica aprendí a burlar sutilmente las defensas del ego, que se resisten a asumir incluso la obviedad de que todos vamos a morir. Tal vez no en esa circunstancia, pero ciertamente ese día llegará. ¿O no?

Desarrollando este tema, siguiendo esta línea argumental, podemos llevar a no pocos de nuestros pacientes a la comprensión de que el verdadero problema no es si vamos a morir o no; esta duda está fuera de lugar ya que todos vamos a hacerlo. El verdadero problema es si estamos preparados para afrontar ese hecho existencial, ahora o más adelante. Ésta es la cuestión.

Sorteado este primer obstáculo, trabajaremos exhaustivamente en la vertiente emocional del ¿por qué a mí?, ¿por qué ahora?

A continuación abordamos la instancia central de nuestro trabajo al formularnos las siguientes preguntas: ¿Qué quiere decir prepararnos para morir? ¿En qué consiste esa tarea para cada persona? ¿Cuál es el trabajo que hay que hacer para poder morir en paz?

Hemos explorado y profundizado este tema indagando en nosotros mismos. Ha sido motivo de experiencias personales de todo tipo, y lo que podemos decir es que el potencial mayor que encierra es el de permitir acercarnos a un estado de paz interior incomparable.

No es éste, sin embargo, el mérito mayor que promete este trabajo. Morir en paz puede llegar a ser una experiencia muy bella, que trae como correlato una familia que queda asimismo en paz y transita un período de duelo calmo y enriquecedor.

La virtud superior, no obstante, es la posibilidad que otorga al muriente de una captación intuitiva de su identidad espiritual, el encuentro con esa faceta de su naturaleza humana, el reconocimiento profundo de su condición de ser espiritual; en definitiva, la posibilidad de un encuentro vivencial con su alma inmortal.

La pregunta de Mario

Mario era un paciente de treinta y ocho años que estaba muriendo de un cáncer de páncreas. Desde el comienzo hicimos muy buen contacto. Sabía todo acerca de su enfermedad y era consciente de su

situación. Sólo pedía poder morir sin demasiado dolor, y lo estábamos logrando. Lo ayudé a trabajar la despedida con su familia, de la que había vivido separado en los últimos años, y su ex esposa había aceptado con un cariño sincero que permaneciera en su casa hasta el momento final. Tenían dos hijos chicos que pasaban mucho tiempo con él y charlaban abiertamente de la situación.

Como parte de mi trabajo le acerqué un CD de meditaciones guiadas de Stephen Levine que yo había grabado. Le hicieron mucho bien. Lo ayudaron a perdonar y a hacer las paces consigo mismo, con los demás y con la vida que ahora dejaba. Lo mantuvo girando en su equipo día y noche sin pararlo en ningún momento. Decía que escucharlo como música de fondo le daba mucha paz.

Una mañana lo visité, como todos los días. Había pasado una buena noche, se había hecho un ajuste en la dosis de morfina y la analgesia funcionó muy bien. Estaba tranquilo, lúcido y descansado.

Lo encontré sentado en la cama y me recibió con una franca sonrisa. Después de saludarme dijo:

—Doc, quiero hacerte una pregunta que me da vueltas en la cabeza.

—Adelante —le respondí con curiosidad.

—¿Cómo es que sabiendo que voy a morir, siento sin embargo que no voy a morir?

Me sentí muy complacido con la pregunta que le había surgido.

—Tratá de seguir este razonamiento que voy a hacerte —le respondí—. Cuando pensás que vas a morir, ¿no estás pensando acaso que sos ese cuerpo que está enfermo? Pero ¿quién me hace la pregunta? No sentís que es ese cuerpo el que pregunta, ¿verdad? Entonces, por un lado tenemos un cuerpo, que está enfermo y probablemente muera. Pero por otro, ¿a quién tenemos, quién pregunta? Yo, me dirás; yo soy el que pregunta. Pero ese yo ¿a quién alude? ¿Crées que hay alguien dentro de vos? Observá con detenimiento. Yo es sólo una expresión, un artilugio del lenguaje para referirte a vos mismo, a tu ser. Observalo, no hay nadie más adentro de vos. Estás vacío. Dentro de vos no hay nadie que vaya a morir y creo que es de esto de lo que te estás dando cuenta. ¿Quedó respondida la pregunta?

—Sí, me sorprende lo que me decís pero creo que te entiendo.

—Bueno, vamos a repasarlo. Cuando te identificás con tu cuerpo, es decir, cuando crees que sos el cuerpo, pensás que sos vos el que va a morir. Pero hay momentos en los que te das cuenta de que no sos ese cuerpo, que te diferenciás de él, que lo mirás desde otro lado; sos quien tiene un cuerpo que está enfermo?; Pero entonces, ¿quién es éste que tiene su cuerpo enfermo?; tiene que ser alguien diferente, ¿verdad? ¿Quién hace la pregunta? Aquí la respuesta natural y lógica es: yo. Pero entonces, al repreguntar a qué o a quién se refiere ese término “yo”, se cae en la cuenta de que no hay nadie más en nuestro interior al que podamos aludir con la expresión “yo”. Nuestro interior está deshabitado. Nadie vive dentro de nosotros, nadie que vaya a morir. Sólo el cuerpo muere. Si miramos bien hallaremos que sólo hay un gran vacío. El término yo es sólo una expresión idiomática que aprendimos siendo muy chicos para referirnos a nosotros mismos.

Hay muchas maneras de trabajar este tema, como mostraré más adelante. Son muchos los pacientes con los que es posible encarar este tipo de indagación. No se requiere un paciente tan lúcido como Mario.

Desde hace años vengo bregando por poner de relieve que morir no es meramente la claudicación final de un organismo agotado por la enfermedad, tal como lo percibe la mente científica del médico. Por tratarse de un ser humano, morir implica la participación de una conciencia que está verificando ese fenomenal y conmovedor proceso. Esto no es otra cosa que el fundamento último de la filosofía perenne, el sustrato en el que coinciden todas las grandes tradiciones religiosas del mundo.

Al desarrollo de este apasionante tema dedico el presente apartado.

La vida es contingente y efímera

Una de las oportunidades que se me presentaron en Niketana que más agradezco fue sin duda la de poder contar con numerosos grupos de formación en los que participó mucha gente de una gran sensibilidad humana. Es el tipo de personas que convoca el tema de la

muerte.

Tuve la fortuna de verme rodeado tanto de profesionales de la salud como de voluntarios, dispuestos a participar de un programa de formación que requería aceptar el compromiso del trabajo personal como una de las vertientes necesarias para una mejor aproximación a los pacientes terminales.

Estas personas no sólo repasaban conmigo la extensa bibliografía que utilizamos, sino que además participaban en talleres y otras actividades de trabajo personal, con el propósito de profundizar en sí mismos la validez de las premisas con las que operamos en nuestro trabajo.

Como decíamos un poco más arriba, el tema crucial de la persona que está próxima a morir es en qué medida se siente preparada para afrontar esa extraordinaria experiencia.

Si lo está, no tendrá mayores dificultades. Se la verá serena, sabrá hacerse respetar en cuanto a las decisiones finales que desee tomar para su vida, habrá aclarado con su médico todas sus dudas, sabrá cómo atender sus necesidades básicas, querrá dejar arreglados los asuntos mundanos que tenga pendientes; probablemente también querrá despedirse de familiares y amigos; si es creyente pedirá charlar con el ministro de su culto, entre otras tareas.

Si no lo está, el desasosiego se hará evidente. A mi modo de ver, es en este hecho, la falta de una preparación adecuada, donde reside frecuentemente el fracaso en los loables propósitos de los cuidados paliativos. El control de las molestias, incluyendo el del temible dolor, puede fracasar si la persona no está psicológica y espiritualmente preparada para morir, porque casi siempre lo sabe o lo sospecha.

Esa tarea de preparación demanda semanas, meses, o aun la vida entera, y requiere, además, condiciones psicológicas, emocionales e intelectuales adecuadas.

Desafortunadamente, no es un trabajo apropiado para todos los pacientes. Cuando la sensación de cercanía de la muerte se torna muy inquietante, no es fácil reflexionar, ni aun siquiera pensar. No es muy sensato proponerle un curso de natación a alguien que se está ahogando.

En estos casos, sin forzar, nos limitamos a hacer toda la contención que sea posible y avanzaremos con nuestro trabajo hasta donde

lo permitan las circunstancias.

Pero también digamos que hemos aprendido a reconocer las condiciones favorables que, paradójicamente, crea el proceso de morir para iniciar una indagación sumamente provechosa, como luego veremos.

Trabajando esta cuestión de los tiempos en nuestros grupos, se nos planteó la pregunta ¿cuál es el momento apropiado para empezar a prepararnos para morir? La respuesta es tan obvia que cayó como una fruta madura: Cuando estamos saludables, razonablemente alejados del fantasma de la muerte, mentalmente capacitados y emocional, psicológica y espiritualmente dispuestos para emprender esa tarea. ¿Y cuándo es ese momento sino ahora, en el presente?

Como si se hubiera corrido un velo, vimos con total claridad la necesidad de pasar nosotros mismos por la experiencia como una faceta interesante de nuestra preparación, y casi como un requisito ineludible para estar en las mejores condiciones de ayudar en esta materia a nuestros pacientes.

Después de todo, ¿quién puede saber con seguridad si, acaso, no estamos más cerca de la muerte de lo que nos gustaría pensar? Ya hemos comentado los alcances del trabajo con la finitud en el camino del crecimiento espiritual.

Como caído del cielo

Existen en la bibliografía especializada numerosas aportaciones a este tema. En algunos de nuestros talleres habíamos diseñado con Julia Gilmore trabajos muy útiles para explorarlo.

En estas circunstancias llegó providencialmente a mis manos el libro de Stephen Levine *Un año de vida* (Ed. Los libros del comienzo), que no sólo allanó nuestras dificultades prácticas sino que nos dio el marco teórico apropiado y las herramientas necesarias para llevar a cabo el trabajo que nos habíamos propuesto.

Sobre este autor diré ante todo que es un gran Maestro. Su estupenda obra le dio una gran notoriedad en el mundo entero.

Con él aprendí mucho de lo que sé sobre meditación y el acompañar a morir. Fue un gran amigo de Elisabeth Kübler-Ross, que lo

invitó a trabajar con ella.

Utilizo sus meditaciones permanentemente en mi trabajo con los pacientes terminales y conmigo mismo. Su mirada profunda y compasiva sobre la muerte y el proceso humano de morir lo destaca entre los sanadores más prominentes de la actualidad.

Todo mi agradecimiento y mi respeto van hacia él.

Lo que quiero narrar a continuación es mi experiencia trabajando con este programa.

Siento también que es el momento de expresar toda mi gratitud a mi amigo el psicólogo transpersonal Oscar Lanzillotti, que tradujo para mí este difícil e insuperable material antes de que se publicara en español.

Para que el lector pueda empezar a conocer los alcances de la propuesta que nos hace Stephen Levine en su libro *Un año de vida*, con el que hemos trabajado, cito al autor:

«... Éste no es un libro que habla simplemente acerca del morir, habla de restaurar el corazón, hecho que ocurre cuando encaramos nuestra vida y nuestra muerte con misericordia y conciencia. Ésta es una oportunidad para resolver nuestra negación hacia la muerte, como también nuestra negación de la vida. Es un experimento de un año sobre curación, júbilo y revitalización. Yo ofrezco un experimento que amplifica tu potencial de sanación, viviendo tu próximo año como si fuera el último...».

«... Sospecho que si a mucha gente a la que acompañé a morir se le hubiera ofrecido un libro como éste un año antes de morir, se podrían haber beneficiado mucho y haber tenido una muerte más fácil...».

No soy alguien que pueda dejar pasar una propuesta de este tipo, un desafío de esta naturaleza, sin aventurarme.

Del mismo modo en que antes tomé la propuesta de Osho, y me convertí en sannyasin para explorar ese camino, tomé la de Stephen Levine para experimentar en mí mismo cómo es vivir durante un año como si fuera el último de mi vida. Y así como antes encontré incredulidad entre mis pares, también las encontré en esta oportunidad. No pocos de mis colegas, terapeutas experimentados, a quienes

intenté persuadir para que me acompañaran en esta aventura, rehusaron hacerlo. El argumento central de la objeción fue que era casi imposible de implementar y demasiado riesgosa; la gente podría desestabilizarse. Era una locura.

Una vez más me arriesgué solo, confiando en mi intuición, mi guía interior y en la confianza que me inspiraba el autor de la propuesta, Stephen Levine. Para marzo de 1998 iniciaba el primero de los catorce grupos que desde entonces he realizado.

Siento que si en algo he sido afortunado (y quizá inteligente) en mi vida, es en haber sabido encontrar los guías y maestros apropiados para aventurarme a navegar en aguas profundas. Soy un quijote, está en mi naturaleza, me encantan las utopías, sólo que no creo que necesariamente sean cosas imposibles. Me gusta soñar con un mundo mejor. ¿Cómo, si no, hubiera podido recorrer el camino que me llevó de una infancia de guricito costero a sannyasin?

CAPÍTULO 10

Un año para vivir

 *Al abrir el corazón al dolor de la mente
encontramos un espacio que podemos
explorar compasivamente. Y así, en vez
de evaluar constantemente lo que vemos,
empezamos a mirar directamente
al que mira. Observamos al observador.* 

—Stephen Levine

El trabajo con el programa de Stephen Levine “A year to live” es una experiencia terapéutica formidable. Comentarlo aquí, en este libro, responde a un doble propósito.

Por una parte, alentar a otros terapeutas que, como yo, estén trabajando en la problemática del final de la vida, y entusiasmarlos para que exploren el potencial de sanación que encierra. Me encantaría poder cotejar resultados de trabajo con este programa. Creo que es ideal, sobre todo para los profesionales familiarizados con la psicología transpersonal.

Después de haber coordinado más de una docena de estos grupos, puedo decir que es una experiencia fuerte pero muy gratificante.

En una segunda vertiente, pienso que el siguiente relato puede servir de inspiración a toda persona comprometida con su crecimiento espiritual que desee explorar el potencial de sanación del trabajo con la propia muerte. También lo aconsejaría a personas que enfermaron de cáncer y deseen ponerse en las mejores condiciones psicoespiri-

tuales posibles, para facilitar el trabajo del sistema inmunológico.

Quienes tengan interés en estas cuestiones podrán encontrar aquí buenas ideas y elaborar con ellas su propio programa personal. De este modo, sumarán nuevos beneficios a los tratamientos que puedan estar recibiendo para contrarrestar su enfermedad.

El grupo piloto

El primer grupo que tomó la propuesta de vivir durante un año como si fuera el último de la vida estaba integrado por personas que, en su mayoría, habían recibido entrenamiento en acompañar a pacientes terminales, y en esa época se reunían conmigo como grupo de estudio y meditación.

Llevábamos bastante tiempo trabajando juntos en un clima caracterizado por el afecto y la confianza. Estas personas, a las que me honra llamar mis amigos, ya habían participado en diferentes talleres vivenciales de sanación. Tenían experiencia en el trabajo terapéutico.

Eran personas de diferentes edades, formación cultural y creencias religiosas.

En un grupo con estas características me siento con la confianza suficiente como para compartir cuestiones personales. No hay nada que tenga que ocultarles. De hecho, están tan cerca de mí, que hasta sería difícil privarlos de conocer aspectos significativos de mi vida íntima; del mismo modo, ellos compartirían abiertamente con el grupo sus problemas personales.

Lo conformaban diez personas. El grupo se reunió regularmente durante tres horas, una vez por semana, hasta completar el año que dura el programa.

El clima emocional del comienzo fue de mucho entusiasmo. Nos sentíamos afortunados de participar en esta aventura.

Inicialmente se presentaron algunas cuestiones organizativas, que resolvimos entre todos.

Necesitábamos compatibilizar esta experiencia con la vida cotidiana que compartíamos con familiares y amigos. Procuraríamos no involucrarlos en las vicisitudes que, presumiblemente, iba a traer

aparejadas.

Los demás tienen suficiente con sus propios problemas como para incomodarlos con cuestiones surgidas de una experiencia de laboratorio.

Era necesario que la familia y ciertos amigos supieran desde el comienzo acerca de la experiencia, para que fueran tolerantes y comprensivos en cuanto a respetar los momentos difíciles que, se avizoraba, habría que atravesar.

Si bien se trata de un juego, ya que es un “como si”, requiere ser vivido con verdadero compromiso, creérselo.

La edad promedio era de cuarenta y cinco años, y los hijos ya eran lo suficientemente autónomos. En cuanto a esto no habría problemas. Con las parejas de cada uno la negociación se tornó algo más laboriosa, pero tampoco pusieron demasiados reparos.

Antes de iniciar el programa discutimos con todo detalle las condiciones personales de cada uno de nosotros, y encontramos algunas situaciones que parecían desaconsejar la experiencia, en cuyo caso quedó postergada para otra oportunidad. Fue lo que aconteció con una mujer embarazada de pocos meses que, como no podría ser de otra manera, centraba todo su interés en ese embarazo.

En cambio, nos pareció muy oportuna la participación de una persona enferma de cáncer que estaba bajo tratamiento.

Al inicio no contábamos con una metodología de trabajo específica para imprimirle al grupo una dinámica o modalidad de funcionamiento particular, y confiamos entonces en mi larga experiencia como terapeuta de grupo. Nuestra guía o referencia básica, el libro de S. Levine *Un año de vida*, no da sugerencias muy precisas en tal sentido.

A la original propuesta que teníamos, se sumaba el hecho de que el líder o coordinador del grupo sería, asimismo, un miembro participante. Yo no encontraba otra solución y carecía de un contexto similar en el que hacer mi trabajo personal. Sinceramente, tampoco quería perderme la oportunidad de participar en esta aventura.

En esas condiciones comenzamos el programa.

En cada encuentro comentábamos lo acontecido durante la semana. De inmediato se advirtió lo demandante de la vida cotidiana, y el poco margen que deja para dedicarlo a un trabajo personal de

este tipo.

Con tantas obligaciones a las que atender diariamente, resultaba bastante laborioso sumar otra tarea y la propuesta al principio opera así, como sumar un nuevo trabajo. El resultado era que terminado el encuentro, algunas personas no podían seguir trabajando este tema hasta el siguiente. Les costaba sostener el clima. Pero de esta forma, veíamos, la experiencia se resentía.

Nos preguntábamos si las cosas tenían que ser así. Cuestionábamos especialmente el hecho de disponer de tan poco tiempo para nosotros, y nos preguntábamos la razón.

Por mi parte, reclamar un mayor compromiso sin comprender bien las causas no era apropiado, hubiera sido difícil sostener la experiencia. Debíamos ir despacio.

Indudablemente, mi situación era diferente y bastante excepcional. Me resultó asaz sencillo poner mi vida y todo mi quehacer bajo la mira del último año. No tengo obligaciones ni compromisos que me aten a la vida.

El comienzo

La consigna de trabajo sugerida por Levine para el primer mes era comenzar con la lectura del libro y comentar los párrafos más importantes, aquello que nos había impactado. Explorar el valor de comprometernos por un año con la sanación y el estar conscientes.

Aquí se nos planteó la primera dificultad teórica. No sabíamos en qué consistía tal sanación ni, exactamente, a qué se refería la palabra sanación en este contexto. Sólo con el tiempo y nuevas lecturas de la obra de Levine nos fuimos acercando a la comprensión y el significado de estos términos.

Asimismo, nos sugería reflexionar acerca de las primeras reacciones al recibir un pronóstico de un año de vida en términos de cambios, nuevos proyectos y ocuparnos de los asuntos inconclusos. Éste era también el momento de comenzar con un diario.

Al terminar el primer mes, todos estábamos fascinados con la lectura del libro. Nos pareció sutil, inteligente y profundo. Contribuía

fuertemente a sostener la confianza en la experiencia.

Recordamos con pesar la situación de algunos pacientes a los que acompañamos a morir. Especialmente la de una joven mujer que había muerto hacía poco lamentándose por no haber aprovechado bien su oportunidad en la vida. Nos contaba cuántas cosas hubieran sido diferentes con una mayor conciencia sobre la realidad de la muerte.

Nosotros tendríamos la oportunidad de examinar nuestras vidas, con la posibilidad de introducir las correcciones que nos parecieran más convenientes. Nos sentíamos privilegiados.

Pero también nos dábamos cuenta del coraje que se necesita para poder llevar a cabo esos cambios. Por momentos, la sensación de estar arrastrando demasiados asuntos inconclusos nos abrumaba.

Alguien comentó que quizá un año no fuera suficiente para resolver tantas cuestiones y empezaron a bromear con el tema de la reencarnación como un segundo año, una segunda oportunidad.

En cuanto a eso, habíamos acordado que al finalizar el año el grupo se disolvería indefectiblemente, tal como está indicado en el programa.

Algunos dudaban por dónde empezar su trabajo, cómo establecer un cierto orden de prioridad para tratar los asuntos. A otros les parecía casi imposible reordenar tantos años de caos. Asimismo, todos coincidían en que, al introducir cambios en nuestra vida, debía obrarse con suma cautela para evitar causar el menor daño en la familia.

Otras veces antes de este experimento, ya se habían planteado corregir algunas cuestiones insatisfactorias de sus vidas, pero no supieron cómo hacerlo y no lograron resolverlas. Una de ellas, que llamaba la atención por la frecuencia con la que aparecía, era la necesidad de cambiar el lugar de residencia, el estar saturados de la vida en una gran ciudad y querer vivir en un lugar más tranquilo.

Una nueva lectura con mayor conciencia fue trayendo luz a estos problemas y aclarando qué fue lo que ocurrió en esas oportunidades, y cómo ahora todo podría ser diferente.

La conciencia de la finitud marcaba la gran diferencia. Nadie quería morir sintiendo tanta frustración y fracaso, guardando tanto do-

lor y rencor.

Una curiosa sensación de que la propia vida no nos pertenece, ya que no podemos disponer de ella como quisiéramos; adquiere otra connotación si nos decimos a nosotros mismos que esto, a lo que hemos estado llamando nuestra vida, concluirá en el término de un año. Nos damos cuenta entonces del autoengaño en el que vivimos y la fuerte tendencia a la postergación casi indefinida de nuestros problemas. Cómo nos prometemos una y otra vez que un día de estos pondremos las cosas en su sitio. Por supuesto, ese día no llega nunca.

La negación de la muerte conlleva la negación de la vida.

Una incómoda sensación de incompletud en nuestras vidas fue tomando cuerpo en el comentario grupal. Personas con una vida objetivamente plena, con una linda familia, hijos sanos creciendo armoniosamente, una relación de pareja aquilatada por los años, con fuertes convicciones religiosas, buen pasar y tranquilidad económica, que incluso dedicaban parte de su tiempo a tareas de servicio comunitario tan nobles como el acompañamiento a pacientes terminales, empezaban a sentirse inquietas con la experiencia y la sensación de que se les movía el piso.

Todavía no podíamos ver los alcances que este aprendizaje podía darnos. ¿Cuál era el significado profundo de ese sentimiento de incompletud? ¿Qué era lo que reclamaba ser completado?

Como coordinador del grupo yo me mantenía expectante. Como responsable de la experiencia que había propuesto, acompañaba el proceso del grupo y atendía el mío propio. Trataba que mis intervenciones se ajustaran en todo lo posible al espíritu del programa en el que confiaba. Cuando no sabía qué responder, simplemente me callaba.

Algunas veces recomendaba una lectura alternativa que me parecía pertinente como *La muerte de Ivan Ilitch*, de Tolstoi, o traía algún capítulo de alguno de los libros de Osho o de autores transpersonales. Con ello intentaba traer nuevos elementos a la indagación en la que estábamos empeñados.

Me parecía ir comprendiendo que, por sobre todas las cosas, el programa era una observación profunda de la vida y de nuestra na-

turalidad interior. El misterio se iría develando paulatinamente. Pensaba, como para mí mismo, que sólo cuando estuviera próximo a morir y pudiera ver la retrospectiva de mi vida podría comprender cabalmente su significado, si es que lo tiene; nunca antes.

Por ahora vamos bien

Una cierta rutina se fue estableciendo espontáneamente. Consistía en una ronda inicial para compartir los hechos más significativos de la semana que tuvieran relación con la experiencia, luego leíamos algún capítulo del libro y terminábamos con una meditación.

Ya para el segundo mes, Levine nos proponía comenzar a prepararnos para morir estableciendo la práctica de abrirnos a lo desconocido y enfrentar el miedo.

«Comiencen a trabajar sobre el miedo a morir, el miedo a la muerte y el miedo al miedo en sí mismo», nos aconsejaba.

«Practiquen las meditaciones.»

El mismo libro contiene una serie de meditaciones guiadas muy hermosas referidas a distintos temas.

Para comprender mejor el significado de estas consignas resulta conveniente la lectura del libro guía, donde Levine hace sus comentarios, brinda explicaciones admirables, ejemplifica y también, muy sutilmente, proporciona los fundamentos filosóficos en los que se inspira.

Stephen Levine tiene formación budista.

El programa “Un año para vivir” responde en mucho a esta visión. Nuestro trabajo requería comprenderla y traducir la propuesta a nuestro contexto cultural y de creencias, tomando de él aquello que el budismo aporta a la comprensión de la naturaleza humana. En esta tarea estribaba mi mayor aporte teórico al grupo.

Aunque resultaba inquietante, avanzar era ir entrando en la fuente misma del conocimiento más profundo de nuestro ser a despecho de la imagen que cada uno tenía de sí mismo, de quién creía ser.

Podíamos darnos cuenta, como si se tratara de verdaderas revelaciones, que la muerte no es más misteriosa que la vida misma. ¿O

acaso podemos saber lo que ocurrirá en los próximos cinco minutos? En consecuencia, cerrar los ojos a la realidad de la muerte implica, de hecho, cerrarlos a la vida. El miedo a la muerte no es otra cosa que una forma del miedo a la vida. Por lo tanto, abrirnos al misterio de la muerte es hacerlo también a la plenitud de la vida.

¿Cómo hemos estado viviendo hasta ahora?, preguntábamos.

Los absurdos intentos de tornar predecible la vida hablan de estos miedos. El empeño en reducir y controlar las infinitas variables de la existencia para crearnos un contexto de mayor seguridad y control son ridículos y están condenados al fracaso. Es una mera ilusión del ego. El casamiento como forma de asegurar el amor y la fidelidad en la pareja es un ejemplo que trajo a la consideración del grupo un participante, y desató una fenomenal polémica.

Abordando nuestros miedos

Podíamos reconocer este temor en la clara sensación de no estar preparados para vivir esa experiencia. La sola idea de tener que separarnos definitivamente de nuestros seres queridos, por ejemplo, nos dejaba con el corazón destrozado.

Esto implicaba no sólo el temor a nuestra propia muerte sino a que alguno de nuestros seres muy queridos pudiera morir. La idea de que fuera un hijo sobrepasaba los límites de lo concebible.

Vimos la imperiosa necesidad de trabajar los apegos y mantener nuestras relaciones libres de conflictos no resueltos, libres de resentimientos. Cualquier día puede ser el último. No conviene sustentar nuestra tranquilidad sólo en la negación y el pensamiento mágico.

El miedo a enfrentar lo desconocido también era notorio y compartido. Este miedo no está limitado a la muerte sino que se extiende a todo lo imprevisible con que la vida puede sorprendernos. De esto deriva la necesidad de control.

Si decimos ser creyentes, ¿por qué resulta tan difícil confiar?, preguntábamos.

Como parte de nuestro trabajo comentábamos películas y leíamos poesías alegóricas. Nos encantó la siguiente, que pertenece a Fer-

nando Sánchez Sorondo.

El miedo

*Es el testigo, el viejo compañero
de la infancia, el amigo
esclerosado,
que no nos deja mentir;
el aguafiestas que excluimos de la guía,
pero no podemos borrar
de la cabeza.
La sospecha que no cicatriza,
el impuesto
a las ganancias y las pérdidas,
la resta cuyo olvido
impugna todo inventario.
La humedad delatora
en las manos,
la filtración incurable,
el amarillo mórbido
que nos sigue
como el espejo y la edad.*

El trabajo con los miedos despertaba las mayores expectativas en el grupo. Casi todos habíamos hecho psicoterapia alguna vez, y habíamos trabajado nuestros miedos. ¿Qué podría aportarnos esta experiencia?

Fue sorprendente. En más de cuarenta años de terapeuta jamás había conocido una aproximación parecida.

En síntesis, creo que la enseñanza puede ser resumida como sigue: aprendamos a relacionarnos con el miedo, no desde él. Aprendamos a entrar en el miedo, no a huir de él. Observemos nuestro condicionamiento, es decir, lo que hemos aprendido, lo que siempre nos dijeron desde que éramos chicos. Todos hemos recibido mandatos del tipo ¡No tengas miedo! ¡No hay nada que temer! ¡Tener miedo a: la oscuridad, los animales, los insectos, las personas desconocidas, etc., etc., es absurdo, ilógico! ¡Yo te hago compañía para que

no tengas miedo! Tener miedo es ser cobarde, algo muy feo que nadie quiere. Es casi como una enfermedad, o una verdadera enfermedad. Es una estupidez. En la mayoría de las terapias se invierte muchísimo tiempo en encontrar las raíces profundas del miedo, para poder eliminarlo de nuestra vida. En general, lo que se propicia es negar o al menos apartar la experiencia. La lógica es simple, el miedo es una experiencia desagradable, por lo tanto debe ser apartada de nuestra vida a cualquier precio. Nadie que se considere una persona psicológicamente sana querrá tener nada que ver con él.

El resultado obvio de este tipo de educación, de condicionamiento acerca del miedo que casi todos en nuestra cultura hemos recibido, es que no hemos aprendido a tener miedo. Y lo que aún es peor, le tenemos miedo al miedo.

No hemos aprendido a relacionarnos con él, siempre nos relacionamos desde él. No lo hemos explorado debidamente, no nos enseñaron cómo hacerlo. Nos han incitado a apartar la atención y la conciencia para no percibirlo, como cuando vamos al cine y cerramos los ojos en la escena temida.

Creo que muchas veces nuestros hijos chicos nos piden que les enseñemos qué hacer con el miedo. Recuerdo una anécdota de mis dos hijos menores a la edad de cinco y siete años, aproximadamente.

Un día, con su madre les propusimos dejarlos solos en la casa durante unas tres horas mientras nosotros íbamos al cine. Después de deliberar aceptaron el desafío. En la mañana de ese día el clima de hesitación era notorio, como también los misteriosos preparativos de los chicos.

Llegada la hora nos dispusimos para salir. Ellos habían comprado algunas golosinas y las tenían dispuestas en una bandeja que llevaron a nuestra cama. Para darnos tranquilidad y confianza en que todo iba a salir bien nos comentaron que se disponían para ver televisión un rato y luego probablemente se dormirían. Pero, y aquí viene lo curioso, el programa que querían ver era de terror. Lo hacía un famoso actor de la época, Narciso Ibáñez Menta, quien solía interpretar cuentos de Edgar Allan Poe. El programa se llamaba *El muñeco maldito*. Quedamos atónitos. Parecía un verdadero despropósito, sin embargo era su decisión y la respetamos. Se los veía absolutamente

seguros y confiados, además de muy divertidos.

Actualmente me pregunto si acaso ellos, con ese juego, no estarían aprendiendo a tener miedo, haciendo un ensayo.

La nueva mirada, la meditación sobre el miedo dirá algo así:

El miedo puede ser explorado como cualquier otro contenido de la conciencia. No hay ninguna razón para negarle el acceso. Esto nos permite conocerlo, desmitificarlo. Relajémonos y permitamos que el miedo forme parte de nuestra experiencia. Cuando se presente, no lo apartemos, por el contrario, recibámoslo, démosle la bienvenida. Invitémoslo a tomar un té. Aprendamos a relacionarnos con él, no desde él. Aprendamos a conocerlo y a conocernos. Después, soltémoslo, dejémoslo ir, no lo retengamos.

¿Cómo hace el miedo para darnos miedo? ¿Qué hace para que le temamos? ¿Qué tememos de tener miedo? ¿Qué tememos del miedo? ¿Cómo es tener miedo? ¿Qué tiene de malo tener miedo?

El miedo no puede dejar de existir. Es evidente. Resulta necesario para la vida. Tenemos que aprender a relacionarnos con él. Es algo similar a la cólera. ¿Podemos evitar sentir cólera en algún momento? ¿Hay alguien que pueda hacerlo? No, ¿verdad?

Practiquemos esta meditación del miedo. Trascendamos nuestros condicionamientos antimiedo.

Mente abierta, corazón abierto

Hacia el tercer mes de la experiencia el grupo necesitó afianzar la técnica de la meditación. Era la nueva consigna. Practicaríamos el estar presentes. Dice Levine en ese punto: *«aborden la enfermedad (propia o ajena) como un experimento, permaneciendo presentes, abriendo vuestros corazones en el infierno»*.

Para ese momento, ya habíamos comprendido la esencia del atestiguar, habíamos logrado captarla vivencialmente.

Utilizaba como caldeamiento del grupo el sencillo trabajo guesáltico: el darse cuenta, que consiste en cerrar los ojos y expresar en voz alta, precisamente, el darse cuenta del momento diciendo: ahora me doy cuenta de... completando la frase con alguna sensación o vivencia que hayamos registrado en ese momento. Por ejemplo: aho-

ra me doy cuenta de... que me llegan los ruidos de la calle... Ahora me doy cuenta de... que siento un cosquilleo en el estómago... ahora me doy cuenta... me emociona el poder darme cuenta... etc., etc.

Luego continuábamos con la meditación Vipassana.

La consigna era aprender a estar presentes en todo momento de la vida y esto sólo es posible desde una actitud meditativa. Esto va más allá de sentarse a meditar por un rato. De lo que se trata es de saber y poder adoptar una actitud de mayor presencia en cada momento, mientras esperamos el colectivo o estamos haciendo cola para entrar al cine, y aun haciendo el amor.

Es asombroso que podamos disponer de la conciencia, que podamos contar con esta increíble habilidad o condición, la de ser conscientes.

Pero todavía resulta más asombroso que frente a ciertas circunstancias que intimidan, intentemos renegar de este don.*

Esto fue lo que descubrió por sí misma Magdalena, una compañera del grupo.

Ella formaba parte del equipo de voluntarias de Niketana y tenía gran experiencia en acompañar a pacientes terminales. Arrastraba, sin embargo, una asignatura pendiente que era la de acompañar a morir a un niño, situación para la que decía no sentirse preparada.

Un día se presentó la oportunidad.

Habíamos recibido un pedido de ayuda de parte de una mamá muy joven, todavía no había cumplido los veinticinco años, cuya hija había nacido portadora de VIH. Alguien del grupo estaba disponible e iniciamos el acompañamiento ya que la niña empezó a necesitar frecuentes internaciones.

Un día la persona responsable de la tarea pidió un reemplazante por un domingo y el ofrecimiento recayó sobre Magdalena.

Por tratarse sólo de un reemplazo aceptó sin dudar. Pero no contó con que su corazón de madre le haría una jugarreta, y quedó preñada tanto de la madre como de la niñita, que con sólo dos años tenía su vida en serio riesgo. Llevó su trabajo hasta el duro final que

* Esta formulación es conceptualmente incorrecta si no hago la aclaración de que está referida a la conciencia de vigilia. Explicar esto en el texto sería excesivo.

fue la muerte de Jazmín.

Cuando alguien le preguntó qué coraza se iba a poner para poder hacer esa tarea Magdalena tuvo un fuerte *insight* y respondió: «Por supuesto que ninguna».

Comentando luego este episodio ella explicó que, en ese instante, se dio cuenta de que ponerse una coraza significaba una defensa para evitar sentir, y que en esas condiciones no hubiera aceptado el desafío. Se dio cuenta de que se le brindaba la gran oportunidad de ir al encuentro de la situación, de ir al infierno, con el corazón abierto como sugería Levine, expuesta a sentir lo que tuviera que sentir, a asumir el dolor que encontrara, en síntesis, a no hacer nada por evitar estar en la situación, consciente, y con total presencia.

Y ocurrió el milagro.

Descubrió que el sufrimiento es el resultado de querer evitarlo, de oponer resistencias a simplemente sentir dolor, sea físico o moral, a ser y a estar totalmente consciente del momento y de la situación tal como es. Así es como funciona la mente.

Estar presentes, verdaderamente presentes, es estar conscientes de la situación, no hay otra forma. Nuestro condicionamiento cultural, el aprendizaje que hemos hecho, consiste en sustraernos, retirar la conciencia del momento difícil, estar pero no estar; desmayando evitamos sentir. Así se origina el sufrimiento, luchando por no sentir dolor, evitando estar conscientes. El sufrimiento tiene que ver con la mente temerosa, con la mente que se cierra, se estrecha. Pero frente al dolor, el corazón sabe expandirse y darle cabida, indefinidamente.

El miedo y la confusión se apoderan de mí

Para el cuarto mes las consignas eran *observar el miedo al dolor, a no ser y al Juicio Final. Reflexionar sobre la muerte, el morir y lo que pueda venir después. Despertar cada mañana como si fuera nuestro último día sobre la tierra.*

A esa altura de la experiencia, habitualmente los participantes se sienten bastante afianzados. Esto no quiere decir que terminen los problemas.

Por el contrario, en algunas personas emocionalmente inestables,

la sensación vívida del paso del tiempo resulta inquietante.

Recuerdo en especial un grupo en el que, hacia el cuarto o quinto mes, se plantearon las mayores dificultades que debí afrontar en esta tarea.

Lo paradójico del caso era que se trataba de un grupo muy calificado. Por azar, en él se habían reunido personas culturalmente muy preparadas, profesionales, artistas, intelectuales, algunas personalidades conocidas del mundo cultural de Buenos Aires. Esto me había impresionado.

Yo estaba especialmente esperanzado con este grupo imaginando que los aportes serían excepcionales, y la experiencia podría ser muy rica y provechosa para todos.

Hacia el cuarto mes de trabajo, el nivel de ansiedad en algunos de los participantes crecía de un modo notorio encuentro tras encuentro.

Esta ansiedad se expresaba como confusión, impaciencia, fastidio y aun agresividad. Llegó un momento en que tanto la lectura del texto como la mayoría de los aportes (que ya no resultaban tales) y sugerencias que hacía encontraban un fuerte rechazo, especialmente en algunos de los participantes de mayor prestigio en el grupo. Esto incrementaba la ansiedad en los demás, y empezaron a generarse interminables discusiones.

Si ofrecía la sugerencia de Levine de observar esos estados evitando reaccionar, decían no comprender como se podía “observar” y preguntaban con fastidio si les estaba tomando el pelo. Si cambiaba el término observar por “atestiguar” la confusión aumentaba. En un momento, por cierto desdichado, solicité la colaboración del propio grupo para resolver el problema en el que estábamos con la participación de todos. Resultó totalmente inapropiado. Las cosas empeoraron y surgieron fuertes cuestionamientos, a mí y a la experiencia.

En verdad, no encontraba respuestas satisfactorias para ofrecerles y más de una vez me sentí desbordado. Lo expresaba sinceramente.

Mi preocupación de terapeuta me llevó a estar muy atento a la posibilidad de que hubieran entrado en juego ansiedades más profundas y de carácter regresivo. Por su dinámica, no es precisamente una eventualidad esperable en estos grupos, ya que no sólo no se la induce sino que aun se la desalienta, apelando permanentemente a los

aspectos más maduros de la persona.

Un día trabajamos el siguiente texto «... *el experimento que estamos haciendo requiere volvernos más presentes...*», o «... *explorar el presente como el despliegue momento a momento del espectáculo del cambio de la conciencia...*».

Los más rígidamente racionales, que eran mayoría en ese grupo, se inquietaban por la imposibilidad de comprender racionalmente qué quería decir estar más presente. La culpa no recaía sobre Levine, sino sobre mí, que, obviamente, algo estaría haciendo bastante mal.

Recuerdo que en uno de los encuentros más turbulentos que tuvimos, una participante que era médica llegó al colmo de cuestionarme que algunas veces al hablar omitiera la pronunciación de la S final de algunas palabras. Según ella, eso le indicaba mi falta de nivel cultural para conducir la experiencia. Fue desopilante. Tal vez esa persona tenía razón, pero seguramente no por la causa que esgrimía; después de todo es sólo un dejo provinciano que arrastro, ya que soy entreterriano.

Aunque por momentos sentía una gran incomodidad con ese grupo, no dejaba de reconocer que la situación me resultaba un desafío.

Lo frustrante era que la tarea se trababa y perdíamos mucho tiempo dirimiendo problemas operativos sobre el funcionamiento del grupo y mi rol en él.

Los participantes emocionalmente más inmaduros aprovechaban la situación para escabullirle a la tarea, y se dedicaban a establecer alianzas defensivas particularmente con un líder negativo, que rivalizaba todo el tiempo conmigo (y seguramente, yo lo hacía con él).

Por mi parte, no terminaba de comprender dónde estaba la dificultad principal. Al releer esto me resulta duro aceptar que pudiera haber estado tan cerrado de mente y corazón, pero sin duda lo estaba. Siento enojo, vergüenza y un gran fastidio. Compartir este episodio me genera un gran dolor. Pero sé que me sentiría peor si lo omitiera. Me envuelve una niebla de confusión espesa y pegajosa. No logro entender lo que ocurrió, semejante bloqueo, que originó tanto caos en ese grupo. Tal vez, incluso pude haberlo causado yo. Muchos de ellos eran mis amigos y terminamos enemistados. ¡Oh,

Dios mío, cuánto lo lamento!

Cuando veo que puedo ser capaz de llevar tanta incomodidad y aun dolor a otros seres si estoy confundido y con miedo, me horrorizo.

Había caído en la mayor de las impotencias; ellos, así lo sentía, se mostraban impiadosos e inmisericordes conmigo. Provisoriamente bloqueado en mis capacidades emocionales y aun intelectuales, pedía ayuda. El líder negativo aprovechaba la situación y propiciaba el escarnio. Pedía mi cabeza. El grupo consentía.

Cuando pude recuperarme, sentirme un poco mejor pero aún sin encontrar la clave del problema, agotada mi paciencia, le pedí a esa persona que me resultaba tan hostil y negativa que abandonara el grupo, y entonces, algo más aliviados, pudimos continuar con el trabajo con el resto de los participantes.

Sentía la carencia de un maestro con quien poder cotejar y discutir estos problemas. Me hubiera encantado en esos momentos haber tenido cerca a Levine, sentarlo a mi lado. Creo que, compasivamente, hubiera sonreído.

Lo imagino diciéndome amorosamente: *Empezá por relajarte, es un problema tan simple, tan obvio. ¿Cómo es que no podés darte cuenta? Les estás pidiendo que comprendan racionalmente algo a lo que sólo se puede acceder experimentándolo. ¿O acaso no fue así, experimentándolo, como comprendiste qué es presenciar, ser un testigo, observar nuestras emociones, nuestras reacciones? Pónelos a meditar... es todo lo que tenés que hacer.*

Pero como no lo tenía a Levine conmigo, ni a nadie que pudiera ayudarme, como mi guía interior se había tomado vacaciones o estaba distraído, mi intuición anulada, debí conformarme intentando con otros recursos tales como la lectura de algunos textos que, por cierto, resultaron de alguna ayuda.

Uno de los puntos que generaba más ansiedad era el paso del tiempo.

Así como en la vida, pasaban los meses y el tiempo de la experiencia se iba agotando. La idea de llegar al final del experimento, que equivale al final de la vida, sin haber resuelto los nudos más importantes implicaba una amenaza en ciernes.

Algunas personas sentían que no estaban aprovechando bien el

trabajo y se angustiaban. Desaprovechar la oportunidad del grupo era una señal de desaprovechar la oportunidad en la vida real; esto les provocaba desazón.

El grupo estaba atravesando una crisis como la que acontece al promediar nuestra vida y tomar conciencia de la finitud.

En ese momento recordé un libro de Ken Wilber que en este punto me resultó muy esclarecedor. Es *El proyecto Atman*.

Vimos entonces en el grupo que eso a lo que cada uno de nosotros llama su propia vida muestra un desarrollo que no acontece en forma aislada sino que se integra con el desarrollo de los demás y de la humanidad toda. Ese desarrollo es evolución y ésta es trascendencia, cuyo objetivo final es Dios. A esto Ken Wilber llama Proyecto Atman. Éste es el verdadero trabajo. ¡Ajá!

En pocas palabras, intenté explicar que el desarrollo psicológico de los seres humanos, nuestro propio desarrollo, se encamina al encuentro, y no sólo al encuentro, sino a la más íntima fusión, con Dios. La vivencia de incompletud que nos incomoda indica en qué punto de ese camino nos encontramos.

Es lo que subyace en estas crisis.

No es el caso de extenderme en las implicancias de este interesante aporte de Wilber a nuestra experiencia. Pero lo traigo a colación para ejemplificar con qué clase de recursos intentaba paliar las dificultades y salir de los atolladeros en los que entrábamos.

¡Muy interesante!, pero sin la apoyatura vivencial de la meditación, es sólo pasto para la mente. De hecho, daba pie a nuevas racionalizaciones.

Con igual propósito recurrí a textos de Stephen Levine, a Ram Dass, Stan Grof, a F. Capra y otros importantes autores alineados en la corriente de pensamiento moderno llamado transpersonal.

Cuando ya no sabía a quién más convocar en mi ayuda para salvar la experiencia, me iluminé y, por fin, traje la meditación al grupo. Fue la idea salvadora. Nos permitió superar la crisis y completar la experiencia, arribar a la meta.

Al ponernos a meditar se pudo comprender la dificultad, *cayó la ficha* y pudimos continuar.

Esto es así porque la meditación devela la ilusión de la existencia del

ego, la creencia de que hay alguien dentro de nosotros que puede morir.

Meditando, el grupo pudo apreciar la turbulencia que había en la mente y salir de ella, recuperar un espacio de calma y reflexión para poder avanzar. Así, al retornar la confianza, llegamos al final del trabajo.

CAPÍTULO 11

Revisando la historia de vida



*La vida no es la que uno vivió,
sino la que uno recuerda
y cómo la recuerda para contarla.*



—Gabriel García Márquez

Una de las principales tareas en el programa de un año para vivir consiste en revisar cómo fue nuestra vida hasta llegar al momento actual. Yo había tenido la necesidad de trabajar este tema en otras circunstancias, por lo que pensé que no iba a tener mayores sorpresas.

¡Qué equivocado estaba!

Durante ese año en que volví sobre el tema teniendo como guía a Stephen Levine, me fue posible ampliar los límites de mi exploración anterior hasta los lugares más apartados del mundo de mis recuerdos. Utilizando las meditaciones guiadas sobre el vientre blando, el perdón, el agradecimiento y otras, miré rincones de mi vida a los que no me había atrevido a asomarme.

Como en toda exploración, la presencia del guía experimentado es imprescindible para poder llegar un poco más lejos sin que el temor nos frene prematuramente.

La revisión de la vida no es tarea para la mente temerosa, lo es para el corazón que ama la aventura. La mente no puede llevarnos muy lejos, ya que en cuanto se asusta se cierra como una ostra. El corazón, en cambio, puede permanecer abierto aun en el infierno. En consecuencia, esta tarea debe ser encarada más como una medita-

ción que como un esfuerzo por recordar. Luego veremos la técnica, pero una vez más, recomendamos encarecidamente la lectura de *Un año de vida*.

Esta parte del trabajo es muy importante por muchas razones. La más obvia es que hay muchas heridas que esperan la sanación, pero además, porque guardamos una colección de escenas de nuestra vida que quedaron como congeladas, lugares de donde hemos huido precipitadamente y adonde no hemos querido o podido regresar. Nos faltó valor para hacerlo, en nuestra imaginación es la escena del crimen. Desde entonces vivimos como fugitivos, temiendo ser descubiertos.

Vivir cargando sentimientos de culpa, odiándonos por haber obrado mal en algún momento de ceguera, condenarnos a sufrir de por vida, ¿no es acaso vivir en el infierno? ¿Exactamente qué fue lo que ocurrió? ¿Fuimos víctimas o victimarios? ¿Cómo jugaron sus papeles los otros personajes? ¿Cuál hubiera sido la mejor respuesta a la situación vista desde la conciencia actual?

Ésta es la característica que tienen la mayoría de nuestros asuntos inconclusos. Es también la base de esa odiosa incomodidad que sentimos frente a los demás, esa sensación de que hay algo indefinido dentro de nosotros que debe ser ocultado y que no nos permite ser espontáneos. Se trata del mismo temor que está en la raíz de la vergüenza y en la de no pocas compulsiones.

Estos espacios donde el enemigo se esconde deben ser liberados de fantasmas para dar lugar a más vida.

En mi experiencia, sólo fue posible abrirme a ciertos recuerdos difíciles cuando llegué a un momento de mi vida en el que supe que, definitivamente, ya no podría incurrir en errores semejantes. Es algo que se percibe claramente pero que es, no obstante, difícil de explicar. Trascendido un determinado plano o nivel de conciencia, habiendo llegado a una cierta madurez, simplemente resulta imposible seguir causando daño. No es algo pretencioso, simplemente es así. Sin que uno se lo proponga, naturalmente, con la madurez que dan los años simplemente nos vamos volviendo inofensivos.

Creo que éste es un punto importante para que el arrepentimiento pueda sellar a cal y canto un hecho que fue muy penoso. De la nueva conciencia que perdona surge la compasión que comprende.

Cuando el asesino puede comprender profundamente por qué mató, es difícil que vuelva a hacerlo. Fue la experiencia recogida en la cárcel de Nueva Delhi, donde maestros de meditación Vipassana trabajaron con miles de reclusos.

Soltando el pasado

Mencioné anteriormente algunas de las meditaciones que Stephen Levine aconseja para preparar el terreno. La meditación para un vientre blando es una de ellas. Conviene practicarla ad libitum.

Es difícil imaginar la coraza abdominal que habitualmente estamos sosteniendo sin saberlo. Solamente concientizarla nos puede demandar una semana de práctica diaria. Se trata de una verdadera armadura que creamos inconscientemente para protegernos del dolor, y que nos da una ilusoria sensación de control.

En uno de sus libros,* S. Levine dice que el abdomen es una gran herramienta de diagnóstico, porque muestra la coraza del corazón como tensión en el vientre.

El comentario generalizado en nuestro grupo al trabajar con esta meditación, que yo había grabado para que pudiéramos hacerla juntos, era que al aflojar las tensiones del vientre aparece una peculiar sensación de vulnerabilidad. Alguien en el grupo dijo que la hacía sentirse expuesta e insegura.

Efectivamente, quedamos expuestos a la emergencia de nuestro propio dolor reprimido, de nuestros temores, de nuestro sufrimiento oculto. De todo aquello que, en definitiva, es lo que necesita ponerse en contacto con el poder sanador de la conciencia.

La meditación sobre el perdón es otra de las claves para poder avanzar en la revisión de nuestra vida e ir al encuentro de nuestros asuntos inconclusos.

Me fue de gran utilidad para poder trabajar especialmente una situación muy traumática, relacionada con una persona a quien sentía haber lastimado en un momento muy loco de mi vida. Fue muy

* *Meditaciones, exploraciones y otras sanaciones*, Editorial Los libros del comienzo.

traumático para mí por tratarse de alguien a quien quería mucho. Ya no sabía qué hacer para librarme de ella, cuando por momentos, me acosaba. ¡Cuánto deseé que nunca hubiera ocurrido! Me torturaba pensando que había tenido un comportamiento desleal para con él. Por esas cosas de la vida, ocurrió que me involucré afectivamente con su mujer, y no supe manejar bien la situación.

Trabajando con la meditación del vientre blando sentí mi propio dolor, que reaparecía al recordar el episodio, y a partir de esa vivencia dolorosísima, pude aproximarme a esa persona en un encuentro interior, atreverme a mirarla a los ojos, decirle que me parecía saber cómo podría haberse sentido y pedirle perdón.

La revisión de la vida también nos pone en contacto con experiencias sumamente placenteras, que yacen olvidadas en el subconsciente. Requiere un considerable esfuerzo traer a la luz esos momentos en los que experimentamos la dicha más plena. Gratitud es el sentimiento que se moviliza entonces, y la práctica del agradecimiento contribuye a que podamos sentirnos merecedores de amor.

Resulta conveniente hacer la revisión histórica de nuestra vida en forma equilibrada y recuperar las vivencias de habernos sentido cuidados y queridos.

Suele ser desconcertante comprobar que las mismas personas que trajeron dolor a nuestras vidas también trajeron consuelo y protección. Esto nos permite ver a esos seres, nuestros padres, en toda su humanidad, atravesando momentos de madurez, amor y equilibrio junto a otros de miedo, confusión y locura.

Es saludable reconocer que hemos estado expuestos a estos avatares y evaluar los daños con los que arribamos, a veces por milagro, a niveles de mayor autonomía y menor dependencia. De algún modo, llegamos a una cierta adultez.

Este trabajo es terapéutico en un sentido muy especial: nos permite despedirnos del pasado, soltarlo definitivamente. Poco a poco nos iremos despidiendo de la casa del pasado en la que ilusoriamente vivimos, recorreremos cada una de sus habitaciones y luego de echar el último vistazo y derramar la última lágrima, al irnos, cerraremos la puerta para siempre.

Una nueva vida nos espera afuera. Una vida que dejó de estar de-

terminada por el pasado. La aventura de vivir continúa para completar este aprendizaje antes de que la muerte nos invite a salir definitivamente de la escena.

Ya no somos aquellos que fuimos, eso es claro; desistamos entonces de seguir pretendiéndolo. Vivir es una experiencia irreversible. Cada día es único e irrepetible, y como si fuera poco abarca un número finito.

Esto es lo que muestra la revisión de la vida. Ignoro si a ésta le seguirán otras, aunque tengo algunas sospechas afirmativas; no estoy demasiado interesado en cultivar esa creencia tan arraigada en otras latitudes. Para mí, con ésta ha sido suficiente. Pero si tuviera que regresar, pediría que se me conceda un buen tiempo de descanso en algún bardo en el que reine la alegría. Confío estar limpiando suficiente karma como para que esta gracia me sea concedida.

Trabajando con el perdón

Perdona, mi Dios, a la Memoria.

Ella no sabe lo que hace...

—Fernando Sánchez Sorondo

El perdón tiene el poder de terminar con los asuntos inconclusos. Puede clausurarlos definitivamente. Si después de pedirlo sinceramente la mente insiste en que tenemos que seguir sufriendo por lo que hicimos, empecemos a desconfiar de ella, no es la existencia quien nos lo exige, ni ningún Dios.

Es interesante observar que nos resulta más fácil perdonar a otros que a nosotros mismos. Ignoro la razón, pero he observado que, en ese aspecto, podemos ser muy duros y hasta crueles.

El arrepentimiento es necesario, sin él la reparación no está completa. No por el dolor que conlleva, sino sólo porque es el reconocimiento de que cometimos un error que no quisiéramos repetir.

La culpa, en cambio, es un sentimiento peligroso, puede hacernos sentir indignos de perdón. No es necesario cargar con ella ni concederle mucho tiempo. Es un estado de conciencia sin más valor que

cualquier otro. No debiéramos aferrarnos a ninguno de ellos. Verlos aparecer en la pantalla de la conciencia, reconocerlos claramente, es decir, discriminadamente, saber bien de qué se trata y luego permitirles partir. Eso es todo, y también es meditar.

La revisión de la vida es lo opuesto de una experiencia masoquista. Es profundamente liberadora.

Cito a Stephen Levine:

«El perdón no condena o remite a acciones desagradables, sino que abraza al casual actor, quien con sus modos inexpertos, permitió tal torpe conducta. No perdona el robo, se dirige al corazón roto del ladrón. Es la misericordia en acción de la misma forma que la compasión es la sabiduría en acción.»

Esta visión del comportamiento errado como aquel capaz de llevar tanto dolor a nuestra vida y a la de otros la comparto en un todo, y me atrevería a decir que supera en compasión a la visión católica del pecado.

Me resulta totalmente convincente y en concordancia plena con mi propia experiencia, que sólo por ignorancia, una de las formas en que se presenta la falta de conciencia, podría cometer una acción inapropiada para la vida.

Observando la nuestra como lo que es, un proceso en permanente evolución, maduración y trascendencia, se comprende perfectamente que lo que se muestra apropiado en un plano o nivel del desarrollo humano resulta inapropiado en otro nivel superior. Lo normal para una cierta edad deja de serlo en la siguiente.

Trabajando como terapeuta he llegado a la conclusión de que la mayoría de nuestros problemas no se resuelven, se trascienden. Lo que es un problema a los quince años debiera dejar de serlo a los dieciséis, si hemos madurado.

El proceso evolutivo del hombre, lo que lo lleva a la madurez, es la evolución de la conciencia.

Haciendo las paces

La revisión de la vida puede demandarnos la vida entera. Hay un momento, sin embargo, en el que sentimos que el trabajo se aproxi-

ma a su fin. Es cuando empezamos a sentirnos en paz. Lo que esto quiere decir es, precisamente, que hemos hecho las paces con nosotros mismos, con los demás, con la vida y con el Creador.

Entonces podemos relajarnos. Para hacerlo se requiere un verdadero trabajo de mediación, en el que ninguna de las partes en discordia triunfe sobre la otra. No hay vencedores ni vencidos o, mejor aún, ambas partes pueden sentir que triunfaron.

Pero esas partes no son extrañas entre sí, sino que son aspectos del propio individuo que no pueden reconocerse como tales. Siempre nos estamos peleando con nosotros mismos. El trabajo de revisión de la vida incluye y expresa un mayor conocimiento de uno mismo.

Hacer las paces es haber logrado un cierto equilibrio en un determinado plano o nivel del desarrollo que nunca culmina. Esto quiere decir que nuevas tensiones habrán de emerger necesariamente. Está en la naturaleza humana que así sea.

No puede haber una paz sin tensiones, excepto en la tumba.

CAPÍTULO 12

La segunda mitad del año

Experimentando la impermanencia

Durante la segunda mitad del año continuamos revisando nuestra vida y descubrimos que veníamos cargando creencias erradas que nos limitaron y trajeron no pocos problemas. Enseñanzas equivocadas sobre la vida, anticuadas, en las que nuestros padres confiaban y por eso nos las inculcaron de chicos, incluso hasta con amor. Es sabido que el niño observa el comportamiento de sus padres, y como los ama, luego los imita. Así se transmiten muchos miedos, prejuicios y otras dificultades.

Resulta imprescindible desecharlas. Son las mismas enseñanzas erradas que subyacen en toda neurosis.

Las consignas sugeridas por S. Levine para este período incluían tareas de servicio a la comunidad, profundizar en la meditación tanto como fuera posible, con el propósito de estar entrenados para abordar temas tan complejos como el de comprender el sentido de la pregunta ¿quién muere? Son indagaciones que demandan una aproximación transracional, por decirlo de alguna manera. Me refiero a que con los ojos de la razón, que se nutre en la lógica formal y objetiva, esta dimensión de la realidad no se puede ver. Se requiere la mirada del testigo interior, de la conciencia contemplativa, para ver y comprender quién muere.

Fue lo que mostré con el ejemplo de Mario.

También se nos aconsejaba discutir las posibilidades de la reencarnación y nuestras actitudes hacia ella.

Eran asimismo requisitos de la experiencia decidir qué destino

darle a nuestro cuerpo, y dejar todos nuestros asuntos mundanos en orden. Un testamento, una misa y un epitafio para ser leído en el grupo fueron tareas que pusieron una nota de gran emotividad a esos últimos encuentros.

Una consigna interesante fue la de dedicar más tiempo a familiares y amigos. Resulta curioso que fuera necesario insistir en estas cosas. La aprovechamos al máximo y con gran placer.

Uno de los conceptos en que se sustentan estos trabajos es, por ejemplo, la ley de la impermanencia, de neta raigambre budista, cuya reflexión profunda deslumbró a no pocos de nosotros.

Es casi inconcebible nuestra tendencia a negar que todo está en permanente cambio. ¿No es suficientemente obvio en nuestra experiencia cotidiana que todo lo que nace muere; todo lo que tuvo un comienzo tendrá necesariamente un fin? Sabemos que vamos camino a la muerte, pero ¡qué duro es admitirlo!

El trabajo con los apegos surge en relación con esta ley de la impermanencia, van de la mano.

El apego es la fatalidad de no querer soltar aquello que murió, que perdió vigencia, que se tornó inútil y empieza a ser un lastre. Personas, vínculos, objetos, ideas y creencias, paradigmas o cosmovisiones, ideologías, filosofías y otras construcciones, todo, absolutamente todo debe ser reemplazado, en su debido momento, por aquello que siempre está naciendo en esa eterna primavera a la que llamamos vida.

La ley de la impermanencia también rige en el plano biológico, de lo orgánico, concretamente para nuestro cuerpo, desde la concepción en adelante, pasando por los dientes de leche. Esas formidables fábricas que son los tejidos vivos no hacen otra cosa que producir permanentemente las células de reemplazo de las que constantemente mueren. Cuando esas fábricas empiezan a agotarse envejecemos, y cuando cesan en sus funciones, morimos.

Una persona desapegada no es, como equivocadamente se suele considerar, alguien desamorado, incapaz de amar. Es una persona inteligente que se dio cuenta de que la vida es insegura o no es vida, aceptó el desafío y dejó de aferrarse a las cosas que murieron.

También ocuparon buena parte de nuestro tiempo y energías lar-

gas despedidas y dolorosos e inevitables adioses.

Así llegamos al final de esta notable experiencia que es “Un año para vivir” y que alguien del grupo rebautizó con acierto “Un año para aprender a vivir”.

Los grandes Maestros

Un trabajo de esta envergadura es inabordable sin el sustento de las enseñanzas de los grandes Maestros. ¿Quiénes son y qué hacen estas personas?, se preguntaban algunos participantes de estos grupos. Fue importante para muchos comprender y vivenciar el rol de estos formidables seres, verdaderos gigantes, y su importancia para el proceso evolutivo de la humanidad. No pocos descubrieron qué son los Maestros de vida, hombres y mujeres que lograron realizar, esto es, tornar real en ellos mismos el potencial de la raza humana de la que todos participamos. Son los que llegaron a la cumbre, entrando en los reinos más sutiles para charlar mano a mano con Dios.

Mi agradecimiento y respeto hacia ellos es inconmensurable.

Trabajamos con Ramana Maharshi, Nisargadatta, Jesús, Buda y Osho, entre otros.

Dedicamos buena parte del tiempo a continuar revisando nuestra vida cotidiana y analizar sus conflictos, a la luz de la nueva comprensión que nos dejaba la experiencia grupal y estas lecturas.

Algunos cambios en el modo de encarar nuestra vida empezaron a ser notorios, como así también su beneficio en términos de un mayor bienestar.

Con algunos grupos optamos por tener encuentros más prolongados y empezamos a reunirnos un sábado por mes entre las 9 y las 17. Comprobamos que de esta forma se lograban climas más distendidos que en los encuentros semanales de sólo tres horas.

De Ramana Maharshi trabajamos esa verdadera joya que es *La esencia del autoconocimiento* (Upadesha Sharam). De esta obra seleccioné para el trabajo grupal algunos capítulos que considero esenciales para una comprensión profunda de la naturaleza humana a la luz de la filosofía vedanta.

El impacto que produce la sencillez y profundidad del conoci-

miento alcanzado por Ramana es asombroso.

Con su guía pudimos indagar a fondo “qué es la mente”, el “ego” “el ser”. ¿Puede el hombre liberarse de la esclavitud del deseo? ¿Quién soy? Comprendimos claramente que la felicidad es nuestra propia naturaleza, y no algo que tengamos que ganar.

De Nisargadatta trabajamos *Yo soy* y *El buscador es lo buscado*. Con el estilo desafiante, divertido e increíblemente agudo que lo caracteriza, este excepcional Maestro hindú nos lleva, también él, al conocimiento de nuestra verdadera identidad.

¿Qué es conciencia? ¿No es acaso el sentido de estar presentes, de estar vivos? Razón por lo que toda búsqueda (espiritual) debe orientarse a la conciencia. De él recibiríamos la enseñanza sobre cómo surge, cuál es su origen, qué la sustenta,

En su libro *El sutra del corazón* Osho nos acerca a Buda, o mejor dicho, lleva a Buda a un nivel de comprensión adecuado para nosotros.

Comenta también a Jesús en muchas de sus charlas, iluminando facetas poco comprendidas del Maestro.

Al hablar de algunas de sus parábolas, que particularmente siempre me resultaron algo oscuras, Osho nos acerca a un Jesús humano y divino, único, incomparable. Ciertamente, el mundo fue diferente antes y después de él.

Durante este “último año de nuestra vida” también aprendimos de Maestros occidentales contemporáneos, quienes compartieron con nosotros su propia y elevada realización. Son los inspiradores de un nuevo paradigma, de una nueva cosmovisión. Sus aportes están posibilitando una fenomenal apertura en todos los campos del quehacer humano. Algunos de ellos, con cuyas obras estamos más familiarizados y que ya fueron mencionados son: Stephen Levine, Ram Dass, Ken Wilber, Stan Grof, Jack Kornfield, Fritjof Capra, Rupert Sheldrake, casi todos ellos alineados en el movimiento transpersonal, la denominación moderna para la espiritualidad.

Una recorrida por esta bibliografía permitirá al lector tener una visión clara del contenido de nuestras reflexiones grupales.

Sin embargo, siempre debe recordarse que no se trata de un gru-

po de estudio sino de una experiencia vivencial.

No estábamos especialmente interesados sólo en conocer nuevas corrientes filosóficas, o en empaparnos de esas geniales elaboraciones teóricas que, ciertamente, nos dejaron pasmados. Simplemente queríamos saber cómo vivir mejor nuestro último año de vida.

Hubo entonces en el grupo quienes dejaron una pareja insatisfactoria, quienes formaron una, quienes se replantearon sus roles en el seno de la familia, dejando de esforzarse por ser imprescindibles y se corrieron a un lugar más cómodo. Algunas madres reconsideraron el tipo de enseñanzas que transmitían a sus hijos, eternizando creencias erróneas, prejuicios y valores con los que, en el fondo, ya no estaban de acuerdo. Un ejemplo patético es el reconocimiento de la mentalidad machista que muchas madres inculcan, sin advertirlo, en sus propios hijos varones.

Trabajamos para lograr una puesta a punto o actualización de nuestras creencias y valores, dejando caer, definitivamente, todo aquello que había perdido vigencia. Vimos que no era necesario seguir cargando con el peso del pasado obsoleto.

La nueva conciencia que iba emergiendo en todos nosotros hacía insostenible por más tiempo un prejuicio burdo, por arraigado que estuviera. La meditación estaba dando sus frutos, y ya no nos identificábamos tanto con el ego, ese personaje ilusorio que creemos ser y nos representa en la escena social; empezamos a discriminarnos de él y a actuar de un modo más auténtico y honesto.

Al comprender la diferencia abismal que existe entre los términos responder y reaccionar, empezamos a responder a los requerimientos de la vida cotidiana desde un ámbito de mayor libertad. Aprendimos a elegir las mejores respuestas dentro de una gama amplia de posibilidades, enriqueciendo nuestros recursos humanos. Fue muy gratificante, nos vimos menos estereotipados.

También aprendimos a mirar las huellas del paso del tiempo en nuestro cuerpo con ternura en lugar de horror. Algunas mujeres dejaron de teñirse el cabello, otras de hacer dietas extravagantes y de ceñirse tanto a la moda.

Los hombres también empezaron a relajarse, a distender un poco

el modo rígido de actuar sus roles masculinos. Empezaron a reírse de pretender ser tan machos y suavizaron sus modales. Se sintieron menos exigidos con el sexo y el trabajo.

Todos empezaron a poner más atención al cuidado del cuerpo y la alimentación, observando las transgresiones, y hubo quienes quisieron experimentar en el vegetarianismo.

Nos volvimos más presentes y conscientes de nuestros estados mentales prestando atención a los lapsos en los que perdemos contacto con la vida, cuando ponemos piloto automático y entramos en esos estados alucinatorios durante los cuales simulamos estar despiertos, cuando en realidad estamos dormidos y aun soñando, en un mundo de fantasía.

Meditación mediante, vivimos con mayor conciencia de nuestros procesos internos. Algo muy importante: aprendimos y practicamos no retirar la atención y la conciencia de las cosas desagradables, que después de todo también forman parte de la vida. Aprendimos a encarar la adversidad con una mayor ecuanimidad, que nos regaló el gran alivio de dejar de controlar.

Enfocando el temor a la muerte como el miedo a lo desconocido e inmanejable, se atemperó notablemente. Al poder mirar el rostro de nuestros miedos empezamos a descubrir sus contenidos. Creo que merece mencionarse especialmente el hecho de que en casi todos los grupos surgió el temor al Juicio Final. Pero en lugar de que el acento estuviera puesto en el temor al castigo, pudimos reconocer el bienestar que depara una vida vivida con honestidad y rectitud.

Como consecuencia natural del despertar progresivo de la conciencia nos encontramos aspirando a vivir y practicar los valores más elevados, aquellos con los que se puede pensar en un mundo mejor. Amor a la verdad, sentido de la justicia, espíritu de cooperación, sentido de la responsabilidad personal, servicio al bien común, sólo lo que es bueno para todos es bueno para cada uno, son algunos de ellos.

Así es morir

Después de todo lo tratado aún me gustaría subrayar que una pre-

paración para morir no se resume en cerrar las cuestiones con el mundo que dejaremos sino que debiera incluir, aunque resulte muy extraño expresarlo, asegurarnos de estar en condiciones de transitar conscientes el proceso mismo de morir y aun ir más allá, en la esperanza de tener alguna vislumbre de la experiencia que allí, al parecer, se inicia.

Pienso que si la muerte es un misterio, resulta legítimo tratar de impedir que el miedo nos cierre las puertas de esta indagación con conceptualizaciones y otras definiciones prematuras de cualquier tipo.

Concretamente, no sabemos lo que la muerte traerá. Ni las personas que retornaron de las llamadas experiencias cercanas a la muerte han podido reconocer el significado de sus visiones.

El cielo y el infierno no son lugares de algún mapa metafísico, sino niveles de conciencia, como recientemente se está explicando, incluso desde la Iglesia Católica. Nosotros los creamos a nuestra imagen y semejanza.

Cada religión y cada cultura crea su propio cielo; es como un pastel de bodas para los budistas, amplio y verde como el brillante Serengueti para los hombres del desierto, adornado con atavíos de ángeles cantando sentados ante su trono, como en el cristianismo.

Lo mismo acontece con el infierno.

Nos resta por considerar la visión que nos da de este proceso el autor del programa, el genial Stephen Levine, consecuente con su inspiración budista

Transcribo a Levine.

Así es morir:

Una sensación de liviandad, un flotar libre.

Para algunos dura sólo un suspiro,

Para otros es una ascensión gradual

Funciona de ambas formas, ambas formas asombran al corazón con una dicha inesperada y nos llevan hacia donde vamos.

*Una enorme ironía separa al moribundo de los vivos,
un efecto espejo en el espacio.*

Las cosas no son como parecen.

Cada etapa que en el cuerpo se cierra, libera

algo adentro.

Cada manifestación externa de la muerte está acompañada
por una expansión creciente de la vida interior.

Muriendo, como meditando, cuanto más profundo vamos, menos
definibles nos volvemos y más reales nos sentimos.

La inmovilidad es el primer signo externo de la muerte,
a medida que el elemento de solidez se disuelve
aparece la sensación de no tener límites;

como el dolor que desaparece y se transforma en una nueva libertad de
movimiento.

Es como quitarse un zapato que apretaba demasiado.

Luego el sistema circulatorio se cierra y a medida que
el elemento fluido se retira dentro de la fuerza de la vida
que está partiendo, se abre por dentro una creciente
sensación de fluidez.

Aparece, entonces, la sensación de ser como un océano, más que
como una piedra.

El cuerpo se enfría, mientras el elemento fuego
converge en el corazón y sale por la parte más
alta de la cabeza.

Sentimos una subida creciente,
como el calor que irradia desde una
ruta insolada.

Finalmente el cuerpo se vuelve rígido y se ve más como un mármol
que como carne, a medida que el elemento aire
desaparece en el espacio;

y la sensación de liviandad se
expande dentro de algo aún más liviano.

Al atravesar el morir hacia la muerte, encontramos
una sensación de expansión sin frontera,
de ilimitada posibilidad;
y el proceso interno continúa.

Dejar nuestro cuerpo es semejante a mirar un cubo de hielo derritiéndose.

Perdemos nuestros contornos definidos,
a medida que retornamos a nuestro centro que fluye,
y nos evaporamos en el fino aire.

*La expansión llena el cuarto, invisible y siempre presente.
Como el cubo de hielo, vamos atravesando enormes cambios externos,
pero nuestra esencia se mantiene sin ser afectada.
Lo que una vez fue un cubo de hielo es aún absolutamente H₂O.
Y somos aun la inmensidad innominable.
Muriendo hacia la muerte se parece a esto.
La muerte es ya otro asunto
de cualquier modo, como Ondrea dice,
la vida es la forma más grosera del ser.*

El cierre de la experiencia, al igual que el final de la vida, es fuerte. Casi siempre se llega con algún remanente de frustración y dolor. Es casi inevitable. La insatisfacción se hará presente, algo no logrado, no conseguido vendrá a visitarnos y traernos incomodidad.

Después de haber trabajado tan duro durante un año es doloroso admitirlo y algunos prefirieron negarlo y simular una realización final que no era tal.

Imagino, no he tenido la experiencia, que puede ser algo similar a escalar una montaña. Con esfuerzos y sacrificios inimaginables, corriendo riesgos, soportando penurias y toda clase de adversidades, y una vez en la cima mirar el paisaje, y pensar si su belleza innegable justifica el trabajo realizado. Uno puede llegar a sentirse muy tonto en un momento así. El paisaje es bellissimo, incomparable pero, ¿y? La decepción puede ser tan inevitable como dolorosa.

A Osho le gustaba contar la siguiente historia.

Un hombre muy rico sintió que había llegado al final de su vida, Era un norteamericano. Había luchado mucho y hecho duros sacrificios para acumular una inmensa fortuna. Sin embargo, al tiempo de morir no lograba sentirse en paz, aún no estaba satisfecho. Lo había logrado casi todo en la vida, pero interiormente se sentía muy frustrado. Aún ambicionaba encontrar el significado de la vida, algo en su interior lo reclamaba y sufría mucho con esa situación. Su problema era existencial. Preocupado, su mejor amigo le dio un consejo: en el Tíbet, le dijo, en una cueva de la alta montaña vive un anciano muy sabio. Creo que es el único que puede ayudarte.

Sin demora, ya que sentía que la muerte se acercaba, el nortea-

americano partió al Himalaya. Después de tres meses de un penoso viaje, luego de pasar toda clase de penurias, el hombre llegó por fin a la cueva del anciano sabio. Tembloroso, con lágrimas en los ojos, se postró a sus pies y le dijo:

—Maestro, eres la única persona en el mundo que puede ayudarme, vengo desde muy lejos para hacerte una única pregunta, por favor, respóndeme: ¿Cuál es el significado de la vida?

Lleno de compasión, mirándolo a los ojos, el Maestro le respondió:

—La vida es un río que fluye.

—¿Qué? —respondió el hombre—. ¿Eso es todo lo que puedes decirme? ¿Acaso vine hasta aquí para que me digas que la vida es un río que fluye?

—Y qué, ¿acaso no lo es?

Así llegan algunos participantes al final de la experiencia. Dudan si el trabajo realizado ha podido responder a su pregunta existencial más profunda. Arrastran un dejo de frustración. Al momento de “morir”, la insatisfacción los acosa. Algunos dicen que es como si hubiesen faltado al encuentro grupal justo el día en que aclaramos ese punto crucial y se perdieron la clave. Otros, que sienten que el trabajo realizado fue sumamente positivo y enriquecedor, se desconciertan ante esa última e inesperada sensación de incomodidad.

Hay quienes me miran con los ojos humedecidos, temiendo ofenderme si me dicen lo que están pensando en ese momento, que la promesa al grupo no fue cumplida.

Siento que se me estruja el alma porque los quiero mucho y me causa pena que no puedan ver el punto crucial, que sean incapaces de reconocer la trampa del ego en la que están entrando en ese momento.

Revisaron incansablemente la historia de sus vidas, y no obstante, aún esperaban satisfacer la necesidad egoica de algún otro logro final más, antes de morir. El último deseo, para poder, entonces sí, descansar en paz. Uno más y el ego les aseguraba que ése sí sería el último, a partir del cual depondría su ambición, su hambre insaciable. Y ellos le creían, como a los políticos, le seguían creyendo y sufrían. No

importaba todo lo que hubieran realizado, el ambicioso ego les tendía la trampa final, la última demanda, el último deseo, una suerte de iluminación antes de aceptar emprender su último camino.

La amenaza de fracaso inunda el ambiente. Algunos lloran, otros logran relajarse. Nos disponemos para hacer la meditación de la muerte como trabajo final. Luego vendrá la despedida.

El ego se yergue triunfal, implacable, y amenaza con arrastrarlos al infierno. Los hace sentir indignos, que no merecen el amor y el perdón necesarios para poder morir en paz.

Queda menos de una hora para iniciar la meditación de cierre. El clima es tenso, apesadumbrado. Algunas personas traen una ropa especial para ese momento, una mujer se está maquillando, dijo que quería que la muerte la encontrara linda. Otras lloran.

Sienten que su dignidad está en juego.

Nadie parece darse cuenta del verdadero problema. Lo habíamos trabajado hasta el cansancio. Parecía que había quedado definitivamente esclarecido cuando estudiamos las enseñanzas de Ramana, pero no era así. Todo el esfuerzo parecía inútil y el malestar general no se disipaba.

De pronto, como despertando de un sueño, alguien en el grupo empieza a hablar. He aquí aproximadamente lo que, con voz suave y pausada, expresa: Después de todo, qué tiene de malo morir sin haberme iluminado, qué tiene de malo morir sintiendo alguna frustración, algún objetivo no realizado, alguna que otra meta no cumplida. ¿No es esto acaso, una vez más, lo mismo que sentí siempre, que mi ego es insaciable, que la satisfacción de ningún deseo lo calma por mucho tiempo? ¿Acaso debo sentirme mal por haber sido incapaz de satisfacer todos sus deseos? ¿No es acaso el reconocimiento de esa imposibilidad lo que puede liberarme en este momento de esta sensación culposa y frustrante, que me amenaza con no dejarme morir en paz?

Namasté.

Tercera parte



Todos ustedes son Budas,
aun cuando estén dormidos, roncando profundamente.
Permítanme ser su alarma,
han dormido lo suficiente,
ya es tiempo de despertar.
La mañana está golpeando a su puerta.

Las puertas del templo están abiertas,
y es sólo después de miles de años
que surge una oportunidad como esta en la tierra.
Y sépanlo bien,
no permanecerán abiertas para siempre.
La oportunidad puede ser fácilmente desperdiciada.

Un mundo tan hermoso,
una mañana tan hermosa,
Unas nubes tan hermosas...
¿Qué más necesitas para celebrar?
El cielo lleno de estrellas...
¿Qué más necesitas para sentir devoción?
El sol asomándose en el Oriente...
¿Qué más necesitas para caer de rodillas?

He esperado por mucho tiempo.
Ahora, el momento ha llegado.
Ustedes están listos,
las semillas pueden sembrarse.

—Osho

CAPÍTULO 13

Osho

“Yo soy la puerta”

Osho es el nombre de un maestro hindú que vivió con nosotros entre el 11 de diciembre de 1931 y el 19 de enero de 1990. Me siento honrado de haber sido su discípulo desde 1983 hasta su muerte.

Para que se pueda valorar la importancia que este hombre tuvo en mi vida me basta decir que fue mi guía desde los inicios de mi camino espiritual. Con su gracia, desperté a la realidad de esa dimensión de mi ser.

Fue mi segundo nacimiento.

El primero fue el biológico y se lo debo y agradezco a mis padres.

Pero sin este segundo nacimiento, mi existencia casi no hubiera valido la pena. Así lo siento. Podría haber desaprovechado lamentablemente mi oportunidad en esta vida. Hubiera vivido sólo hacia afuera, hacia el mundo, pero difícilmente hubiera mirado hacia adentro y comenzado este viaje interior.

Hubiera envejecido, pero no madurado.

No espero peregrinaciones a mi tumba pero ahora sé que alguien va a echarme de menos el venturoso día en que deje mi cuerpo.

Narrar brevemente la historia de mi relación con Osho es pertinente en el contexto de este libro. Además de una caricia para mi alma, recordar algunos pormenores puede aportar indicios para una mejor comprensión de mi trabajo.

El llamado

Aquella tarde llegué temprano al seminario guesáltico con Na-

na, como llamamos cariñosamente a la doctora Adriana Schnake. Todavía había pocas personas y pude ubicarme cerca de ella, que estaba leyendo un libro en voz alta. Sentado en el piso, como acostumbrábamos, traté de ir soltando las tensiones que traía de la calle.

Poco a poco me fui sintiendo más cómodo y relajado. En silencio, para no interrumpir, intercambié algunas miradas y sonrisas a modo de saludo con los que estaban allí y traté de prestar atención a la lectura. La voz clara y suave de Nana me fue llevando a un clima de relajado interés y también de mucha paz.

Es encantadora leyendo, pensé.

Después de algunos minutos, aún con esfuerzo, no lograba comprender lo que, tan compenetrada, Nana leía. Sólo al rato pude entender que se describía un trabajo grupal en el ashram de Osho en Poona, India. Cuando escuché que era una experiencia terapéutica me corrió frío por la espalda.

Quedé sobrecogido.

También me llamó la atención escuchar los nombres de las personas que participaban, ya que no podía identificar su origen. Después me explicaron que eran palabras en sánscrito.

La lectura sólo se extendió algunas cuantas páginas más, pero para mí fue suficiente.

Suele ocurrir, y así sucedió esa tarde, que en un momento de especial sensibilidad y apertura de la mente y el corazón, una lectura nos toca de un modo especial, nos llega muy profundamente. Se dice que cuando el terreno está preparado la semilla germina de inmediato. La flecha había dado en el blanco.

No podría explicar lo que me ocurrió, el extraño proceso que viví ese rato en que absorbía por todos los poros lo que Nana leía. Me dejó fuertemente conmovido.

Sucesos de este tipo me resultan inexplicables. Algunos compañeros y amigos muy queridos fueron testigos de lo que voy a relatar.

Me resultó difícil seguir con atención el seminario de ese día. Había quedado absorto en el mensaje que acababa de recibir.

Quizá fue por el hecho de provenir de Nana, de quien recibí la iniciación gueštáltica, pero lo cierto es que lo viví como un mensaje

del más allá. Como un llamado que no podía desoír.

Ella no lo sabe, nunca se lo dije, pero fue un nexo importante con mi Maestro; es otra de las razones por las que siempre la recuerdo con gran cariño y gratitud.

Como en un viaje astral, por momentos me vi deambulando por India, extraño país con el que, hasta ese momento, no tenía la menor afinidad. Fue una clara premonición de lo que pocos años después realmente ocurrió.

Al terminar el grupo me acerqué a Nana para pedirle más información sobre el libro en cuestión. Era *El riesgo supremo*, de Ma. Sathya Bharti.

En las páginas finales había un listado de los centros de seguidores de Osho donde figuraba una dirección en Argentina, que por supuesto me apresuré a anotar.

Al día siguiente tocaba timbre en ese lugar. Lamentablemente, de allí ya se habían mudado. La amable anciana que me atendió debió haber notado la decepción en mi cara, porque me dijo enseguida que creía recordar donde había guardado la nueva dirección. Al regresar sonriente me extendió la mano con el valioso papelito arrugado que había sabido conservar.

Esperanzado apuré el paso hacia la nueva dirección que no distaba mucho del lugar. Era un salón que se alquilaba a grupos de teatro. La persona que me atendió recordaba perfectamente al grupo que yo burdamente describía, pero ya no se reunía allí y no sabía dónde lo hacía ahora.

«Por las dudas pregunte en Paraguay al 3000», acotó antes de cerrar la puerta.

Con el ánimo por el suelo me dirigí a la nueva dirección. La tercera es la vencida, pensé cabalísticamente. No es que pretenda crear algún tipo de suspenso al hacer este relato, yo no hago literatura, simplemente así sucedieron las cosas.

Allí no encontré a nadie que pudiera darme dato alguno. Tendría que regresar en otro momento.

Al irme, era sábado por la tarde, providencialmente llegaba otra persona buscando al grupo. Dijo que venía a meditar. Charlamos brevemente. «No te preocupes –me tranquilizó–, tengo el teléfono

de un sannyasin que con toda seguridad sabe dónde se reúnen.»

Yo no sabía qué era un sannyasin, pero sí que había dado con el grupo.

Comienza la aventura

Los primeros contactos con los seguidores de Osho (*sannyasins*) en Argentina ya pusieron a prueba la fuerza de mi determinación para seguir adelante con esta corazonada. Con excepción de una colega de mi edad que tenía a sus dos hijas *sannyasins*, los demás eran casi tan jóvenes como mis propios hijos. Alegres, sueltos, lucían orgullosos y con total desparpajo sus vestimentas íntegramente rojas tal como lo sugería en esa época el Maestro.

El nuevo hombre, exponente de la nueva sociedad, llevaba simbólicamente en sus ropas los colores del amanecer, de la nueva aurora, en toda su luminosa gama. Los rojos, púrpuras, lilas, naranjas, azafranes, rosas y amarillos serían los colores predilectos.

Los *sannyasins* más antiguos llevaban también un tradicional *mala* al cuello. Los recientemente incorporados esperaban ansiosos recibir este anhelado collar de cuentas de madera, del que pendía la efigie del Maestro y que junto con un nuevo nombre –el del bautismo espiritual– les llegaría a cada uno desde el *ashram*.

Para ese entonces, Osho se había trasladado desde India, donde vivía, al desierto de Oregón, en los Estados Unidos, donde sus discípulos habían acondicionado para él una hermosa residencia.

Los requisitos para ser sannyasin se completaban, en esa época, según me iban informando, con la práctica de la poderosa meditación dinámica. Decidido a todo, la experimenté durante los veintiún días seguidos que estaba estipulado.

Ellos me acompañaban amorosamente cada día haciéndola conmigo y son testigos de que en cada una dejaba el alma.

Esta meditación dura una hora. Una música especialmente diseñada para cada etapa la acompaña y estimula todo el tiempo. Comienza con diez minutos de una respiración muy enérgica, luego de cual se inicia una catarsis; es la oportunidad de echar afuera tu

bronca, dolor, frustración, pesar o lo que sea que estés conteniendo; a continuación se grita el mantra “Hoo” con los brazos en alto y dando un salto durante otros diez minutos. De este modo, se estimulan los chakras bajos. Al grito de “stop” quedás inmóvil tal como estás. Se inicia el momento meditativo propiamente dicho. La consigna es entonces atestiguar ese precioso momento. Hay que estar atento, muy alerta. La energía que se movilizó en las etapas anteriores fluye indómita. Es algo impresionante. Son quince preciosos minutos para explorar una conciencia que despierta. Por último, una hermosa danza te invita a la celebración. Excepto durante esta danza, se trabaja con los ojos cerrados para lograr la mayor privacidad. La música es verdaderamente muy hermosa. Por supuesto, es un esfuerzo físico considerable que demanda estar en buenas condiciones.

En las tribulaciones de aquellos momentos mis preguntas acuciantes eran: ¿cómo encajo yo en todo esto?, ¿qué tiene que ver conmigo? Sólo una certidumbre me acompañaba, que para averiguarlo era preciso seguir adelante, contra viento y marea, pero seguir adelante.

Fue lo que hice. Mi intuición me decía que si perseveraba lo suficiente encontraría la respuesta, la existencia misma me la daría. Las lecturas de los discursos de Osho y las meditaciones ya empezaban a hacer lo suyo.

Continué reuniéndome con el grupo a meditar cada sábado. Después nos juntábamos a compartir una pizza, charlar, y contarnos nuestras historias sobre cómo había llegado cada uno de nosotros a conocer al Maestro. Pronto nos hicimos amigos.

Aunque me iba sintiendo cada vez más confiado, el siguiente paso no fue nada fácil de dar: consistió en adoptar el colorido ropaje que usaban los sannyasin. Si quería pertenecer a la cofradía era necesario. Lo hice. Junté coraje y lo hice.

De un día para el otro —no era cuestión de perder mucho tiempo— empecé a circular por Buenos Aires vestido íntegramente en la gama del rojo. Por ejemplo, usaba una camisa rosa pálido, pantalón de corderoy ciruela, como los zapatos y las medias, un suéter al tono y

campera roja.

En el fondo me divertía, ya que nunca antes había sido un transgresor. No es mi estilo, soy bastante tímido para eso, pero además en ese momento tenía cuarenta y ocho años, y eso también pesaba.

Era una prueba dura del poder opresor de la cultura.

Lo digo sinceramente, escandalizar no era mi propósito, aunque no podía evitarlo. Yo sólo deseaba avanzar en este todavía indescifrable camino del sannyas, que resonaba en mi interior como un acertijo de la vida.

Cuando alguien parecía sentirse incómodo por mi aspecto extravagante intentaba aflojar las tensiones con alguna broma.

El siguiente y aún más comprometido paso, el último que me quedaba por dar, fue pedir sannyas. Formalmente consistía en enviar un formulario al ashram con todos mis datos personales. De esta manera quedaba consignada para la Comunidad Internacional mi decisión de ser un nuevo discípulo de Osho en Argentina.

El 7 de octubre de 1983 me llegó el sobre. Contenía el preciado mala y mi nuevo nombre espiritual, Deva Pravah, que en sánscrito quiere decir Flujo Divino. Hugo Dopaso ya era un sannyasin.

Y lo fui no sólo formalmente sino también en el sentido profundo que este término tiene en la tradición hinduista. Un sannyasin es un renunciante del mundo, alguien que se dispone en cuerpo y alma a vivir sólo para Dios. Sin embargo, Osho no nos pedía que renunciáramos al mundo, sino que aprendiéramos a vivir en él.

Verdaderamente fue mucho, no obstante, a lo que hube de renunciar para poder consumir esta experiencia. Sólo por discreción omito consignar el dolor que tantas pérdidas habrían de acarrearle.

En especial, fue doloroso renunciar a vivir con mi familia, que quedó sumida en el desconcierto y el pesar. Mi elección era incomprendible para ellos y la convivencia se tornó insostenible. Casi veinte años después algunas heridas parecen no haber cerrado del todo.

En poco tiempo perdí a casi todos mis pacientes, que probablemente se alejaron pensando, no sin algo de razón, que su terapeuta se había vuelto loco. Otros se alejaron un poco más tarde y más discretamente, pero lo cierto fue que me quedé sin trabajo y con muy pocas posibilidades de recuperarlo en el corto plazo. Sólo unos po-

cos corajudos que hoy son mis amigos se quedaron conmigo. Actualmente, en su mayoría también son sannyasins. Eran verdaderos buscadores.

Amigos muy queridos se alejaron de mí en ese momento y no los culpo. No era fácil para ellos invitarme a sus casas, a sus reuniones sociales –en especial cuando no sabían de mis recientes cambios– y que llegara vestido de rojo, con el mala al cuello y diciendo al presentarme Deva Pravah. Era demasiado, lo reconozco.

Como es de imaginar, en muy poco tiempo para muchos me había convertido en el hazmerreír de Buenos Aires. Aprendí que todo tiene un límite y que hay cosas que a esta sociedad triste y malhumorada le resulta difícil asimilar.

Algunos queridos colegas –hoy en día convencidos difusores de Osho– me preguntaban con sorna: «¿Y, cómo te está yendo con tus meditaciones?». En aquellos tiempos eso me lastimaba.

Me veían cada vez más loco, confieso que yo también. Pero algún precio hay que pagar. La verdad era que me estaba yendo cada vez mejor con las meditaciones. Y con discreción ya estaba haciendo los preparativos para viajar a los EE.UU, a visitar a mi Maestro en su comunidad, la que ahora sentía como mi propia comunidad sannyasin.

Rajneeshpuram

En los primeros días de febrero de 1984 viajé a los Estados Unidos.

Aun con limitaciones en el idioma me lancé a la aventura. Llevaba una visa por tres meses, un pasaje abierto por un año, y un corazón abierto de par en par por tiempo indefinido.

Mi primer destino sería Seattle, donde vivía una sannyasin argentina que había conocido en Buenos Aires. Ella se había ofrecido amorosamente a ponerme al tanto sobre la vida en Rajneeshpuram, el “Rancho”, como se nombraba a la Comuna y que ella tan bien conocía.

Cientos de sannyasins vivían en Seattle organizados en pequeñas comunidades de entre quince y veinte personas, en residencias que arrendaban entre todos. El objetivo era que los de escasos recursos pudieran trabajar, reunir algún dinero e intentar resolver los proble-

mas de residencia, ya que en su mayoría eran europeos, japoneses o australianos; y pasar en el Rancho el mayor tiempo posible. Durante tres semanas viví en una de ellas.

En estas pequeñas comunidades se intentaba reproducir la vida del ashram. No sólo se compartían los gastos y los trabajos, sino que el día comenzaba con la tradicional meditación dinámica y continuaba con las otras meditaciones, que en horarios estipulados se practicaban en el Rancho. A la noche veíamos algún video de Osho.

Yo pasaba la mayor parte del día en la biblioteca pública estudiando inglés. También salía a correr en las heladas mañanas por los parques de esa hermosa ciudad.

Finalmente llegó el día de ir al Rancho. Un pequeño grupo de mi residencia había organizado pasar un fin de semana en la comuna y yo me sumé con todo mi equipaje, mis sueños y mis expectativas. Mi decisión era quedarme el mayor tiempo posible y consumir la experiencia para la que había viajado.

Sabía que tenía en mi contra el insuficiente dominio del inglés y las limitaciones económicas. Vivir en el Rancho era hacerlo en el contexto económico de los Estados Unidos; para un profesional argentino de clase media, como era yo, significaba un gran esfuerzo.

Pero tenía a mi favor una importante clave para el éxito. La llave maestra para salir del mayor peligro que podía acecharme, que era mi propia mente, sus prejuicios, temores y los fuertes condicionamientos culturales que arrastraba.

Para evitar caer en esa trampa, meditaba, y así me aseguraba de seguir sólo los dictados de mi corazón, que tan bien aprendí a reconocer.

Me mantuve firmemente anclado en esa posición del “soltar y dejarme ir”, “letting go”, como aprendí a decir.

Me sentía agradecido a mí mismo, me amaba, lo digo sin pudor, por permitirme hacer esta hermosa y audaz experiencia.

Llegué al Rancho poco antes del mediodía, y enseguida pasé por un complicado trámite de admisión que estuvo a cargo del swami Anshumali*, otro argentino errante con quien nos hicimos

* En la tradición sannyasin el varón es swami y la mujer, ma.

muy amigos.

Revisaron hasta el último rincón de mis valijas por si acaso hubiera tenido la fantasiosa idea de traer conmigo alguna clase de droga o un arma, lo que estaba terminantemente prohibido.

El paso siguiente consistió en intercalar en mi mala, que siempre se llevaba a la vista, dos cuentas blancas y de mayor tamaño indicativas para todo el mundo que todavía no había pasado el test del VIH. Se vivían los tiempos de comienzos del sida y la comuna extremaba los recaudos, ya que con la gran afluencia de personas del mundo entero que llegaba todos los días, los riesgos eran grandes.

Una vez que se comprobó que era VIH negativo, por los estudios de laboratorio de Pitágoras, la clínica de la comuna, me explicaron con gran sentido del humor que estaba prohibido besar, comer del mismo plato y que el uso de preservativos y guantes de plástico para las relaciones sexuales era obligatorio. Todavía no se sabía que el virus no se transmite por la saliva, y esta temible enfermedad ya estaba haciendo estragos en los Estados Unidos.

El siguiente paso fue elegir alojamiento según mis preferencias y el dinero que quería gastar. Había una amplia escala que incluía para las personas muy pudientes el lujoso hotel Rajneesh de cinco estrellas, y para los más modestos, como era mi caso, confortables habitaciones compartidas, que incluían en su precio la comida, el lavado de la ropa y el transporte interno necesario para desplazarse por el lugar, dadas las grandes distancias entre los distintos grupos habitacionales.

En sus más de veinticinco mil hectáreas de extensión, el Rancho contaba con un precioso lago artificial y un aeropuerto con sus propios aviones, piloteados por sannyasins, que volaban a Portland y otras ciudades aledañas.

En los campos se cultivaban los cereales que se consumían, y las vacas y gallinas proveían de leche y huevos; la alimentación era vegetariana.

Por la tarde de ese mismo día fui a la universidad donde tendría una entrevista con Ma Maitri, que era terapeuta. Con ella podríamos evaluar los distintos programas y otras alternativas posibles y elegir lo más apropiado. Pude observar que ponían gran cuidado en seleccionar aquellas que me permitieran utilizar tiempo y dinero del mo-

do más provechoso.

Para facilitarme al máximo las cosas, en ese mismo momento me presentaron a Ma Gramya, una antigua sannyasin argentina residente en la comunidad, y que, a partir de ese momento, ya no se separaría de mí, para traducirme y ayudarme en todas mis dificultades. Gramya, con quien años después volveríamos a encontrarnos en Poona, fue en todo el tiempo que viví en el Rancho mi ángel guardián. Volveré a hablar sobre ella.

Con Maitri acordamos de inmediato que esta primera visita a Rajneeshpuram la dedicara fundamentalmente a trabajar en mí mismo participando de los diferentes grupos terapéuticos que la universidad disponía para esa finalidad.

Se confirmaba así que había llegado al lugar apropiado. Era la motivación principal que me había llevado hasta allí: la necesidad de comprometerme con un trabajo profundo de sanación, como lo había percibido claramente en aquel bendito seminario con Nana.

Hasta ese momento, Osho todavía no ocupaba el centro de mi atención, pero yo sentía su fuerte presencia en cada sannyasin.

El trabajo terapéutico

No era que antes no hubiera trabajado en mí mismo. Lo había hecho con toda seriedad y en diferentes contextos. Por lo pronto, incluso antes de iniciar mi formación en el psicoanálisis, integré durante dos años un grupo terapéutico con esa orientación, la más prestigiada y confiable para muchos de nosotros en aquel año de 1958.

En cuanto me fue posible afrontarlo económicamente, inicié mi análisis individual. Sostuve esa experiencia durante siete años, con cuatro sesiones por semana, con un psicoanalista reputado de serio y ortodoxo como era lo conveniente. Con grandes dificultades económicas había persistido en esa experiencia hasta que quedó razonablemente cerrada, algo así como que fui dado de alta. En realidad, la intención era continuar de inmediato con el llamado análisis didáctico, ya que acababa de aprobar las entrevistas de admisión en la Asociación Psicoanalítica Argentina.

Sin embargo, lo que verdaderamente ocurrió, y de paso recorde-

mos un poco de historia argentina, fue la tremenda y apasionante revolución política, social y cultural que sacudió al país y culminó con el regreso de Perón. Gran cisma en la Asociación Psicoanalítica, con su histórica fractura, de la que resultaron los grupos Plataforma y Documento.

Tras un profundo sinceramiento ideológico procesado con un grupo de compañeros, rompí definitivamente con el psicoanálisis, tomando compromiso de militancia política para colaborar, desde mi nuevo rol de trabajador de la salud mental, en la construcción de la Comunidad Organizada, la más hermosa utopía con la que soñó Perón y que ejerció en mí una atracción irresistible. Con su muerte, la notoria y malvada traición a sus sueños, y habiendo salvado la vida por milagro, arruinado y maltrecho, decidí alejarme definitivamente de la actividad política.

Mi familia sufrió mucho con todo eso.

Cuando terminé de recoger los restos de ese naufragio, retorné por ayuda y clemencia a mis viejos amigos, y los encontré a casi todos dispuestos a darme una mano. Y no sólo eso, la existencia misma me aguardaba con una agradable sorpresa, un verdadero regalo: la terapia guesáltica de Fritz Perls y el estupendo grupo humano que se había conformado para conocerla y practicarla, los nuevos amigos que aún hoy conservo.

Mi experiencia con el psicoanálisis

Retomando el hilo, no era que no hubiera trabajado antes por mi salud mental, que hubiera rehuido indagar en mi inconsciente, la exploración de mi mundo interno.

Nunca temí aventurarme en los vericuetos de mi mente. Lo hice.

Pero no estaría siendo honesto si ahora lo callo: confieso que esos años de psicoanálisis fueron lo más estúpido que hice en mi vida, la experiencia más insípida que puedo recordar.

En esto me equivoqué fiero, debo admitirlo. Tal vez no di con la persona adecuada. Correcto y honesto, pero emocionalmente inmaduro. Conocía el psicoanálisis de la a la z, pero no la vida. Pasa el tiempo y sigo sintiéndome defraudado. Le dediqué preciosos años y

mucho dinero, ya que invertía más de la mitad de lo que ganaba en sostener esa experiencia. Fue tan pobre y limitada como el enunciado teórico que la resumía: una confrontación entre dos aparatos psíquicos, algo bien diferente, por cierto, de un encuentro humano, entre dos personas. Éramos realmente dos aparatos. O un tomate estudiando la mente de otro tomate; ¿qué podría salir de eso?

La gestalt de Fritz Perls que aprendí con Nana y con otros amigos me enriqueció mucho más. Terminó de liberarme del psicoanálisis, y me puso de nuevo en el camino devolviéndome la mirada que necesitaba. Le debo mucho a los terapeutas que me lo acercaron.

En gestalt se trata del *darse cuenta y de cómo uno puede explorar, expandir y profundizar su capacidad de darse cuenta*.

Y ¿qué es en definitiva este darse cuenta?

No es otra cosa que la capacidad de la conciencia. Por eso se la utilizaba en muchos grupos terapéuticos del Rancho.

En gestalt se trabaja con la conciencia y la responsabilidad que conlleva la construcción de nuestra propia vida, cada uno de la suya, para poder contribuir en la del mundo que compartimos.

El trabajo en el Rancho

En la RIMU, Rajneesh International Meditation University, se trabajaba duro, y yo lo hice. Pero los niveles de complejidad de las experiencias y nuestras posibilidades psicológicas y físicas serían tomados en cuenta y adecuadamente evaluados.

Todos estos grupos requerían la práctica de las meditaciones, dinámica de 6 a 7 y kundalini de 17.30 a 18.30

Como primer grupo para mí se me sugirió “Sound and Silence”, de tres días de duración. Lo dirigía Sw Theerza, un terapeuta inglés que al conocer a Osho no dudó en hacerse sannyasin. Con diferentes formas de estimulación sensorial, este grupo inducía un paulatino y profundo despertar de los sentidos y luego, poco a poco, se nos iba llevando a la focalización de la atención y la presencia del testigo interior como en la meditación Vipassana.

A este grupo le siguió “Breath, Energy, Ecstasy”, donde empezamos a trabajar fuerte con la respiración como en los pranayamas del

yoga. El objetivo era activar al máximo la energía vital y aprender a llevarla hacia arriba, a los planos de conciencia superiores. Con verdaderos expertos como terapeutas, las primeras vivencias extáticas no se hicieron esperar.

Al otro día de terminar un grupo comenzaba el siguiente. No había tiempo que perder y, por el contrario, mucho trabajo por hacer.

A continuación hice “Awareness Intensive”, en el que ya empecé a echar las tripas para afuera. Mediante el empleo de técnicas fuertemente regresivas como son la hiperventilación, la bioenergética y otras cuya procedencia nunca pude reconocer (siendo muchas de ellas creaciones de los propios terapeutas del Rancho), simplemente terminé renunciando a toda resistencia u oposición, irracional, dejando al desnudo mis condicionamientos culturales, toda esa basura aprendida, en los que tomaba asidero el “personaje” de Hugo Dopaso que equivocadamente creía ser, y empecé a tener vislumbres de mi verdadera identidad.

Asimismo, los traumas psicológicos más profundos salían a la luz.

Yo creía tener resuelta definitivamente la conflictiva con mis padres, después de haberla trabajado durante tanto tiempo y en diferentes contextos. Sentía que estaba en paz con ellos, y había podido despedirme sin resentimiento cuando murieron. Fue lo que le dije a Ma Sudha, la terapeuta que dirigía ese grupo. Ella se limitó a sonreír entre incrédula y divertida.

Por eso fue una verdadera sorpresa cuando una noche, en una sesión complementaria realizada después de la cena y casi en el filo del total agotamiento físico y psíquico, hicimos una sesión de terapia primal, en la que volví a ser un niño de dos años, parado en mi cuna, tomado de la baranda y llamando a mi mamá, gritando y llorando desesperadamente.

Sólo pude parar de llorar cuando una de las terapeutas (iban de uno a otro consolando a tantos niños llorando, gritando y pataleando, ya que éramos más de cincuenta), me abrazó y consoló hasta que me tranquilicé, dejándome de regalo un osito de peluche amarillo que retuve conmigo hasta que terminó el grupo. Quiero contarles que las tres noches siguientes dormí fuertemente abrazado

a mi oso.

Era muy conmovedor compartir estos grupos con otras personas de diferentes culturas trabajando situaciones similares.

Y resultaba tremendamente alentador contar con terapeutas tan capaces, como que fueron entrenados por el propio Osho, en quienes se podía confiar en forma incondicional.

Ellos estaban siempre dispuestos a ayudarnos a trabajar lo que fuera necesario, sin ninguna clase de limitaciones, incluyendo las perversiones más siniestras que ser humano alguno pudiera abrigar en su mente. Pude comprobarlo.

La mayoría de nosotros sentíamos que una oportunidad así no era como para dejarla pasar, y nos dábamos vuelta como un guante para dejar bien limpio nuestro interior.

Cruzando la frontera

Por último, como para ir cerrando este relato, aun cuando tendría material para escribir otro libro sólo con estas experiencias, mencionaré un grupo de encuentro de cinco días en el que nos dimos cita más de cincuenta personas, coordinado por Sw Rhasen, uno de los terapeutas más famosos del Rancho, alguien muy querido y a la vez temido porque era insobornable.

Días antes nos habían dado por escrito las instrucciones para este grupo, que se haría en convivencia.

Además, al dejar el salón luego de cada sesión para hacer las meditaciones e ir al comedor, todos nos pondríamos un botón donde se leía "In Silence": no estaba permitido hablar, aun entre nosotros, fuera del salón y durante los cinco días.

Al comenzar el grupo el primer día, sentados en círculo sobre nuestros almohadones en el piso del luminoso y confortable salón, Rhasen nos miró a todos, uno por uno, con sus ojos celestes de un mirar muy profundo y dijo: «La consigna de este grupo es muy sencilla, sólo sean auténticos, sean verdaderos». Después guardó silencio por mucho rato observando, entre divertido y curioso, cómo poníamos en marcha el experimento que así se iniciaba.

Teníamos total libertad para hacer o decir lo que quisiéramos,

pero también la responsabilidad absoluta de eso que decíamos y hacíamos, y una consigna clara y simple a la cual atenernos: ser auténtico o al menos, intentarlo aunque sintiéramos que en ello se nos iba la vida y lo que creíamos que era nuestra identidad. Fue el grupo más fuerte en el que participé.

De hecho, durante su desarrollo, en un momento enloquecí. Quiero decir que pasé un buen rato fuera de la realidad convencional. Cruzé la frontera.

Durante ese tiempo perdí la noción de quién era y qué hacía en ese lugar. Me perdí completamente. Creía estar en un manicomio lleno de locos que iban y venían, y guardias que, con discreción, nos vigilaban.

En medio del silencio de una meditación me paré y empecé a hablar a los gritos. Nunca supe los disparates que dije en español. La respuesta de los terapeutas responsables de la experiencia y consecuentemente la del resto del grupo fue insólita: no hicieron absolutamente nada.

Nadie parecía inquietarse de que yo pudiera estar en alguna clase de problema. La suposición que ellos hicieron y sólo me contaron cuando al cabo de un rato me recuperé y volví a ponerme razonable fue; *«Pravah se las va a arreglar para encontrar el camino de vuelta a casa»*, eso fue lo que comentaron risueños entre ellos. Me conocían de grupos anteriores. Confiaron en que cualquiera fuera la experiencia que estaba atravesando, podría manejarla.

Nunca hubieran permitido que yo me hiciera daño o lo hiciera a otros.

La genial intuición de estos terapeutas que no se asustaron del trance por el que estaba pasando resultó ser la clave para mi autocontención, ya que el hecho de que se me permitiera hacer lo único que en ese momento podía, me tranquilizó, me devolvió la confianza y la seguridad, la paz y la razón.

Con esta experiencia, de más está decir, me liberé para siempre del miedo a la locura, la mía y la ajena.

Con infinita gratitud hacia todos ellos comparto este relato.

Una difícil decisión

Entre el 17 y el 21 de marzo de 1985 se celebró en Rajneeshpuram

Enlightenment Day, el día de la iluminación de Osho.

Fueron cinco días maravillosos de meditación y celebración.

El 21 habría *satsang* por la mañana y *darshan* por la noche, encuentros con la presencia del Maestro.

Para esos días se esperaba superar en dos o tres veces la cantidad de personas que en ese momento vivíamos en el Rancho. Y así fue. Sin embargo, gracias a la formidable capacidad organizativa de los responsables de la comuna, en su mayoría alemanes, estadounidenses y mujeres, todo iba a ser alegría, y los miles de sannyasins que llegaban del mundo entero encontrarían que se los estaba esperando con amor y todas las comodidades que necesitaban.

Por mi parte, continuaba con mis grupos. Sólo que las elecciones eran cada vez más difíciles, ya que mi tiempo se acortaba.

¿Qué exploraría a continuación: mis vidas pasadas o mi sexualidad más temprana en un grupo de tantra yoga?

Felizmente, a esa altura de mi experiencia en la universidad descubría que algunos grupos incluían uno o dos días de trabajo con otros temas que también me interesaba explorar.

Pero los días previstos en mi visa se iban consumiendo de un modo alarmante. En el *mirdad*, la recepción, me lo recordaron. El día en que venciera mi visa yo tendría que estar fuera del Rancho. Ningún sannyasin podía permanecer un solo día con su visa vencida.

Había que irse. Lo que uno hiciera afuera era problema y responsabilidad personal de cada uno.

Superados los miedos al desarraigo y los apegos, comprendía que ya no era Hugo Dopaso quien tendría que decidir los pasos a seguir, ahora era el Sw Deva Pravah quien debía hacerlo.

Gozaba de la mayor libertad de conciencia que jamás sentí tener para tomar la decisión correcta para mí. Ése era mi problema.

En realidad mi único problema, ya que el económico y el de la visa eran solucionables.

Entonces, ¿qué hacer?

¿Casarme con mi amiga estadounidense, tal como amorosa y desinteresadamente me lo había ofrecido, para resolver así el tema de la visa y aceptar el igualmente desinteresado ofrecimiento de apoyo

económico de quien podía hacerlo con holgura hasta que yo pudiera arreglarme, o la otra alternativa: regresar a la Argentina a cerrar mis asuntos inconclusos?

«Querida Gramya:

Espero que estés bien. Aprovecho esta oportunidad para agradecerte, ya que no recuerdo si alguna vez lo hice, esos últimos días que pasamos juntos en el Rancho como Krishna y Arjuna, los eternos personajes del Bhagavad Gita.

Vos eras Krishna, por supuesto, y con mucho amor y una gran sabiduría me explicabas claramente los riesgos que corría si regresaba al mundo exterior, al afuera, a la sociedad que sólo me esperaba para volver a tragarme, para volver a intentar reconvertirme en Hugo Dopaso.

Cuánta razón tenías, querida amiga.

Sin embargo, mi corazón no hubiera estado liviano sin regresar a la Argentina para terminar de cerrar mis asuntos inconclusos, en especial los familiares, y entre ellos la inesperada muerte de mi querido hermano. Él me necesitó a su lado. En realidad, éstos eran los únicos asuntos que me importaba cerrar bien.

Y eso fue lo que hice, sólo que, interin, ambos lo sobrellevamos, vino la gran ola que barrió con el Rancho, llevándose todo aquello que con tanto amor y esfuerzo se estaba construyendo.

Felizmente, por milagro, Osho salvaría su vida.

Y luego vendría nuevamente Poona, no sin antes tener que soportar esa penosa peregrinación por un mundo hostil que aviesamente le negaba a un verdadero Maestro su lugar de residencia.

¡Qué lindo fue, querida Gramya, cuando por fin volvimos a abrazarnos en Poona, cuando yo pude regresar para estar allí con todos ustedes, mis verdaderos hermanos, y esta vez por tiempo indefinido... y junto al amado Maestro!»

El momento sublime

El satsang se realizó en la helada mañana del 21 de marzo, el día de su iluminación.

Osho, con su túnica blanca, bello e imponente, entró al *mandir* donde miles de discípulos suyos lo esperábamos en total recogimiento.

La tibia luz del sol inundaba el imponente salón de paredes vidriadas iluminando rostros emocionados en anhelante espera.

Juntas sus manos en *namasté*, el tradicional saludo hindú, se paró frente a nosotros y paseó lentamente su dulce mirada por el espacioso lugar. Generosamente, prolongó ese momento que nos permitía verlo en cuerpo entero.

Luego, con movimientos suaves se sentó en su sillón en el centro del estrado.

Su mano derecha se apoyaba delicadamente sobre la izquierda, y ambas sobre su regazo. Lentamente elevó la pierna izquierda hasta cruzarla sobre la derecha, dejando al descubierto su divino pie. Alisó su larga y blanca barba, que le confería un aspecto magnífico.

Sonreía.

Por último cerró los ojos, y al poco rato entró en *samadhi*.

Era un encuentro en silencio entre el maestro iluminado y sus discípulos.

Un momento inefable.

Sólo se oía la música de celebración especialmente compuesta para ese día, tocada en vivo por los discípulos.

Sentado frente a él, separado por unas pocas filas, imaginaba que lo acariciaba.

En algún momento cerré los ojos y empecé a sentir que mi corazón se abría como una magnolia para recibir el amor que descendía desde mi Maestro. Lloré mucho de una dicha incontenible.

Si bien uso la palabra amor para describir lo que sentía, me estoy refiriendo a un sentimiento único e incomparable, algo totalmente ajeno a cualquier otra experiencia de relación humana.

Se trata de una forma de amor sobrenatural.

Frente a Osho era posible sentirlo. Tan extraño fenómeno ocurría porque él, al entrar en *samadhi*, se elevaba a espacios de conciencia

inconmensurables. En esos momentos accedía a planos divinos, era Dios, era el Buda.

En cuanto a nosotros, a quienes estábamos compartiendo ese momento numinoso, nos era dada la posibilidad de ascender con él, que nos invitaba a los espacios transpersonales más elevados a los que cada uno podía acceder.

Aprendíamos con él el camino de la iluminación.

Gracias, amado Maestro.

CAPÍTULO 14

India

A los pies del Maestro

No quisiera dejar atrás este capítulo sobre Osho sin hacer alguna referencia a un largo viaje que hice a la India en 1989. La historia que estoy relatando quedaría incompleta si así lo hiciera.

Ese viaje era necesario, absolutamente imprescindible para mí. No sería quien actualmente soy si no lo hubiera realizado.

No me refiero, desde luego, al hecho formal de haber viajado a aquel país. Me refiero al otro viaje, al verdaderamente importante, al viaje interior que había iniciado en el Rancho. Continuarlo era el verdadero propósito que me había planteado. Necesitaba estar cerca de Osho, en la comuna, con otros sannyasins.

Era consciente de que ese trabajo no había concluido. En realidad, apenas si había comenzado; todavía estaba demasiado lejos de la meta, suponiendo que hubiera alguna, como para sentarme tranquilamente a descansar.

Necesitaba seguir dilucidado en qué camino estaba, adónde conducía. ¿Iluminación o locura? ¿Es la locura una forma de la iluminación o la iluminación una de las formas de la locura? Cada paso me parecía confirmar ambas hipótesis. En aquellos años estas dudas todavía eran legítimas para mí, ya que desconocía la existencia de la psicología transpersonal. Ken Wilber, Stan Grof, S. Levine, Ram Dass, F. Capra y otros importantes teóricos transpersonales todavía me eran ajenos.

De lo que sí estaba seguro era que ya no había ninguna posibilidad de retorno. Como cuando se inicia un trabajo de parto: vivo o

muerto, hay que salir.

Deva Pravah necesitaba afianzarse.

Había trabajado muy duro en el Rancho y no estaba dispuesto a tirar todo por la borda.

De ninguna manera iba a renunciar a mis incipientes pero importantes logros.

Estando en la comuna por primera vez en mi vida había logrado sentirme como en mi propia casa, en mi verdadero hogar. Había dejado de sentirme un forastero. Se había roto el crónico maleficio de separatividad que padecía y que describí anteriormente. Ahora era el hijo pródigo retornando a casa.

Había experimentado que sólo con el cambio de nombre no se borran de la mente los condicionamientos culturales, están muy arraigados. Cambiar el nombre no borra mágicamente todo lo adquirido a través de muchos años.

El trabajo de limpieza debía continuar.

Sentía que ya era riesgoso permanecer por mucho tiempo más en el mundo occidental de mi cultura de origen, conviviendo con personas muy queridas pero que no eran mis verdaderos compañeros de ruta en el camino espiritual que había iniciado. Sólo había un lugar en el mundo donde podía continuar con mi trabajo y conocía su dirección: 17 Koregaon Park, Poona, India, la nueva comunidad de Osho.

Hacia allá partí con mis dos amigos sannyasins, Veet Ricardo y su hija Niranjhana, cuando comenzaba 1989.

India me recibe

Mi arribo a Nueva Delhi resultó desopilante. A poco de poner un pie en tierra india me vi envuelto en un episodio bochornoso. Fue mi bautismo de fuego.

Hoy me causa gracia evocarlo.

Por una lamentable ligereza, producto del desconocimiento total de donde estaba y con la excusa de gastar lo menos posible, seguí el desafortunado consejo de Veet Ricardo: buscar un hotel barato en Old Delhi, la parte más vieja y pobre de la ciudad. Fue una torpeza

descomunal.

En un momento, de pronto me encontré solo en medio de una callejuela, sorprendido por una multitud harapienta, espantosa a más no poder, espeluznante, menesterosos profiriendo gritos roncacos que me acosaban con su oferta extravagante de extrañas mercancías o insistiendo porfiadamente para recibir alguna limosna. Como si me hubieran elegido, me abordaban desde todas partes. Como en la peor de las pesadillas, cara contra cara casi podía percibir su aliento de fuego. Adultos y niños, hombres y mujeres parecían brotar del suelo. No había forma de eludirlos, tironeándome se me venían encima y por un momento temí por mi vida.

Sentí mucho miedo. Desesperado busqué a mi amigo y dejamos de prisa ese espantoso lugar.

Al rato, cuando comprobé que había sobrevivido y que estaba cuerdo me fui tranquilizando. Fue estremecedor. Luego el Sw Veet Ricardo me explicó que toda esa gente grotesca y aterradora, en realidad, es inofensiva. Al principio, sólo mirarlos resulta atemorizante, se los ve horribles, es cierto, pero son casi absolutamente inofensivos. Estaba recibiendo la primera de las muchas enseñanzas que me dejó la India. Ellos no pretendían asustarme, sólo querían que les comprara alguna de sus baratijas, ya sea la inofensiva víbora que me mostraban destapando hábilmente su canasta, o cualquier chuchería que tuvieran para vender y que les permitiera subsistir un día más. Eso era todo. Lo demás lo ponía mi mente prejuiciosa. ¡Si tan sólo en ese momento hubiera podido mirarlos a los ojos!

A partir de este episodio inaugural, el resto del viaje en tren hasta Poona continuó sin mayores sobresaltos. Por el contrario, todo fue muy placentero y tremendamente excitante.

Vivía deslumbrado.

Visitamos la ciudad de Agra con su imponente Taj Mahal, donde al entrar se corta el aliento ante tanta belleza. No hay otra forma de expresar lo que se siente que no sea postrarse.

Y luego vino Benarés, la ciudad santa a orillas del Ganges, con sus famosos crematorios que nunca descansan, restos humanos que pasan flotando por el río como si fueran lotos, míticos gurúes Jainas,

meditadores en profundo samadhi y el resto de los personajes de ese escenario fantástico descrito en infinitud de relatos. Absolutamente conmovedor.

En un momento en que estaba sentado en una de esas legendarias escalinatas mirando absorto el baño ritual de los indios al amanecer, noté que algunas personas me miraban con insistencia. Al principio le resté toda importancia, me parecía natural que un occidental pudiera llamar un poco la atención. Pero la cosa continuaba y no sólo eso, sino que ahora me miraban y sonreían. De inmediato di vuelta la cara para comprobar si el asunto era conmigo, y efectivamente lo era: tenía la cara de una vaca curiosa mirándome a cinco centímetros de la mía.

Poona

El ashram es un oasis en medio de una populosa y típica ciudad hindú. Su existencia es un verdadero milagro inspirado por Osho. Algo verdaderamente hermoso, construido con mucho amor. A trece años de su muerte el ashram no sólo perdura, sino que continúa creciendo, ya que es necesario ampliarlo constantemente. Miles de personas, nuevos sannyasins en su mayoría, lo visitan cada año.

Por pocas rupias arrendé una habitación en una casona, algo alejada del ashram, dificultad que suplí comprando una sólida bicicleta inglesa de esas que son tan populares en India. En la casa vivían también otros sannyasins, casi todos europeos, que venían al ashram por unas pocas semanas.

En mi habitación tenía lo necesario, un colchón de coco sobre el piso, una silla y una pequeña mesa como para escribir alguna carta, un ropero donde guardaba mi bolso de viaje con la ropa occidental, que por el clima jamás pude usar en India. El único lujo era un ventilador de techo para sobrevivir en los días de mucho calor, y el imprescindible mosquitero. También disponía de un pequeño equipo de música y algunos libros.

Por una ventana amplia que daba a un jardín podía ver un árbol enorme, muy bello, del que me hice amigo. Al atardecer se poblaba

de pájaros. Pero también podía tener la grata sorpresa de encontrarme con una pareja de monos, sentados muy cómodos en alguna rama, compartiendo la merienda, comiendo alguna fruta. La armónica convivencia de los hombres y las bestias es un clásico en la India.

Gastaba sólo en lo necesario, lo que me permitiría estar tranquilo por un largo tiempo con los ahorros que tenía.

Mi rutina consistía en ir al ashram casi todos los días bien temprano, hacer las meditaciones que me gustaban, quedarme hasta el anochecer para el discurso de Osho y luego regresar a casa.

Cuidé de no involucrarme con nadie que me significara algún tipo de compromiso. Necesitaba estar solo, y velé mi experiencia con celo.

En esas condiciones me expuse a que me transitaran toda clase de climas emocionales. Algunos agradables, otros no tanto. Conocí el ocio absoluto, la inercia total tirado en mi colchón descansando de vivir, casi sin salir de mi cuarto. Momentos extraños que exploraba con suma atención. Aprendí a cuidar esa experiencia con paciencia y suficiente ternura mientras me mantenía muy alerta. Algún tema al que atender no tardaba en presentarse. Me visitaron todos mis fantasmas.

Como disponía de todo el tiempo, trabajaba con cualquier situación que apareciera en mi conciencia por irrelevante que pareciera, y más de una vez me sorprendí llorando involucrado en apasionados diálogos gnosticos con todo tipo de personajes del pasado. Elaboré muchos duelos, incluidos los de mis mascotas infantiles.

Es sorprendente cuánto tenemos para limpiar, con cuántos asuntos inconclusos cargamos, cuántas heridas sin sanar que todavía duelen esperando la sanación.

Podía pasar horas enteras absorto sacando minuciosamente las pelusas de mi ombligo, ¡experimentando la eternidad!

Pero el propio tiempo me mantenía atento, como acechando la presa.

Vivía en una suerte de bardo,* suspendido entre dos vidas. La que había dejado en Buenos Aires que cada vez se hundía más en el sub-

* En la tradición budista: lugar donde se aguarda la próxima encarnación.

consciente, y ésta, la de estar en India sin involucrarme en ninguna película, siendo nadie, sin ningún guión o libreto para actuar, como un actor desocupado.

Experimentaba cómo es simplemente vivir, vivir para nada, sólo por vivir, sólo para vivir, sin ninguna tarea, ningún proyecto o propósito, ningún mapa, nada. Vivir sólo experimentando la existencia, por la simple razón de ya estar en este mundo, ninguna otra. Cerca de Osho.

¿Por cuánto tiempo se puede sostener una situación así? O es imprescindible inventarse alguna zanahoria más o menos prolijamente conceptualizada como “proyecto de vida” y esas cosas, inventarse la historia de que en realidad vine a este mundo para cumplir una supuesta y muy importante misión o tonterías por el estilo a las que son tan afectos los astrólogos de la nueva era?

¿Es posible vivir sin hacer proyectos?

Si la respuesta es negativa, y dice que eso es sólo vegetar, habrá que responder algunas preguntas: ¿Quién o qué proyecta nuestra vida? ¿Acaso el ego que ni siquiera tiene existencia real, que es una ilusión?

¿O son los demás quienes lo hacen, los que tienen distintos planes de vida para ofrecernos? O lo que es peor, que el pasado determine la vida futura. Quien ya no es, determinando lo que será. Me resultaba ridículo.

En este extraño contexto me percaté exhaustivamente de la realidad de mi cuerpo. Experimenté quedarme muy quieto por mucho rato. Tal vez algún psiquiatra hubiera opinado que entraba en episodios catatónicos.

Llevé esta situación al extremo de observar durante días su libre funcionamiento de aparato psicosomático.

¡Qué maravilla!

¿Quién vive? ¿Yo vivo o es mi cuerpo el que vive, el que está vivo? ¿Vivo sólo porque mi cuerpo vive, o es a la inversa? ¿Puedo vivir sin mi cuerpo, digamos, por ejemplo, fuera de él? ¿Cómo hace mi cuerpo para mantenerse vivo? ¿Quién y cómo se creó mi cuerpo? ¿Yo nací o nació mi cuerpo? ¿Quién era yo antes de nacer?

¡Maravilla de maravillas!

Observé atentamente cómo se comunica conmigo y me hace co-

nocer sus necesidades. Cómo se las ingenia para preservarse y mantenerse saludable. En todo el tiempo que permanecí en la India no tuve un solo problema físico. Hacia el final podía tomar el agua de la canilla sin que me trajera problemas, algo desaconsejado a los occidentales.

Tomé conciencia de que así como respira por su cuenta también se las arregla hábilmente para hacerme atender el resto de sus necesidades, tales como vaciar la vejiga periódicamente, tomar abundante agua para recuperar el líquido que se pierde con el gran calor de India, y comer para reponer las energías que se consumen.

Me resultó muy difícil convencerlo de que desista de plantearme su necesidad de sexo, que dejara de fabricar hormonas. Yo pretendía estar mucho más liberado en cuanto a esto. Pero todavía no lo estaba. Creía haberlo trascendido, o poco menos, pero ése no era el caso.

Atender esas necesidades físicas me resultaba algo más complicado, ya que requería involucrarme con otras personas. Me causaba verdadero fastidio tener que salir a merodear en procura de sexo. Empecé a sentirlo un trabajo vil. Ya no estaba interesado como antes. Ya no me divertía tanto, estaba verdaderamente un poco cansado. En realidad, sentía que me esclavizaba.

En el Rancho había aprendido algo sumamente importante acerca de la sexualidad. Osho habló mucho sobre esto, y me convenció de que yo estaba haciendo algo mal al respecto.

Después de una práctica sexual sostenida por casi cincuenta años me venía a enterar de que lo estaba haciendo mal, muy mal. ¿Cuál era el punto?

Yo sólo conocía los niveles físico y psicológico del sexo, es decir, hacerlo con o sin amor, pero desconocía en absoluto su nivel espiritual. Jamás había oído hablar de la filosofía tántrica.

En los templos de Puri y Konarak pueden verse estatuas desnudas que copulan. Sin embargo, ni la mente más lasciva podría reconocer en ellas algo vulgar, pornográfico, Sólo transmiten una profunda paz, un aura de gran serenidad y religiosidad es lo que puede advertirse en ellas. Sexo y espiritualidad: la comunión de las almas.

Reconocer y experimentar esta dimensión de la sexualidad fue una de las experiencias más sublimes que haya experimentado en

mi vida.

También trabajaba mucho con la mente. Dedicaba horas a observar sus diferentes estados, pensamientos, imágenes, fantasías; los estados emocionales y sus tránsitos. En una palabra, medité mucho tiempo. Las condiciones de vida para un trabajo así eran óptimas. Incluso, para experimentar con algunas drogas psicodélicas si se ofrecía la oportunidad.

Así como en Oregón trabajé intensamente en innumerables grupos, en India participé de unos pocos. El trabajo más intenso y prolongado fue en mi interioridad, en silencio y en total privacidad.

Simplemente no tenía necesidad de compartir mi trabajo con nadie. Ni tenía otro testigo que mi propia conciencia. Me gustaba guiarme por la intuición para darme cuanta de qué necesidad reclamaba mi atención con mayor premura. Podía reconocer claramente si provenía del cuerpo, de la mente o del espíritu.

Los regalos de Osho

Un día Osho habló sobre Jesús. De pronto recordé. De niño yo amaba a Jesús de un modo especial, me daba cuenta de que sentía por él algo diferente del amor que sentía por mi padre, a quien también amaba. No entendía qué me pasaba con Jesús, pero lo amaba de un modo especial. Cuando crecí y fui un adulto, comprendí que él no podía haber nacido como lo cuenta la historia en la que como católico debía creer. Si lo hacía me sentía un idiota, y eso no me agradaba. Algún respeto por mí mismo siempre tuve. Tampoco podía aceptar que hubiera resucitado, pedirle eso a un científico como yo era demasiado. Y ¿qué quedaba de Jesús si le quitaba todos sus milagros? Resultaba entonces que era sólo un mito. Así me fui apartando de él sintiendo que perdía a un gran amigo. Osho aclaró mi confusión y pude recuperar a mi amado Jesús.

Jesús es Divino, un hijo de Dios; tal vez no sea el único, pero es un hijo de Dios. Su cuerpo es humano como el mío, regido por las mismas leyes. ¿Cuál es el problema para aceptar esta simple verdad? ¿Cuál es la necesidad de inventarle un nacimiento diferente? ¿Por qué su madre debía permanecer virgen? Y cosas por el estilo. De ese

modo tan simple, Osho me devolvió a mí Jesús, y yo lo amo por eso. En poco tiempo volví a conmoverme hasta las lágrimas mirando una imagen del ser que logró la más alta realización posible.

Conmigo Osho hizo otro tanto. Durante años gasté mis mejores energías tratando de demostrarme a mí mismo y a los demás que merecía ser aceptado y querido. Para eso necesitaba disimular quien verdaderamente era. Sentía mucha vergüenza de mí mismo. Nunca estaba a la altura de las circunstancias. ¿Cómo se hace para disimular el resentimiento, la rabia, los celos, la cólera irracional, la envidia, los miedos pavorosos al ridículo que hicieron de mis comienzos en la vida social un verdadero tormento? ¿Cómo vivir el rechazo que causaba en las chicas de ciertos ambientes porteños un provinciano, un simple guricito? ¿A quién le reclamaba mi derecho a ser querido y aceptado?

También mi Maestro me devolvió a mí mismo, humanizado. *«No te compares con nadie. Sos así, único, porque la existencia te quiere así. Dejá de pelearte con vos mismo por no ser como otros. No imites, sé vos mismo. Abandoná esa estupidez. Dios te creó así porque te quiere y te necesita así. Respetá esto. Dios te ama así como sos. Te regaló ese cuerpo humano que tiene sexualidad para que te diviertas con él y lo celebres, no lo conviertas en una condena. Disfrutá tu sexualidad. Nunca la reprimas. En su momento podrás trascenderla. Tan sólo esto le debes a Dios.»*

Yo lo acepté y eso me liberó. ¿Qué más se puede necesitar para caer a sus pies?

La iluminación, esa bella locura

Una etapa necesaria de ese camino consistió en cerrar definitivamente mi historia pasada. Hugo Dopaso, que personificaba todo lo viejo, tenía que terminar de morir para darle paso a Deva Pravah, lo nuevo que necesitaba afianzarse y crecer.

Este trabajo de morir al pasado para poder renacer me demandó mucho tiempo y no pocas crisis.

Para desarrollar confianza en el proceso en el que estaba, era crucial comprobar si algo así, tan audaz, era posible para mí.

Yo no quería una nueva vida en el sentido usual de la expresión,

yo quería para mí una vida diferente, lo que es muy distinto.

Cerrar esa vida pasada no consistía, por lo tanto, en la estúpida idea de intentar olvidarme de quien fui y de lo que hice. Todo lo contrario. Consistía en que lo pasado dejara de determinar mi presente para poder elegir un verdadero futuro. De no lograrlo, mi vida continuaría siendo una repetición de ese pasado. Yo no quería ese pobre destino de cucaracha para mí. No porque mi vida anterior hubiera sido mala, ya que no lo fue, sino sólo porque formaba parte del pasado, ya la había vivido, consumado.

Era necesario tener muy presente lo que había hecho antes y cómo lo había hecho, justamente para no volver a repetirlo ciegamente.

Esto implicaba una profunda revisión de lo que fue mi vida pasada. Y de quien fue su protagonista: Hugo Dopaso.

Con este nombre, el que me dieron mis padres, había construido durante cincuenta años una linda vida, con una familia, con muchas cosas valiosas y rescatables que amaba. Con desaciertos pero también con logros. Pero aunque “la pasaba bien”, sentía mi vida vacía, me sentía insatisfecho, decididamente no era feliz. Eso era notorio hasta para mi propia familia. Ellos pudieron pensar, equivocadamente, que no los quería y sufrieron injustamente. Nada más errado que eso. Pero el amor al Maestro es superior al amor a la propia familia; es inevitable que sea así. Y éste era el verdadero fondo de la cuestión. Pero yo no lo podía explicar porque todavía no era del todo consciente de lo que estaba operando en mí, dentro de mí.

Como Deva Pravah, el nombre con el que me inició mi Maestro en el camino espiritual, tenía la oportunidad de intentar una nueva vida.

¿Cómo podía desaprovechar una oportunidad así? ¿Cómo no hacerlo a los cincuenta años, cuando empezaba a ver, alarmado, que el hilo del carretel se iba terminando?

Pero esta nueva historia no podía tener continuidad con la anterior. Deva Pravah no podía ser la continuación de Hugo Dopaso con otro nombre. No puede serlo porque pertenece a un linaje diferente. Entre ambas vidas hay un quiebre.

El reto era peligroso y no ofrecía garantías.

Conocía el camino pero eso no era suficiente, ahora había que

transitarlo.

Yo admiraba a Osho por la audacia de la propuesta que me hacía, por su coraje, pero por momentos podía darme perfecta cuenta de que estaba loco, completamente loco. O iluminado, lo que para mí era casi lo mismo. ¿Cómo puede alguien que no está iluminado saber si otro ser lo está?

Él permanece situado en una visión de la realidad diferente de la convencional, de la “normal”. ¿No es eso acaso lo que hacen los locos?

Su bendita locura lo había llevado a la cima de la montaña desde donde nos hablaba a todos. Y ahí estaba él, solo, completamente solo, invitándonos a subir y contemplar el paisaje luminoso que veía.

Y apenas cuando nosotros sólo veíamos su dedo señalando, en lugar de la hermosa luna que nos mostraba.

Me daba temor reconocer que esa locura me atraía tanto. Hasta que me di cuenta de que la suya no era otra que mi propia locura, que tan secretamente preservé durante años, porque tanto le temía.

Mi admiración por Osho derivaba de su coraje para ser auténtico. Había llegado a la cima y al ver la luz empezó a anunciarlo. Mi propia locura reposaba impoluta en los planos más elevados de mi ser.

¿Y qué veía Osho desde la cumbre de la montaña?

Cualquiera puede saberlo porque lo dice en todos sus discursos y éstos fueron grabados y luego publicados en todos los idiomas. Si uno quiere saber lo que él dice puede tomar cualquiera de esos libros.

Desde luego, eso sólo no alcanza para lograr alguna transformación. Uno puede pasarse toda la vida escuchando a Osho. Es muy agradable escucharlo, su decir es encantador y tiene un gran sentido del humor. Sus chistes son famosos. Pero eso sólo no es suficiente para lograr algún cambio significativo. Conocer el camino es el primer paso, pero para llegar a la meta luego hay que recorrerlo. Nunca nadie va a “iluminarse” leyendo a Osho ni a ningún otro Maestro sentado en el sillón favorito del living de su casa. La luz está en la cima, en el valle no puede haber otra cosa que penumbras. Participar de esa luz requiere subir la montaña. Hay que animarse a hacerlo, tener suficiente coraje para escalar.

Muy cerca de cumplir un año viviendo en Poona, un día sentí que

había llegado el momento de emprender el retorno. La decisión se fue gestando en mi interior sin casi percibirlo. En realidad, diría que no fue mi decisión. Cuando se hizo consciente, simplemente armé mi bolso y emprendí el regreso.

Me gustaría compartir este momento con cierto detalle en el capítulo siguiente.

CAPÍTULO 15

El retorno

El año llegaba a su fin.

Una mañana de comienzos de noviembre sentí al despertarme una cierta pesadez en la cabeza, como de resaca, y en el cuerpo un gran cansancio. Era obvio que no había dormido bien. Recordaba haberme despertado varias veces.

Aclaro que soy de los que creen que la cocina del inconsciente trabaja activamente durante la noche. Lo he comprobado a menudo.

Barajando alguna otra alternativa razonable concluí que, efectivamente, algo se había ido elaborando esa noche.

La ducha fría mejoró la sensación de pesadez.

Me había propuesto hacer la meditación dinámica, que demanda un considerable esfuerzo físico.

Viendo por la ventana de mi cuarto un cielo gris terroso mientras me vestía para salir, reparé en que todavía no había escuchado truenos esa mañana. Me alegró pensar que quizá los monzones se estarían apaciguando. Era la época en que soplan esos fuertes vientos del Índico que traen, durante dos meses, lluvias torrenciales todos los días. Son típicos de esa zona. El silencio del cielo auguraba que las lluvias comenzarían a amainar. Para mí era un alivio.

Bajé a desayunar, pero recordé que para la meditación dinámica es conveniente estar con el estómago vacío.

Previendo algún chaparrón desistí de ir al ashram en bicicleta.

Un *riksho* me llevaría por sólo cinco o seis rupias. Incluso si a esa hora algún otro sannyasin de la casa iba para el ashram podríamos compartir el costo del viaje.

Es el más popular y barato de los medios de transporte en India. Son unas motonetas cubiertas que traccionan un carrito cerrado, donde pueden llevar hasta tres personas. A los indios, que son hábiles manejando, les encanta ir muy rápido con esos vehículos destaralados en medio de un tránsito infernal.

«Slow, baba... slow», era la súplica que, aunque inoperante, había que repetir una y otra vez a los choferes durante todo el trayecto para no llegar con el corazón en la boca.

Algunos son traccionados por una simple bicicleta, lo que implica un esfuerzo formidable para quien pedalea.

Recordaba haberlos utilizados en Benarés, y que, mientras piadosa o tontamente me llenaba de culpa viendo el esfuerzo fenomenal que hacía ese hombre moreno y enjuto, él, mirando hacia atrás de tanto en tanto, me regalaba una hermosa y blanca sonrisa de gratitud porque le estaba permitiendo ganarse unas rupias que tanto necesitaba.

Después de la dinámica me sentí mejor y con buen apetito fui a desayunar.

Crucé saludos con un par de amigos y fui a sentarme a descansar en uno de mis rincones favoritos del ashram, a la sombra de un árbol gigantesco que prodigaba su sombra hacia el fondo del jardín. Era muy acogedor para momentos especiales como el de ese día, en que prefería estar solo en mi refugio, mi templo privado.

Por una regla implícita, cuando la necesidad de estar solo es obvia, por ejemplo, por el lugar en que uno elige estar, es seguro que será respetada.

El silencio es algo sagrado en un ashram.

Ya en el lugar elegido me senté a meditar.

Para ello primero llevaba la atención a la respiración por un rato. Luego abría el espectro de mis percepciones a las sensaciones corporales recorriendo todo mi cuerpo desde la cabeza a los pies, descendiendo por la parte de adelante, subiendo luego por la posterior, y por último, también muy lentamente, registraba pensamientos, estados anímicos y otras sensaciones que se presentaran en la pantalla de la conciencia.

Focalizaba y concentraba la atención procurando la mayor ecuanimidad, es decir, sin reaccionar con atracciones o rechazos. Un pen-

samiento tomaba forma, y sin forzar, observaba su comportamiento. Algunos se esfumaban en pocos segundos, otros, en cambio, parecían solicitar mi atención por más tiempo. Incluso traían aparejada alguna repercusión emocional, como si vinieran con música de fondo. Practicando con dedicación y paciencia se logra esa forma peculiar de estar con uno mismo que es meditar.

Así, en este estado, sorprendentemente, ese día del mes de noviembre apareció en mi mente un extraño pensamiento.

—Es suficiente, ¿qué tal si empezamos a pensar en el retorno?

Quedé anonadado. Un cosquilleo recorrió mi espalda y tuve que resistir el impulso de interrumpir la meditación.

Volví a poner toda mi atención en la respiración y pude relajarme para continuar. Un segundo pensamiento lo reforzó a continuación y casi podría decir que me sobresaltó por su fuerza y nitidez.

—Un trabajo te espera. Llegó el tiempo de empezar a ocuparte de otros temas.

Una fuerte emoción me inundaba.

Espontáneamente crucé los brazos sobre el pecho e incliné la cabeza en total recogimiento. Muy pronto, las lágrimas me corrían por la cara.

—Sí, mi Señor —pronuncié para mis adentros en actitud de aceptación.

Cuando me sobrepuse, respiré hondo y abrí los ojos, sabiendo que ya tenía tema para trabajar durante el resto del día, o más probablemente, los días siguientes.

Después de un rato asocié esto que emergió así en la conciencia con lo que se había estado gestando en el subconsciente durante la noche. La ocurrencia, que convalidaba mi hipótesis, me hizo sonreír.

Había pasado casi un año de mi llegada al ashram, y a decir verdad sentía que la experiencia de autoindagación y autoconocimiento en la que estuve empeñado de algún modo empezaba a agotarse.

¿Acaso no era esto una clara manifestación de la ley de la permanencia de todas las cosas? Todo lo que tuvo un comienzo tiene un fin.

Traté de observar cómo me sentía, qué respondían mi corazón y mi mente a esa propuesta de procedencia ignota.

Encontré una profunda aceptación.

No fue necesaria ninguna otra aclaración, mi trabajo no podría ser otro que aquel para el que casi inadvertidamente me había estado preparando durante todo ese tiempo: acompañar a pacientes terminales, ayudarlos en el final de la vida.

En cuestión de minutos, se había anunciado un giro radical en mi vida.

En algún lugar, un trabajo esperaba por mí. Un trabajo que había estado esperando pacientemente que yo estuviera en condiciones de realizarlo. Un trabajo que esperó un año sin interferirme ni apurarme, respetando mi necesidad, mi disposición y mis tiempos.

Sí, decididamente, ya estaba disponible para ocuparme de eso. Con todo lo que implicara. Más aún, me sentí feliz. Porque para mí ésa era una buena nueva.

Yo estaba dispuesto a continuar indefinidamente con la experiencia en la que estaba, pero permanecía atento a las señales que, como en este caso, indicarían su fin.

Era un giro del timón que, una vez más, cambiaría el rumbo de mi vida.

Inesperadamente, Osho dejaría su cuerpo al mes siguiente de mi retorno.

Sin apuro alguno empecé a preparar mi regreso. Quería hacer todo con la mayor prolijidad para evitar inconvenientes. Me esperaba un largo y tal vez complicado viaje, ya que tenía un pasaje de Aeroflot, la compañía aérea rusa. El comunismo estaba vigente, tendría que hacer escala en Moscú y esperar allí un día por una combinación. Además, debía tomar el avión en Calcuta.

Pero esto era mínimo en comparación con la movilización interna que ya se insinuaba.

También quería visitar el ashram de Sai Baba, que tantos devotos tiene en Argentina.

En cuanto a ese proyecto, recordé un almuerzo en un pequeño restaurante musulmán cercano a donde vivía, en el que había com-

partido la mesa con dos jóvenes hindúes que conversaban animadamente en su dialecto.

En un momento, uno de ellos me preguntó en inglés de dónde era, y se inició una breve charla.

Resultó que vivía en Bangalore y estaba en Poona por razones de trabajo. Como yo sabía que era una ciudad del sur de la India aproveché para preguntarle si conocía a Sai Baba, ya que no sabía exactamente dónde tenía su ashram. Me contestó que creía que tenía uno en esa ciudad, pero que no lo conocía. Al despedirnos me dio su tarjeta, y muy amablemente se ofreció para mostrarme la ciudad, si algún día iba a visitarla.

Cuando lo llamé por teléfono y le comenté que tenía la intención de ir a Bangalore, no sólo me recordó sino que reiteró su ofrecimiento de acompañarme. Acordamos que lo llamaría cuando estuviera allá.

En el trajinar de los preparativos y las primeras despedidas noté que algo en mí había cambiado, me sentía distinto, desarmonizado. Ya no tenía la calma a la que me había acostumbrado. De algún modo, estaba volviendo a un nivel de mayor tensión, que tan bien conocía. Era la expresión clara y simple de que me disponía a entrar nuevamente en el mundo. En ese mundo del que me había mantenido apartado por bastante tiempo. Sentí pena.

Con un breve bolso mochilero, pensando en un viaje de no más de una semana, partí una mañana hacia el sur, por tierra, para reducir costos. Tendría que andar unos dos mil kilómetros, y sabía que las carreteras y los ómnibus de India, a diferencia de los trenes, son bastante malos.

Aunque ya era invierno, quería volver a pasar por Goa, lugar soñado que quedaba de paso. Desde allí continuaría por tren hasta Bangalore.

Después de viajar, por cierto bastante incómodo e intranquilo durante toda la noche –los indios manejan muy rápido y los caminos sembrados de pozos siempre son peligrosos– milagrosamente estaba llegando a la playa.

Cuando buscaba la dirección del hotel en la cartera de mano comprobé, para mi consternación, que había olvidado el pasaporte y la

visa, algo por cierto bastante serio para un extranjero que viaja por la India.

Tiempo atrás, me hubiese odiado a mí mismo, me hubiese juzgado muy duramente por esa falta. Esta vez, sonreí. Me sentía tan mal que tuve piedad de mí y comencé a decirme palabras tranquilizadoras que me reconfortaran. Me fui sintiendo mejor.

Confianto en que la dueña del pequeño hotel quizá me recordara de un viaje anterior, me encaminé hacia el primer escollo. Luego, más tranquilo, pensaría mejor qué decisión tomar.

No tuve inconvenientes al registrarme. Era el único pasajero del hotel. Dejé el bolso en el cuarto y salí enseguida buscando relajarme caminando por la playa. Pero la encontré fría y desierta, había mucho viento, y pesados nubarrones y relámpagos anunciaban que pronto llovería. Frustrado, regresé al hotel y me tiré en la cama. Me sentía muy triste, solo y desdichado. Los pensamientos más negros pueden visitarme en momentos como éste. Todas las dudas juntas se agolpaban en mi cabeza, todos los cuestionamientos sobre el sentido de las cosas. ¿Qué estoy haciendo con mi vida? ¿Qué hago acá?, y cosas semejantes. ¿Cómo puede uno responder preguntas así en un momento tan crítico?

—¿Acaso no son éstas las pequeñas pruebas con las que el Señor me muestra que está siguiendo mis pasos?

Estas palabras, que llegaron a mí en ese momento de desazón, me resultaron un bálsamo.

La dueña del hotel me ofreció para cenar un exquisito plato con pescado, una especialidad de la casa que conocía, y haciendo un desarreglo en mi presupuesto, hasta podía acompañarlo con una copa de vino. Acepté la oferta de inmediato. Mejoró mucho mi ánimo.

En India sólo hay vino importado, que es muy caro. Con excepción de los más pudientes y menos religiosos que toman alguna cerveza, el pueblo no bebe alcohol.

Después de cenar leí un rato y me dispuse a dormir, postergando la decisión a tomar sobre la continuidad del viaje.

Me resistía a confiarle la tarea a mi mente, insegura y dubitativa por excelencia, y esperaba alguna respuesta que viniera de mi intuición más profunda.

A la mañana siguiente después del desayuno, que incluía un dulce trozo de mango que me encanta, fui resuelto a la estación de tren para seguir confiadamente mi camino.

De Bangalore sólo sabía que era una ciudad mediterránea, grande y muy importante del sur de la India. Pero ignoraba cualquier otra característica o atractivo que pudiera tener. Mi propósito se limitaba a encontrar el ashram de Sai Baba.

Al llegar me gustó la energía del lugar. De puro pálpito entré en el primer hotel que encontré sobre una avenida muy comercial, cuyo aspecto me pareció discreto.

Con absoluta seguridad y decisión pedí un cuarto explicando lo más claramente que me permitía el idioma el motivo de mi viaje. El conserje, persona mayor de blancos cabellos y modales suaves, siempre sonriente, ignoraba absolutamente, para mi sorpresa, la existencia de Sai Baba.

Había ensayado varias fórmulas para explicar, llegado el momento, que no llevaba documentos conmigo, que simplemente los había olvidado en Poona; en síntesis, la pura verdad. Pero, curiosamente, no me los pidieron. La Providencia me dio una mano y el buen hombre, como si lo hubiera adivinado, obvió ese requisito, de rigor en cualquier hotel del mundo.

Estimulado por mi buena estrella llamé a Saumitra, mi amigo indio. Era muy importante encontrarlo. Di con él de inmediato y quedó en pasar a buscarme por el hotel. Llegó muy sonriente en su moto nueva.

Como primer gran favor le pedí que buscáramos el ashram. Él ya había hecho algunas averiguaciones y nos encaminamos a una dirección que le habían dado.

Durante el trayecto, que demandó más de media hora, yo no dejaba de apreciar la ciudad y hacerle preguntas que él amablemente contestaba. Me mostraba los templos que íbamos encontrando a cada paso en nuestro recorrido. Son muy pequeños en comparación con las enormes iglesias de Occidente, pero la práctica religiosa es algo que se vive en privado en India, no convoca multitudes. También me resultaban sorprendentes los enormes cartelones de los cines anunciando el tema de sus películas y las largas colas, por la mañana, de hombres solos, esperando para entrar.

Llegamos sin tropiezos al lugar que nos habían indicado. Era una típica construcción hindú, muy ornamentada y espaciosa, con grandes patios y jardines con árboles enormes de generosa sombra hacia el frente. Sentados al pie de uno de ellos, un grupo de jóvenes, sólo varones, entonaban dulces bhajans.

Más lejos, se veían otros grupos, que también parecían estudiantes.

A través de una reja de seguridad muy alta, Saumitra habló largamente en su dialecto con alguien que, desde adentro, le daba la información esperada.

Sai Baba ya no visitaba ese lugar desde hacía mucho tiempo y ahora estaba dedicado exclusivamente a la enseñanza. El Swami residía en un pueblo cercano llamado Puttaparti.

Gentilmente le había dado también la indicación de la terminal de ómnibus y hacia allá nos dirigimos. India es populosa, sus calles lo son, pero las estaciones de trenes y de ómnibus son el colmo, concentran tanta gente que da miedo. Impresiona verlos tomando por asalto sus asientos, siempre escasos. La confusión es total.

En ese caos, yo debería haber encontrado, solo, la forma de llegar a mi destino. Sin la providencial ayuda de Saumitra, que podía hacer con facilidad las averiguaciones del caso, subir al ómnibus indicado hubiera sido una proeza.

Cuando llegó el momento, conocedor de las costumbres, tomó mi bolso y lo pasó por una de las ventanillas reservando un asiento. Fue suficiente para no tener que forcejear en la entrada de la estrecha puerta del ómnibus.

Comprendí claramente por qué los argentinos vienen en tours especialmente organizados para ellos. Después me enteré de que también quienes viajan en grupo toman un taxi en Bangalore directamente hasta el ashram. No es ningún secreto que el dinero resuelve fácilmente este tipo de problemas.

Llegué a Puttaparti al atardecer.

Terminaba el darshan y cientos de personas que colmaban el lugar, en su gran mayoría hindúes, empezaban a dispersarse. Me dirigí a la recepción.

Era una habitación más bien pequeña y con poca luz. Casi sin mirarme, el *seba*, palabra con la que se nombra a los colaboradores, me preguntó de dónde venía mientras extendía la mano esperando mi pasaporte y la visa que ya me había pedido. Cuando le conté la historia me miró por primera vez a la cara. Me limité a sonreírle. Creo que el hecho de ser argentino ayudó, y no insistió más sobre el tema.

Luego de mirar unos papeles y hacer algunas anotaciones, me dijo que podía quedarme una semana. A continuación me indicó el lugar donde me hospedaría. Cuando me despedí volvió a mirarme y entonces, secamente, sentenció:

—Ésa no es ropa para estar en el ashram.

Me indicó un negocio afuera donde podría conseguir algo más apropiado. En ese momento yo vestía bermudas y una remera sin mangas. Agregó que también necesitaría un colchón y que tendría que dormir en el suelo.

Yo quedé encantado con todo. Me sentía muy afortunado y daba gracias a Dios de estar allí.

Fui a conocer el lugar que me habían asignado. Se trataba de un departamento de dos ambientes con el piso de cemento, baño y una pequeña cocina. Formaba parte de un gran edificio de reciente construcción. Me pareció un lujo. En el trayecto había visto enormes galpones donde la gente se albergaba.

Sin pérdida de tiempo salí a comprarme alguna ropa, no sin antes observar cómo vestían allí los hombres. No quería desentonar. Compré un pantalón y una curta bordada muy bonita ambos de color blanco, y un colchón de coco que regalé cuando me fui.

Para la hora de la cena, en la cola, escuché hablar español. Había descubierto un grupo de Argentina que se identificaba con un pañuelo celeste anudado al cuello. Me dio mucho gusto abrazarme con mis compatriotas.

A partir de ese momento, de más está decir, todos mis problemas se simplificaron. Rápidamente me pusieron al tanto sobre las principales reglas de convivencia en el ashram, especialmente, la estricta observancia de la separación entre ambos sexos.

Yo iba dispuesto a deponer cualquier actitud prejuiciosa, cualquier crítica. Me proponía vivir una experiencia totalmente nueva, diferente

de todo lo conocido; no quería compararla con otras. Esto incluía mi relación con Baba. Había llegado hasta su ashram con el corazón abierto. Y así me sentía, expuesto, vulnerable a su energía y a lo que la existencia me presentara, sin ninguna clase de prevención de mi parte.

Sobre las condiciones de la vida en el ashram podría decirse que eran austeras y dignas, en total concordancia con las características y costumbres del pueblo hindú, que tiene gran predominio entre los devotos de Baba.

Asimismo, era notoria la cantidad y variedad de comunidades del mundo entero que se acercaban y participaban de esa peculiar experiencia religiosa que ofrece Baba.

Mucha gente se acerca a él esperanzada en su fama de sanador. Gran cantidad de enfermos lo visitan, personas en camilla, sillas de ruedas, tullidos, deficientes de todo tipo.

Y muchos más, entre los que me encontraba, buscadores espirituales, sedientos de Dios.

Había quienes, con él, sentían que su búsqueda había concluido y sólo anhelaban pasar el resto de sus días cerca de él, alabando al Señor. Recordemos que él se presenta como el Avatar, la encarnación divina, situación muy extraña para mi cultura, pero que aún no estando en mis posibilidades compartirla, tampoco me genera ninguna clase de crítica o rechazo. Para mí es sólo algo difícil de comprender.

La mañana siguiente a mi llegada la dediqué a recorrer el lugar, que es inmenso. Los colegios, la universidad, todo merece ser visitado. Asimismo, el pueblo, el río y los alrededores son muy bellos.

Me sentí feliz de estar allí. Agradecido a la vida que me otorgaba esa posibilidad. A tal punto que renové mi permiso en dos oportunidades y permanecí tres semanas. Quería experimentarlo a fondo, especialmente, cómo me sentiría cerca de Baba.

Esa posibilidad es, literalmente, una lotería. Muy temprano, los devotos forman largas colas en un patio lateral. Diez, quince largas filas de cincuenta o más personas sentadas en el suelo esperan su turno para entrar. Poco antes de la hora prevista un seba pasa por la cabecera de las filas y el primero saca de un bolillero como de lotería el número de orden en el que entrará su columna. Si uno tiene la

suerte de esperar en la columna que sacó el número uno, su fila será la primera, la que estará frente a Baba.

En un patio aledaño algo similar ocurre simultáneamente con las mujeres que ocuparán sus lugares en otro sector del gran patio, separadas de los hombres.

Tuve esa fortuna una vez. Tuve a Baba frente a mí, incluso pude hablarle, y lo aproveché para pedirle un encuentro para los argentinos, que éramos diez. Pero lamentablemente, mi pedido no prosperó.

Baba continuó caminando y recogiendo cartas.

Al regresar al templo se daba vuelta y hacía una señal infundible al grupo que esperaba para la reunión. Ese día los afortunados fueron unos japoneses que recién llegaban al ashram.

Esos encuentros privados son famosos, extraordinariamente significativos. Es cuando Baba despliega todos sus poderes y hasta materializa diferentes objetos.

Otro momento muy emotivo acontece cuando regresa a su trono y los devotos entran a cantar. Como el templo no es muy grande suelen concederle la prioridad a los extranjeros, para fastidio de los nativos.

En la pared posterior puede apreciarse una enorme pintura que representa el clásico carro del *Bhagavad Gita* con las figuras de Krishna y Arjuna.

El regreso a Poona lo hice en tren. Un largo viaje con tiempo suficiente para asimilar la experiencia que había vivido, agradecerla y guardarla en mi corazón. Fue interesante y tremendamente significativa. No tengo palabras ni verdadera capacidad para comprender y mucho menos explicar lo que allí está aconteciendo. La devoción y el amor a Baba por parte de miles de personas generan un campo energético en el que cualquier milagro es posible. Sólo se requiere apartar un poco la mente racional para poder verlo.

Baba materializando *vivuti* me pareció más divertido que milagroso. Pero cuando depositó esa ceniza en la frente de un indio que estaba a mi lado y vi cómo era transportado enseguida al más elevado estado de éxtasis, me temblaron las piernas. Creo que también sentí envidia.

Me postro a sus pies.

Namasté.

CAPÍTULO 16

Los primeros pasos

Apenas llegado a Buenos Aires y mientras me aclimataba nuevamente a una vida tan diferente, di los primeros pasos encaminados a insertarme en un ámbito de trabajo apropiado. Afortunadamente, no me fue difícil hallarlo.

Comenzaba el año 1990 y el sida avanzaba como un incendio. El doctor Pedro Cahn, a quien ya conocía, y sus colaboradores de la Fundación Huésped estaban desbordados con tanto trabajo.

Una gran mayoría de los portadores del VIH enfermaban rápidamente del síndrome de inmunodeficiencia. Las escasas drogas con las que se contaba eran insuficientes para contener su avance. Estaba muriendo mucha gente, por lo que aceptaron complacidos y valoraron mi propuesta de trabajo para acompañar a esas personas en el proceso de morir.

El miedo y la confusión generada en el insuficiente conocimiento de lo que estaba sucediendo creaban un clima de permanente zozobra. Y no solamente en quienes estábamos involucrados por razones profesionales, la comunidad toda vivía alterada por una paranoia que se había generalizado.

Muchas caras y nombres de personas que acompañé en aquellos días vienen en este momento a mi memoria. ¿Cómo olvidarlos después de los duros momentos compartidos?

Mi trabajo, a diferencia del actual, tuvo entonces otras características, otros contenidos y otros problemas urgentes a resolver. No había tiempo para extensas y profundas reflexiones sobre el significado de la vida y la muerte, para lo que yo me había preparado, sino sólo

para la más sencilla y humanitaria tarea de contención emocional.

¿Qué otra cosa podría hacer con una madre que nos consultaba al comprobar que sus dos hijos de dieciocho y veinte años eran portadores? ¿Cómo responder en esos momentos a las angustiadas preguntas de esa madre aterrada sobre las posibilidades de enfermar que ellos tenían, sabiendo que entonces era casi sinónimo de morir?

¿Qué temas podrían tratarse con esos padres que, debido a sus prejuicios, tenían más dificultades para aceptar que tenían un hijo homosexual, que la gravedad de su estado?

¿Cómo, con qué recursos psicológicos, se podía compartir sin temor a flaquear el tremendo sufrimiento de aquella persona que no podía siquiera dejar traslucir en el banco donde trabajaba, a sus propios compañeros, que su pareja homosexual estaba muriendo, para no exponerse a develar su misma condición?

Pero era precisamente para lo que me había estado preparando durante mi estadía en India, para no cerrar mi corazón en medio de tanto dolor. Al comienzo, lo reconozco, al intentar servir a esta gente, me sentí impotente y más de una vez abrumado y confundido.

¿De qué podía hablar con todas estas personas desbordadas por tanto dolor, tanto sufrimiento, de la reencarnación?

El desafío era consolar esos corazones destrozados. Acompañar a estos seres que, según yo creía, eran también víctimas de sus propias creencias erróneas. Su visión de la vida no contemplaba la posibilidad de algo tan brutal como el sida.

Buscando ecuanimidad

El vivir solo tiene algunas ventajas. Podía entregarme a mi desarmonía interior, a mi confusión y mal humor sin molestar a nadie.

Los fines de semana, si no tenía que acompañar a algún paciente, me escapaba a una casita que tenía en el delta sobre el río Carapachay. Allí, en ese cobijo, hermanado con los sauces llorones que abundan en su ribera, también yo podía llorar tranquilo hasta desahogarme, si lo necesitaba.

Volví renovado. Me hacía bien escuchar música, reflexionar, meditar y leer. O simplemente sentarme en el muelle a mirar correr el

río. Necesitaba mantenerme relajado para encontrar las mejores respuestas a las variadas y complejas situaciones con las que me encontraba a diario en mi trabajo.

Me esmeraba por mantener la mayor ecuanimidad. No siempre fue fácil.

Una vez, al visitar en su casa a un adolescente, me recibió inocentemente con su mascota preferida sobre sus hombros, una iguana de medio metro de largo. Quedé petrificado, pero traté de no mostrar demasiado rechazo y procuré mantenerme tranquilo y relajado en esa extraña situación. Era un chico muy susceptible y no quería ofenderlo.

O en aquella otra situación también bastante insólita que viví en casa de Juan.

Era un paciente con sida avanzado. Cuando comencé a visitarlo transitaba su recaída final. Pasaba postrado la mayor parte del tiempo, lo que, dado su temperamento activo, lo ponía de muy mal humor. Pero ya estaba casi sin fuerzas. A duras penas lograba llegar hasta el baño y a la cocina para calentarse algo que Horacio, su pareja, amorosamente le dejaba para comer antes de ir a trabajar.

Se entendían y complementaban admirablemente bien y se notaba que había mucho cariño entre ellos. Conformaban una pareja estable.

Eran personas cultas y refinadas.

Estaban pasando el momento más desdichado y triste de sus vidas.

Compartían un departamento de tres ambientes, puesto con evidente buen gusto, que daba a la calle, sobre Juncal, en Buenos Aires.

Horacio trabajaba y debía estar fuera de casa muchas horas. Sabía que a Juan no le hacía nada bien pasar tanto tiempo solo y eso lo preocupaba.

—Piensa mucho —me decía.

Una tarde fui a verlo como habíamos convenido. Me abrió la puerta el enfermero que recién llegaba y se disponía a higienizarlo, hacerle algunas curaciones y aplicarle la medicación inyectable.

Me acerqué hasta su cuarto para saludarlo y anunciarle que estaba con tiempo suficiente para que recibiera tranquilo esos cuidados que tanto necesitaba. Me pidió por favor que lo esperara, al parecer tenía algunas cosas de las que quería hablar conmigo. Lo noté algo

afligido.

Fui a sentarme en el living, que no distaba mucho de su dormitorio. Desde allí pude oírlo quejarse de sus molestias, que no eran pocas.

Pero también me llegaron los aullidos lastimeros del perro de Juan, que esperaba impaciente en el balcón del dormitorio. El animal estaba frenético, y no se tranquilizaba con las casi inaudibles palabras con la que su amo intentaba contenerlo.

Un presentimiento me llevó a regresar al cuarto. El vecino que comedidamente bajaba al perro por las tardes había fallado, y el pobre animal se desesperaba por salir a la calle. Con muchas dudas y una gran turbación, Juan se debatía sin atreverse a pedirme ese singular favor. Yo era el médico que venía en consulta, y nuestra confianza todavía no era suficiente.

Sólo pregunté dónde estaban el collar y la correa.

De pronto, aquella tarde, impensadamente me encontré paseando a un perro por la calle Juncal. Algo trivial sin duda, pero para mí cobró una tremenda significación. Años de estudio, de trabajo, de meditación, hubieran sido sólo tiempo perdido si no hubiera sido capaz de dar esa sencilla respuesta.

¿Por qué lo más simple es siempre lo más difícil para el ego? Si no hubiera escuchado a mi corazón en ese momento, si en su lugar hubiera atendido sólo a la mente prejuiciosa que me decía «¿estás seguro de que también forma parte de tu trabajo pasear a su perro?».

¿Qué hubiera ocurrido?

Quiero contestar esa pregunta, decir lo que creo que habría acontecido. No se hubiera logrado tan rápidamente que Juan me reconociera como alguien confiable para compartir pormenores de su enfermedad que lo angustiaban. Creo que un gesto sencillo y humano como pasear a su perro facilitó el acercamiento necesario para poder abrirme su corazón, como tanto necesitaba. Si bien de mi parte no fue deliberado, creo que el puente entre ambos quedó tendido de inmediato.

Una mano del cielo

El domingo 25 de marzo de 1990, por obra y gracia de la Providen-

cia, el diario *Clarín* publicó una nota sobre mi trabajo. Con la firma del prestigioso periodista Daniel Ulanovsky Sack, abarcando las dos páginas centrales del suplemento Opinión, con fotos mías (donde puede apreciarse que ya me había cortado el cabello y que vestía ropa convencional), aparece la nota titulada “Soy un partero al revés”.

En ella se comentaban extensamente las características generales de mi trabajo, sus fundamentos filosóficos, detalles de mi formación, etc. La entrevista que mantuve con el periodista, a quien no conocía, (por eso digo que fue providencial), fue grabada y ampliamente reproducida en la nota.

La repercusión fenomenal que tuvo no se hizo esperar y me planteó la necesidad de pensar en cuestiones de organización para poder llevar adelante el trabajo, abordar la coordinación de grupos con las primeras personas que empezaron a acercarse convocadas por el tema, planificar, etc.

Nacía Niketana.

Cada vez me involucraba más en el mundo, mis compromisos aumentaban aceleradamente. De esto era consciente, pero sentía que podía asumir mis responsabilidades con mucho gusto y amor por las tareas que se presentaban a diario. Empezaba un nuevo juego que yo estaba dispuesto a jugar. Con una nueva conciencia, no temía a las inevitables tribulaciones inherentes a cualquier quehacer humano.

El efecto multiplicador que tienen los medios de difusión, descubrí, es impresionante. Empezaron a llegarme innumerables propuestas para entrevistas y diferentes eventos. Los medios parecían ávidos de este tipo de noticias y constantemente publicaban colaboraciones mías sobre el tema de la muerte.

Asimismo, empecé a ser cada vez más tenido en cuenta para participar en mesas redondas, congresos y eventos científicos de todo tipo.

El intercambio con otros colegas, muchos de los cuales conocía de otros tiempos, resultaban para mí muy estimulantes. Naturalmente, también me iba discriminando del modelo tradicional con el que se encaran los cuidados paliativos en nuestro medio.

Como se verá más adelante, son miradas diferentes de la proble-

mática de una persona que está muriendo.

¡Con qué poco se puede vivir!

Mientras tanto, también debía ocuparme de temas más personales. Había regresado de India con un bolso de mano como todo equipaje, no tenía donde vivir, ni recursos económicos.

Curiosamente, nunca antes en mi vida me había sentido tan desahogado, tranquilo y confiado. Había experimentado, y por lo tanto sabía, que no necesitaba casi nada para vivir o, en otras palabras, ¡sabía con qué poco se puede vivir!

Un departamento vacío y un colchón en el piso en Buenos Aires para mí era un lujo. Y eso lo tuve de inmediato gracias al afecto de un gran amigo.

Caminando nuevamente por las calles de Buenos Aires todavía con mirada de turista, sentía un gran placer. Encontraba gente linda, vestida con elegancia. Me encantaba entretenerme en trivialidades semejantes.

Estaba de vuelta aquí. ¡Cuánto tenía para agradecerle a la vida!

Las cosas mejoran

Afortunadamente, el país iniciaba una etapa venturosa y había un gran entusiasmo en la gente, que, nuevamente volvía a soñar.

Es sabido que, cuando se dan las condiciones apropiadas, los argentinos somos sumamente emprendedores.

La revista *Uno Mismo*, por ejemplo, comenzó a organizar sus populares encuentros “Caminos de Crecimiento”. Fui invitado a presentar allí mis talleres junto a los terapeutas más prestigiados del momento y ante cientos de personas que se acercaban a estas actividades con gran entusiasmo. Las salas del Centro Cultural San Martín, donde se realizaban, desbordaban de gente.

Diez talleres y otras tantas actividades eran la propuesta de cada día para que cualquier persona pudiera participar, gratuitamente, de sus trabajos preferidos.

Revistas especializadas y otras de difusión masiva publicaban frecuentemente notas mías.

El trabajo se incrementaba notablemente y con ello también mi experiencia. Las condiciones de vida mejoraban rápidamente y poco a poco fui consiguiendo vivir con mayor confort.

Cuando mis ingresos se regularizaron, alquilé un lindo departamento en un piso alto a la calle, sobre la avenida Córdoba, con mucho sol y una vista estupenda de la ciudad. Me sentía regocijado y agradecido. Quizá por eso no es de extrañar que para completar mi dicha, la existencia acercara a mi vida la magia del amor de una mujer.

CAPÍTULO 17

A cuatro años del regreso

Vida, amor y risa

A cuatro años del regreso al país, hacia 1994, casi sin proponérmelo, ya era un protagonista más de esa novela a la que llamamos la vida. Sólo que entonces transcurría en Buenos Aires.

Jugaba roles, interactuaba con otros personajes, participaba del mundo de las relaciones humanas. En otras palabras, nuevamente estaba inmerso en la trama social.

Era consciente, no obstante, de que podía escribir mi propio libreto, elegir cómo quería vivir, hacer las cosas que necesitaba. Había experimentado que la vida no es una cárcel ni yo un preso, y que las únicas rejas que existen sólo están en la mente de cada uno; sabía que podía entrar y salir a voluntad de esta comedia.

Trabajaba en el tema de la muerte y el proceso humano de morir, era mi elección, y eso me permitía ganar lo suficiente como para atender dignamente las necesidades básicas, lo que para mí ya era un lujo.

Recuerdo a 1994 como un año de júbilo.

Durante su transcurso sucedieron tres acontecimientos que me colmaron de dicha, y dejarían profundas huellas en mi vida: el mágico encuentro con Julia Gilmore fue el primero y más significativo; le siguieron la publicación de mi primer libro, *El buen morir*, y la oportuna revitalización de Niketana, asociación civil sin fines de lucro que por entonces sólo dormitaba y habría de impulsar el desarrollo de nuestras actividades en un marco institucional.

Afortunadamente, el libro tuvo buena acogida, con lo que se in-

crementaron las consultas, los grupos de formación y el interés por mi trabajo en general. El encuentro con Julia significó un refugio para mi alma, y el enriquecimiento mutuo de los caminos de crecimiento espiritual en los que cada uno venía trabajando.

Niketana (palabra que en sánscrito significa “hogar”) fue la proyección institucional en el ámbito de la comunidad que cobijó el intenso y hermoso trabajo que compartimos con nuestros pacientes, alumnos y amigos durante los años siguientes.

Mi primer libro

El buen morir, mi primer libro, finalizaba su prolongada gestación y ya parecía viable. Había sobrevivido milagrosamente a todas las dudas, enojos, vacilaciones, y aun, debo confesarlo, furiosos intentos de destrucción.

Fueron tiempos de locura.

En el bucólico paisaje isleño del Tigre fue donde empecé a escribirlo como quien no quiere la cosa, en un humilde cuaderno de tapas blandas, y con lápiz para poder borrar mejor. Con el tiempo esta suerte de artesanía tomó la forma de un ritual de los fines de semana.

Pronto me di cuenta de que no se trataba de ir al Tigre y escribir para entretenerme. Iba a la casita de la isla para poder hacerlo a mis anchas; esa singular necesidad del espíritu que es escribir había enraizado en mi y me aguijoneaba constantemente.

La intención manifiesta era compartir mi experiencia de trabajo, pensaba que ese propósito era válido. La realidad que se imponía, sin embargo, era bien distinta y hasta parecía incompatible: al escribir en un irrefrenable dejarme ir, terminaba contando mi vida.

Era mi catarsis, y también una forma interesante de objetivar el diálogo interior y repensar mi vida.

Procuraba llegar al Tigre los viernes al anochecer para dormir en la isla. Me despertaban por la mañana bien temprano el canto del gallo de mi vecina, el alboroto de los gorriones al amanecer o el ruido lejano del motor de alguna lancha tempranera.

Daba lo mismo que fuera invierno o verano.

Algunas fueron épocas de soledad total. Otras, de soledad

compartida.

El libro se demoraba en crecer y tomar alguna forma hasta que ocurrió un hecho auspicioso que, no sé bien por qué, me gustaría narrar y ubicar en lo que, fue su verdadero contexto.

Una mañana me levanté con la corazonada de visitar a un querido amigo y colega, viejo compañero de estudio y militancia, a quien hacía bastante tiempo no veía.

Lo llamé y logramos concertar un encuentro en la semana.

Charlamos de todo un poco poniéndonos al día de las novedades de cada uno. Luego fuimos a su escritorio ya que quería mostrarme la computadora que acababa de comprar.

—¿Y esto, para qué sirve? —le pregunté bromeando.

—Por ejemplo para poder escribir un libro, que es la mayor tarea que tengo en estos momentos —fue la respuesta de Eduardo.

Yo sólo veía un precioso equipo, muy moderno, pero no sentía que tuviera mucho que ver conmigo.

Mi amigo, entusiasmado, me fue informando: viene cargado con un programa llamado procesador de texto, que permite escribir, borrar, intercalar, cambiar el orden de los párrafos, subir y bajar por el texto intercalando palabras o frases. Y enumeraba otras habilidades que parecían no terminar nunca. Para rematar, y como si se hubiera propuesto venderme el producto, oprimió un botón e imprimió una hoja del texto que tenía en la pantalla.

Quedé deslumbrado.

La imagen del cuaderno y el lápiz cruzó por mi mente y me produjo un ataque de risa, que tuve que explicar.

En la época de las computadoras ya era algo absolutamente perimido y hasta ridículo mi empeño por escribir un libro a punta de birome.

Mi amigo me alentó para que comprara una. El costo era accesible y él se ofrecía afectuosamente a asesorarme.

En pocos días más, tenía una moderna PC instalada en mi casa. Contar con ella fue una bendición.

Con esta fenomenal ayuda, el embrión de libro aceleró su crecimiento como si le hubiera dado un shock vitamínico.

Así fue como vio la luz a mediados de ese año de 1994. Fue presentado en sociedad en la Asociación Médica Argentina ante nume-

roso público y muchos amigos.

El buen morir, que lleva como subtítulo “Una guía para acompañar al paciente terminal”, sintetiza y expresa la interacción entre mi vida y mi trabajo, entre quien soy y lo que hago. Muestra que así como es mi vida, es mi trabajo. Allí digo, por ejemplo, que no tengo nada en contra de la muerte aunque se haya llevado a toda mi familia de origen. No temo por mí ni abrigo resentimiento alguno. Esto me permite hacer mi trabajo con ecuanimidad.

Comprendí que el verdadero problema no está en la muerte misma, sino en la cultura que nos informa acerca de ella. Esto es lo que acrecienta injustificadamente el dolor y el sufrimiento que caracterizan morir en nuestra sociedad.

Estoy conforme con la misión que cumplió y aún cumple ese pequeño libro mío. Constantemente recibo muestras de agradecimiento por la utilidad que sigue prestando.

En lo fundamental, considero que los conceptos que contiene siguen vigentes. Pero algunas ideas, como es natural, han madurado; a otras las he ido modificando y algunas nuevas han surgido. Es lo que justifica el presente libro. Pero, ¡larga vida para *El buen morir*!

El encuentro

Una noche, en vísperas de dar por concluido definitivamente el trabajo con el libro, viviendo todavía ese clima alucinante, sentado frente a la computadora mientras daba los últimos retoques, agotado por las horas de trabajo acumuladas, rodeado de papeles y libros que alfombraban todo el departamento, oí sonar la campanilla del teléfono.

Lo atendí pensando que podía ser un paciente que estaba acompañando por aquellos días. Pero quien llamaba era una persona casi desconocida para mí, alguien a quien había visto sólo un par de veces en casa de amigos.

El motivo de su llamada era inusitado. En un tono que me resultó intrigante, me dijo que intuía que debía conocer a una amiga suya llamada Julia, que se trataba sólo de una corazonada, y que por favor no lo tomara a mal. Quería dejarme su número telefónico, volvió a

disculparse amablemente por la ocurrencia que había tenido y colgó.

Apelando más a los buenos modales que a una sincera gratitud, le agradecí el llamado, y me despedí mintiéndole al decirle que había tomado debida nota de su mensaje y del número.

Lo cierto es que lo anoté al margen de uno de los millones de hojas sueltas que me rodeaban, pero mi cabeza estaba tan en otra cosa, que lo más probable era que olvidara el gracioso asunto en pocos minutos. Y eso fue lo que ocurrió.

Tres semanas después, sin embargo, una noche en que estaba disfrutando una cena en el balcón de mi casa, con la tranquilidad y satisfacción que significaba haber entregado al editor el libro terminado y sintiéndome feliz por la tarea cumplida, recordé la insólita llamada con el mensaje del más allá.

La combinación de cierta música con el vino blanco, lo sé, opera milagros. Por ejemplo, éste de recuperar recuerdos casi imposibles. Sonriendo internamente, traté de tomarlo con mucha calma ya que las posibilidades de encontrar el número telefónico de esa dama misteriosa eran casi nulas.

Circunstancialmente estaba haciendo una pasantía por la soltería, situación que consideraba muy apropiada, dados los momentos de tensión que vivía con el final del libro. Pero esa etapa ya había concluido.

¿Y ahora qué?, interrogué a la existencia, como suelo hacerlo, mientras contemplaba desde un piso trece una magnífica vista de la ciudad profusamente iluminada.

¿Cómo sigue la historia?

—Como siempre, ¿de qué otro modo? Abierto al misterio y a la aventura.

Pensé entonces en buscar ese número telefónico oculto que presagiaba lo que sólo Dios podía conocer.

Como sucede en la ficción, así también sucede en la realidad, ésa es mi experiencia. Un buen día, cuando ya había olvidado nuevamente el asunto, al dar vuelta una página cualquiera, el mágico número perdido vino a mí.

Aunque conocidas, estas cosas siempre me maravillan.

De inmediato llamé y me atendió la verdadera Julia, no la que ya

había empezado a imaginar.

En pocas y precisas palabras le expliqué el motivo de la llamada. Se rió mucho y me comentó que la misma persona le había contado también a ella su corazonada.

Convinimos encontrarnos el siguiente sábado, un día más tranquilo para aquella primera cita. Yo pasaría a buscarla por su casa y luego iríamos a cenar. Al colgar, noté que me había gustado el tono suave de su voz.

Para esa época ya tenía auto y lo llevé a lavar queriendo que el viejo Falcon luciera presentable para el acontecimiento.

Encontrar comportamientos apropiados a contextos para mí demasiado convencionales como el que se me presentaba me daba trabajo, lo sentía como una cierta exigencia, y hasta podía llegar a sentirme ridículo. Pero tenía interés y una gran curiosidad por conocer a esa persona que me traían las hadas.

Algo bastante raro en mí, pero romántico al fin, le llevé un hermoso ramo de rosas rojas que compré camino de su casa.

Julia vivía en Palermo Viejo; cuando llegué ya estaba lista para salir, pero aún se demoró poniendo las rosas en agua mientras agradecía mi gesto.

Hubiera preferido un lugar más íntimo para poder charlar, su casa o la mía, pero ese primer encuentro, por alguna extraña razón, fue en un bullicioso restaurante cerca de su casa.

Allí, mientras se nos enfriaba la comida que habíamos pedido a la ligera, mirándonos a los ojos, nos revelamos nuestra vida. Como ocurre en las películas, fuimos los últimos clientes en dejar el lugar aquella noche.

Yo seguía su relato con suma atención y cada vez más interés. El vino relaja mi mente y me ayuda a ponerme en el corazón con la facilidad de un mantra. Sentía que una gran ternura me invadía en determinados momentos de su relato mientras mi mano, casi sin mi intervención, buscaba la suya. La charla se fue despojando rápidamente de toda trivialidad y tomó un carácter diferente, podría decir más de comunión. Verdaderamente, se daba de corazón a corazón.

Notaba que al hablar describía a una persona de vida azarosa, dis-

puesta a la aventura, pero también capaz de asumir responsabilidades y sostener compromisos. Ante todo, para consigo misma, con su propia vida. Sentí que había encontrado a mi alma gemela.

Corajuda y divertida, culta y refinada. De fuerte ascendencia sajona en la modalidad recatada de mostrar sus sentimientos. Pero detrás de ese rostro empecé a adivinar a un ser con mucha luz.

Alguien que supo afrontar duros desafíos desde muy joven y que podía hablar de todo eso poniendo el acento más en las enseñanzas que le dejaron que en el dolor que le trajeron. Todo me acercaba a ella. No se quejaba de su suerte, más bien agradecía las oportunidades que le había traído la vida.

Estaba encantado con Julia, daba gracias a la vida por haberla encontrado. Las afinidades eran notables. Empecé a sentirme ávido de conocerla más. Sus intereses estaban puestos en el crecimiento interior, dedicada al yoga en cuerpo y alma desde hacía muchos años y devota de Sai Baba. Compartíamos, además, haber viajado a India. Con una hija adulta como único compromiso familiar, y por lo demás libre como los pájaros.

Ojos color caramelo, cabello rubio entrecano, rasgos delicados, lindas manos, como de cincuenta, un lindo cuerpo, físicamente también me resultó muy atractiva.

Por un viaje a Brasil que ella ya tenía programado para profundizar estudios de yoga y vedanta, estuvimos separados durante un mes. En ese tiempo, me recordaba su presencia con fotos y postales que yo recibía agradecido.

Al reencontrarnos ya no volvimos a separarnos un solo día, por muchos felices años.

Nuestra sociedad en la vida y el trabajo fue muy plena, fructífera y divertida.

Logramos integrar armoniosamente nuestros proyectos de vida, y complementarnos admirablemente en todo.

Julia advirtió con rapidez y claridad de buscadora la potencialidad que encierra trabajar en el contexto de la muerte. Su formación profesional, de psicóloga y profesora de yoga, le aportaba importantes herramientas para ese trabajo.

Una noche, cenando en un restaurante, le propuse que fuera

codirectora de Niketana. Aceptó. Creo que quedó algo sorprendida.

Tal era la fuerza y el empuje que poníamos en nuestras cosas y el profundo afecto que día a día crecía, que al año decidimos vivir juntos, compartir una casa donde pudiéramos unificar nuestras actividades.

La energía del universo parecía complacida con nuestra relación, ya que encontramos una preciosa casa en el mismo barrio de Palermo Viejo, a pocas cuadras de donde Julia vivía. Era una casona de ladrillos a la vista y techo de tejas, en una calle empedrada, tranquila, frondosamente arbolada y a dos cuadras del subte, lo que también la hacía muy apropiada como lugar de trabajo.

La disposición de los ambientes parecía haber sido diseñada pensando en nuestras necesidades. El lugar para mi consultorio, al frente con vista a un jardín y entrada independiente; otro ambiente para el consultorio de Julia. Un hermoso y amplio salón de techos altos de vistosa madera ideal para trabajos grupales, de yoga, lugar para la secretaría de Niketana y al fondo, nuestras dependencias privadas. Un gran patio que Julia pobló amorosamente de plantas y de flores y una amplia terraza donde construimos un ambiente de estudio en el que instalé la computadora.

Desde Niketana planificamos, organizamos y ejecutamos todo nuestro trabajo. Julia desplegó sus notables condiciones organizativas y ejecutivas, una capacidad de trabajo y una energía verdaderamente admirables.

Niketana no hubiera llegado a ser lo que es sin su participación.

Muchas personas acudían a nuestro centro interesadas en participar de sus actividades. Por la gran afinidad de las tareas, tanto los alumnos de yoga de Julia como mis alumnos de los grupos de estudio y formación en cuidados paliativos y otros programas coincidían participando de los talleres de fin de semana que periódicamente organizábamos en las afueras de la ciudad. “Vida, amor y risa”, “Silencio y meditación” y “El arte de morir” eran los grupos más concurridos.

Para nosotros, el diseño y la organización de estas experiencias era una oportunidad para el desarrollo teórico y la puesta a punto del modelo conceptual y de trabajo con el que operábamos. Nos resultaba sumamente gratificante pasar muchas horas en estas tareas desplegando ingenio, ideando ejercicios, eligiendo música y, sobre

todo, pensando en la gente con mucho amor.

La interacción de modelos teóricos afines tales como la gestalt, la psicología transpersonal, las enseñanzas de los grandes Maestros o guías espirituales, el yoga, trabajos con la respiración tales como pranayama y la poderosa hiperventilación o hiperrespiración consciente, la música, la meditación, diferentes aproximaciones de trabajos corporales como la bioenergética, la utilización de ensueños dirigidos y otras visualizaciones inductivas, conforman un verdadero arsenal en los que ambos, Julia y yo, tenemos experiencia para trabajar tanto en los planos psicológico como en planos de conciencia más sutiles. Teníamos siempre como premisa el propiciar una apertura cada vez mayor en la conciencia de los participantes. Todo eso daba como resultado encuentros de sanación y crecimiento interior.

Y después del trabajo, nos regalábamos apacibles fines de semana en nuestra isla del Tigre, en la casita que había bautizado “Osho’s home”.

Fueron años felices, de esos en que la vida parece tocarnos con manos de acariciar gorriones.

CAPÍTULO 18

Vipassana

En mayo de 2001 hice un retiro de meditación Vipassana de diez días.

Lo dirigió uno de los instructores de S. N. Goenka que vienen a Argentina dos veces por año con el único propósito de enseñarnos esta meditación.

Aunque los grupos de cincuenta personas por cada retiro siempre están colmados, de hecho hay lista de espera, mucha gente todavía ignora que esta gracia nos fue concedida a los argentinos. Es un verdadero paliativo para tantas calamidades a las que nos vemos expuestos en este infortunado país, y quizá pueda ser el germen de la nueva conciencia que necesitamos para vivir en paz y con prosperidad.

S. N. Goenka es un maestro laico ampliamente reconocido y respetado tanto en India como en otros países, incluso occidentales.

Resulta curioso pero ese hombre era un industrial birmano, cabeza de una gran familia, alguien cuya vida parecía tener un destino muy diferente del que finalmente tuvo. Apremiado por frecuentes y fortísimas jaquecas desde muy joven, encontró en la meditación Vipassana el alivio definitivo a su mal, y mucho más que eso. Ya liberado de su afección, en agradecimiento y amor a su maestro, consagró su vida a la difusión de esta disciplina.

Después de haber sistematizado magistralmente su enseñanza formó un importante grupo de instructores, que recorren el mundo para enseñar a la gente a meditar.

La meditación que enseña Goenka procede del propio Buda, y fue

preservada por un linaje de la comunidad budista birmana.

Vipassana quiere decir “visión cabal”, porque es la forma de ver el mundo real, tal como es. Ésa fue la experiencia de Siddhatha Gotama, el Buda.

Ese otoño ya hacía bastante frío al promediar el mes de mayo. El retiro se hacía en el campo, en las afueras de Cañuelas, en un austero monasterio.

En la tarde de un día miércoles llegamos con Julia al lugar con todo nuestro equipaje, que no era poco, ya que estaríamos allí diez días. Además de la ropa apropiada, llevé conmigo una silleta de meditación, que diseñé especialmente para el evento al saber que debería permanecer sentado once horas por día. Tal era mi empeño por extremar los recaudos para poder llegar hasta el final de la experiencia que, como digo, sabía ardua.

El retiro comenzaría esa misma noche.

Chequeamos nuestros nombres en las listas de los participantes y firmamos en conformidad conocer las condiciones de la experiencia. Los requisitos son muy estrictos, así como el reglamento de la convivencia para esos diez días. Especialmente la observancia del silencio y la determinación de permanecer en el lugar, a rajatabla.

Nada quedaba librado al azar, cada detalle estaba perfectamente previsto y los celadores, un hombre para el grupo masculino y una mujer para el femenino, sabían darnos con amabilidad la respuesta precisa para cada pregunta. Estas personas serían las únicas con las que nos estaría permitido hablar durante los diez días siguientes. También con el profesor, desde luego, pero con él, sólo en el contexto apropiado y al efecto de aclarar dudas sobre el trabajo.

Tenía asignada una habitación que habría de compartir con un compañero. Por fortuna me tocó una persona de mi edad (quizá fue previsto), naturalmente tranquila y silenciosa. El cuarto era pequeño, seguramente diseñado para una sola persona. Ello requería turnarnos para poder hacer cualquier movimiento sin chocarnos. Pero todos habíamos llegado a ese lugar con la mejor disposición y los inconvenientes se obviaban con facilidad. Después de todo, era gratuito.

Éste es un detalle que quisiera destacar.

En ese lugar de campo, tranquilo y aislado, se nos daba la increíble oportunidad de permanecer durante diez días recibiendo todas las atenciones posibles a nuestras necesidades básicas, además de alojamiento y comida, en forma totalmente gratuita, al solo efecto de prestarnos a recibir de un experto la enseñanza completa de la técnica de la meditación Vipassana.

¡Un experto, un instructor, un verdadero maestro de meditación llegado al país desde el extranjero, costearo su propio pasaje, para enseñarnos a meditar!

¿No suena a fantasía?

Pero no lo es. Y al final del capítulo consigno la página web con los datos para contactar a los organizadores de estos talleres.

Esa misma noche nos reunimos los cincuenta que sumábamos ese contingente en proporciones equivalentes de hombres y mujeres, en la puerta del salón destinado a la meditación. Allí me despedí de Julia y me recogí en mi interior por los próximos diez días. Hombres y mujeres permaneceríamos separados en todo momento.

Teníamos asignados lugares diferentes para los recreos en los jardines y en los comedores. También en el salón nos sentábamos en grupos separados por un pasillo central. El motivo era evitar todo tipo de distracciones.

Por la misma razón, no estaba permitido leer, escribir, ni escuchar música. Asimismo, se desaconsejaba la práctica de cualquier otra disciplina, como yoga, otra meditación, e incluso rezar.

Era obligatorio declarar el uso de cualquier tipo de medicación que se estuviera consumiendo. El instructor evaluaba la conveniencia o no de continuar con ella.

Al llamado, de uno en uno fuimos entrando al salón y ocupando los lugares asignados, que deberíamos conservar hasta el final. Creo que tuve suerte que no objetaran la silleta que me permitía permanecer en la posición correcta, con las piernas recogidas en medio loto y la espalda erguida, sólo que sostenida en un breve respaldo lumbar.

Hubo a quienes se les permitió respaldarse en las paredes del

cuarto.

Un té y una fruta fueron la cena de esa noche antes de retirarnos a dormir. La jornada comenzaría a las cuatro y media de la mañana, seríamos llamados a las cuatro con una campana. Se iniciaba la observancia del absoluto silencio, lo que quiere decir no sólo no hablar sino tampoco intentar comunicarse mediante señas u otros modos posibles. Esto solo ya era todo una experiencia.

Me sentía feliz y emocionado de estar en ese lugar, lo viví como un privilegio. Expectante, con algunas dudas sobre mis condiciones físicas para tamaño esfuerzo, pero alerta y confiado, me disponía a recibir la preciosa enseñanza.

Por la mañana desperté al primer sonido de la campana fresco y despejado. Había dormido profundamente. En media hora sonaría nuevamente la llamada al salón. Amanecía un día lluvioso. La penumbra más la bruma y el silencio nos daban un aspecto fantasmagórico, cuando lentamente cruzamos juntos el espacio abierto que separaba los dormitorios del salón. Hacía frío.

Ya en mi lugar, eché un vistazo a los compañeros que tenía más cerca, tomé la posición y esperé las primeras instrucciones del profesor.

El lugar que me tocó en suerte estaba casi en el fondo del salón, que permanecería en todo momento casi en penumbras. Por delante y a mi derecha se sentó un joven rapado con aspecto de monje budista. Delante de mí, el primer lugar estaba vacío, lo ocupaba esporádicamente uno de los jóvenes que colaboraba en la organización. Un pasillo central nos separaba de las mujeres y permitía llegar al frente del salón, donde, sobre una tarima, se sentaba el instructor. A su derecha y bien cerca suyo se ubicaron los ayudantes, que eran varios.

Reparé en que no había un solo ornamento; la sobriedad me resultó llamativa, acostumbrado a ver en lugares similares, al menos, la foto de algún maestro, el clásico aroma de los sahumerios y las flores.

A mi izquierda tenía la última fila y luego venía la pared lateral que les serviría de apoyo. Las cortinas corridas impedían la entrada de luz y la visión exterior que daba al campo. De este modo se protegía la intimidad y se evitaban las distracciones. Hacia atrás también tenía la última fila y luego la pared del fondo que cumpliría la mis-

ma función de apoyo.

Una vez que terminamos de acomodarnos y logramos quedarnos quietos entró el profesor tomando ubicación al frente del salón. Con voz muy suave y fuerte acento extranjero explicó que la primera tarea a la que habríamos de aplicarnos con esfuerzo sostenido sería anapana-sati, que consiste en enfocar, fijar y mantener la mente en un solo objeto de atención. Ese objeto sería la respiración, y más específicamente las sensaciones en los orificios de las fosas nasales, producidos por la entrada y salida del aire en cada movimiento respiratorio. El objetivo de esta tarea era hacer de la atención un instrumento apropiado, que nos sirviera luego para examinar nuestra realidad más sutil.

Seguidamente, risueño, Arthur nos advirtió que este trabajo no sería fácil, dada la tendencia de la mente a desplazarse constantemente de un punto a otro, de un lugar a otro. La respuesta a este problema consistía en volver a intentarlo una y otra vez, con paciencia y calma, sin tensión y sin desánimo, exclusivamente en esto. Sólo con retornar al punto de partida debía ser suficiente. Este entrenamiento demandaría los siguientes tres días y medio. Buda lo llamó Recto Esfuerzo.

El primer día

La primera sentada duró hasta las 6.30, cuando sonó la campana para el desayuno. Confieso que para ese primer intento noté como la mayor dificultad aquietar el cuerpo. Lo pasé bailando en mi silla sin terminar de incorporarla a mi esquema corporal para dejar de sentirla. Cuando lo logré fue una bendición.

El comedor está a unos cuarenta metros del lugar donde meditamos. Caía una llovizna suave pero fastidiosa que nos acompañó, casi sin interrupción, durante todo el retiro.

En una gran mesa central nos esperaba un apetitoso desayuno. Consistía en leche, yogur e infusiones calientes, pan, manteca, mermeladas, cereales y frutas. Fue abundante y reparador.

La sensación de sentirme cuidado me sensibilizó.

Llegar al comedor y encontrar la comida servida, ver los pasillos y los baños siempre limpios y secos, las instrucciones para cada día claramente visibles en la cartelera, el orden y el silencio del lugar, me

resultaron de una gran ayuda. Era la obra de los voluntarios.

Compañeros que habían hecho el curso antes, algunos varias veces, estaban haciendo todo lo posible para que nos sintiéramos cómodos. Verlos trajinar todo el día, yendo y viniendo, me tocó el corazón. Dos de ellos, Adriana y Sergio, que son pareja, ambos médicos, participaban en uno de mis grupos de “Un año de vida”; son mis amigos. Humildes y serviciales, eran un testimonio vivo de lo que se puede lograr meditando, terminar con las historias del ego y simplemente ser, humanos. Recordé entonces las palabras de Sai Baba, «*Ama a todos, sirve a todos*».

En esos encuentros en el comedor los participantes nos mirábamos sin mirarnos. Siempre respetamos la veda de hablar. Al comienzo necesité observar a mis extraños compañeros de viaje, me despertaba curiosidad saber quiénes eran, a qué se dedicaban en sus vidas y esas cosas. Por sus modales, actitudes, vestimenta y demás gestos, intentaba adivinar algo acerca de ellos, buscaba señales. Los veía tensos, casi hoscos algunos, suaves y tranquilos otros. Creábamos un cierto clima, una determinada atmósfera grupal que nos envolvía a todos.

A las 9 sonó la campana de llamada a la próxima sentada.

Nadie se hizo esperar. En cinco minutos todos habíamos tomado posición y reiniciábamos la tarea.

Sentí muy claramente el desafío que implicaba para mí estar allí.

Antes de cerrar los ojos eché una mirada al salón, que estaba casi en penumbras. Desde mi lugar en el fondo tenía una perspectiva completa. Parecía algo irreal ver a esas cincuenta personas sentadas, quietas y en silencio. También ubiqué el lugar donde se sentaba Julia.

Al quedar quieto noté que mis compañeros más cercanos todavía se movían. Esperé algunos minutos a que se acomodaran para iniciar anapana-sati. Pero al ver que demoraban demasiado en encontrar la posición, inicié mi trabajo recordándome la consigna de la observación de las sensaciones que produce el aire al entrar y salir por las fosas nasales.

Entregado a esa tarea perdí la noción del paso del tiempo. En un momento, al ampliar involuntariamente el campo de mis percepciones, noté que los rumores alrededor de mí continuaban. Sentí fasti-

dio. Volví a mi tarea. Alterado, me demandó más tiempo concentrar la atención. Además, algunas molestias en las piernas, sobre todo en las rodillas, empezaban a insinuarse.

La campana de las 11 me alivió. El tiempo parecía pasar con celeridad.

Tenía una hora de descanso antes de almorzar y la aproveché para tomar la ducha que todavía me faltaba esa mañana. Caminé un rato recorriendo varias veces el pasillo de cemento que llegaba al comedor a unos treinta o cuarenta metros. Miraba al piso cuando me cruzaba con alguien para evitar las miradas.

El almuerzo de las doce era la comida más fuerte del día. En realidad, la última, ya que la merienda de las cinco consistía en un té y alguna fruta.

En previsión de tener hambre por la noche ese día comí exageradamente. ¡Cómo lo lamenté! Me sentí mal el resto del día. La mente es verdaderamente estúpida, pensé.

A los pocos días pude comprobar que, a los efectos de la tarea en la que estábamos empeñados, meditar, la comida y las raciones eran absolutamente las necesarias como para sentirnos bien alimentados y confortables. Me sentí un tonto por desconfiar de mis anfitriones.

Una vez más verifiqué que mis compañeros me incomodaban. Los veía torpes, groseros, parecían abalanzarse hambrientos sobre la comida. Dejé de observarlos, ya que eso me encrespaba.

Entre las 13 y las 14.30 el profesor estaba disponible para que pudiéramos hacerle preguntas sobre la marcha de la experiencia. Para ello, sólo había que anotarse en una lista que figuraba en la cartelera y seríamos llamados en su presencia.

Lo consulté un par de veces en los diez días.

De 15.30 a 17 haríamos la siguiente sentada.

Empezó a quedar claro para mí que cada una de ellas sería una aventura en sí misma. Algo siempre diferente e imposible de prever. Aunque ya lo había experimentado, aun cuando sin tanta persistencia, sostener la atención en ese pequeño punto triangular por debajo de la nariz es una proeza. La mente es muy terca e insiste en su tendencia a divagar.

En esa sentada noté que las molestias persistían. También me in-

comodaban mis inquietos compañeros, que distraían mi atención y aumentaban mis dificultades. Me empezaron a incomodar tensiones en la espalda y el cuello. No terminaba de relajarme en la postura.

De 19.15 a 20 escuchamos una charla de Goenka traducida al español*.

«Ha terminado el primer día.

Han hecho un importante esfuerzo y seguramente se sentirán algo cansados. Se merecen un sueño reparador ya que mañana temprano habremos de retomar la tarea insistiendo en la práctica de anapana-sati.

No tengan dudas sobre que este esfuerzo se verá recompensado con el éxito.

Cuando nos sentamos y fijamos la atención en la respiración iniciamos un saludable estado de autoconciencia.

Nos impedimos perder de vista la realidad, estamos aquí y ahora. Si surge algún pensamiento lo ignoramos y volvemos la atención a la respiración.

La mente pasa la mayor parte del tiempo perdida en fantasías e ilusiones y somos inconscientes de lo que está sucediendo ahora.

El Dhamma es el camino del aquí y ahora.

Para fijar la atención con mayor facilidad podemos respirar a voluntad un poco más fuerte y luego dejar el ritmo natural.

Cuando la mente está tranquila la respiración es regular y suave. Pero cuando surge ira, odio, miedo o alguna pasión, la respiración se hace pesada y rápida. De esta manera, la respiración nos advierte de nuestros estados mentales...»

De esta forma, cada noche al terminar la jornada, escuchábamos en la voz cálida del Maestro la enseñanza que nos daba el fundamento teórico de la tarea que estábamos realizando. Noté que a una mayor comprensión le seguía una mejor aplicación práctica.

Cada noche, Goenka subrayaba amablemente las claves del

* Estos textos fueron extraídos del libro *La Vipassana*, de William Hart, Editorial ELAF S.A., 1987

aprendizaje que realizábamos ese día. Además, el reconocimiento del esfuerzo que estábamos realizando, junto con la descripción notablemente acertada de lo que vivenciábamos, resultaba un importante estímulo, un fuerte aliento.

Esta gente es consciente de lo que el grupo está viviendo, saben lo que hacen, pensé muchas veces. Esto generaba confianza.

A las 20, al terminar la clase de Goenka, se encendían las luces del salón y se abría una instancia de preguntas al instructor. Teníamos entonces una nueva oportunidad de profundizar el aprendizaje aclarando nuestras dudas. Resultaba especialmente interesante, porque teníamos la oportunidad de escuchar las preguntas que formulaban todos los compañeros y compañeras de la experiencia y las respuestas que daba el instructor.

Esa primera noche, no obstante, terminé tan cansado, que esa última hora me resultó interminable, deseaba que todo termine para poder ir a descansar.

Por la mañana me costó levantarme. Empezaba el segundo día. Me dolía todo el cuerpo. Había identificado con claridad dos enemigos: los dolores y los molestos compañeros. A un tercero, el frío en el salón, había logrado neutralizarlo cubriendo mis pies con una ruana.

El compañero de mi izquierda y hacia atrás, que quedaba por fuera de mi campo visual, me resultaba francamente insoportable. Era demasiado inquieto y pensé en comentarlo con el celador. En realidad no era el único, había varios que parecían estar muy incómodos, se movían y resoplaban todo el tiempo. Yo pensaba: ¿sabrán dónde están estas personas? Alguien también cercano parecía haberse resfriado y lo pasaba estornudando y tosiendo. El compañero que se sentaba hacia mi derecha y por delante de mí, el monje, como lo había apodado, permanecía inmóvil como un buda de piedra. Me estimulaba mirarlo cuando en algún momento entreabría los ojos. Lo tomé de modelo.

Si bien mi mente vagabundeaba de lo lindo, no tardaba en advertirle y traerla de inmediato al punto de observación. No me *colgaba* por mucho tiempo y tampoco ocurría con mucha frecuencia. En cuando a esto, me sentía conforme con mi trabajo. Mi experiencia

anterior con la meditación era notoria.

Pero el dolor que ya se había instalado en mis rodillas parecía dispuesto a quedarse, y a ello se le sumaban ahora nuevas molestias en la espalda. Yo respondía modificando suavemente la posición. Con ello conseguía un cierto alivio que me permitía continuar durante algún rato más.

Mi estado anímico había desmejorado. Me puse irritable e impaciente. Empecé a preocuparme. La sola idea de que el malestar se incrementara me atemorizaba. Traté de relajarme.

El instructor nos llamaba a su lado en pequeños grupos a meditar cerca de él por turnos y nos indagaba sobre la marcha de la experiencia. Quería confirmar uno por uno que estuviéramos logrando el primer objetivo de la técnica: *bhavana*, desarrollo mental, meditación.

En el discurso de esa noche, Goenka nos sugería:

«... observar cómo la respiración se modifica según los contenidos de la mente. Cuando está tranquila y en calma la respiración es regular y suave, pero cuando surge alguna negatividad, ya sea ira, odio o miedo, la respiración se agita.

La respiración es un objeto por el cual no se puede sentir deseo ni aversión.

Cuando empezamos a practicar la conciencia de la respiración, vemos lo difícil que resulta sostenerla. A pesar de la firme determinación inicial, se nos escabulle una y otra vez. Pelearnos con la mente no es meditar».

Comencé el tercer día malhumorado. Me desperté haciendo un esfuerzo y gracias a que mi compañero de cuarto encendió la luz. Necesitaba más descanso. Pensé que podría dormir una hora a la siesta y que eso compensaría.

Las sentadas de la mañana me resultaban las más llevaderas y provechosas. Lograba sostener una concentración bastante firme.

Al escuchar la campana que llamaba al desayuno me pareció que el tiempo había pasado muy rápido.

Cuando salí del salón lamenté que no parara de llover, deseaba

mucho poder caminar por el parque en los recreos y sentir la tibieza del sol. Me crucé con Julia un par de veces y pensé en cómo lo estaría pasando, pero ambos resistimos el impulso de mirarnos.

Ese tercer día fue crucial para mi experiencia.

Durante la tarde, sorpresivamente me fui desplomando y al anochecer me quebré. Las molestias y los dolores en todo el cuerpo me doblegaron y empecé a sentirlos insoportables. Al cambiar de posición notaba que casi al instante las molestias reiniciaban. A cada nuevo intento de acomodarme se le sumaban otras nuevas. Empecé a preocuparme.

Me invadió el desasosiego.

El fantasma del fracaso y la imposibilidad de continuar con la experiencia no tardaron en hacerse presentes.

En esas condiciones fui presa fácil de mi mente negativa.

Pensamientos tales como “esto ya es demasiado”, “todo tiene un límite” o “ya no estás para estos esfuerzos” minaban mi ánimo. Sentí odio.

La escena temida se había instalado.

En la adversidad, seguí luchando. Luchaba contra el profundo desagrado y la molestia que me causaban los compañeros y los dolores en todo el cuerpo.

Trataba de sacar fuerzas para resistir, quería llegar hasta el final. Me angustiaba la sola idea de no poder lograrlo. No quería fracasar.

Pero, francamente, no daba más.

Pasaban los minutos y el panorama se tornaba cada vez más sombrío. Mis fuerzas flaqueaban.

Pensé en que lo mejor sería levantarme y salir del salón. Aunque dura, se me imponía como única salida. Pero, lejos de aliviarme, la idea de dejar el grupo me enfurecía aún más.

En un momento, el más sombrío, vino a mi mente algo que Goenka había dicho la noche anterior. Lo recordé nítidamente: «*Si te estás peleando con la mente no estás meditando*».

Observé mi situación.

Yo no sólo me estaba peleando con mi mente, lo estaba haciendo con todo. Con mis compañeros, a quienes ya no soportaba, me peleaba con los dolores, que parecían incrementarse con el correr de

las horas, me peleaba con el frío y la lluvia, con el sueño y el cansancio y conmigo mismo. En realidad, no había nada con lo que no me estuviera peleando. Mi estancia en ese lugar hasta ahora no había sido otra cosa que una continua pelea, y mis fuerzas flaquearon.

Sin darme cuenta, estaba reaccionando con rabia y rechazo a todo lo que me incomodaba.

La frase de Goenka me iluminó.

Sentí que había encontrado la clave para salir de esa trampa en la que había caído. Sólo necesitaba parar la guerra en la que estaba empeñado, y eso era algo que yo sabía cómo hacer. Lo hice de inmediato, me relajé, dejé de pelear.

Simplemente dejé de reaccionar.

El alivio fue inmediato. Cedió la tensión, y mientras percibía cómo todo el cuerpo se aflojaba, una gran emoción me inundó en ese momento y sentí que las lágrimas corrieron por mis mejillas. Abrí los ojos y miré a mis compañeros, pero esta vez con una infinita compasión. Pensé que ellos también lo estaban pasando mal, probablemente muy mal, porque estaban haciendo lo que yo hacía, pelearse.

Quería decírselo. Advertirles que dejaran de pelear, que ése no era el camino.

Me relajé.

Que hubiera o no dolor en mis rodillas o en la espalda ya era irrelevante. Había dejado de ser un problema.

Hice las paces con todos y con todo, y me sentí en paz.

Supe entonces que llegaría hasta el final del retiro y sonreí. Y así fue.

Al cuarto día se iniciaba la práctica de Vipassana-bhavana. Esa noche Goenka diría:

«Con ella desarrollamos conciencia de cada sensación, y también ecuanimidad, no reaccionamos. Examinamos desapasionadamente cada sensación sin agrado o desagrado, sin deseo, aversión o apego, y de este modo la sensación, en lugar de producir una reacción, da lugar a sabiduría, panna, visión cabal.

A la visión ordinaria de la realidad que tenemos con los ojos abiertos, le sumaremos ahora la observación de esa misma realidad dentro de

uno mismo.

Esto se consigue tomando como objeto de atención las propias sensaciones físicas. De este modo se despliega toda la realidad de la mente y del cuerpo».

Quedó muy claro para mí, entonces, que tenía conciencia de las sensaciones que provenían de mi cuerpo o del entorno, las percibía y era consciente de ellas. Pero, en primer lugar, mi mente las juzgó desagradables, y en segundo lugar, inconscientemente reaccioné a ellas con fastidio y aversión, ya que ése es mi condicionamiento.

De esta forma, el resultado no podía ser otro que el dolor y el sufrimiento que experimenté y que, cuando llegó a un nivel extremo, puso en riesgo mi experiencia.

Afortunadamente, al comprender la situación, al darme cuenta de que me peleaba, pude superar el condicionamiento y dar una respuesta diferente. Esta vez respondí en lugar de reaccionar. La respuesta es consciente, es una elección, mientras que la reacción no lo es.

A la misma sensación respondí de forma diferente, y eso me liberó. Mis desdichados compañeros no me estaban molestando deliberadamente, simplemente exteriorizaban su malestar, que no era poco. Al poder verlo de este modo, al verlos sufrir, sentí compasión. ¿Qué otra cosa podría sentir por ellos? No fue que hubiera dejado de sentir, de percibir la sensación como desagradable, solo dejé de reaccionar a ella con aversión. La guerra se detuvo y surgió la paz. Eso fue todo.

«Con la nueva consigna de trabajo, movemos la atención sistemáticamente desde la cabeza a los pies y de los pies a la cabeza registrando todas las sensaciones, ya sea calor, frío, picor, dolor, contracción, cosquilleo, vibración o cualquier otra cosa.

Lo que se hace es observar cada fenómeno objetivamente, con ecuanimidad, sin reaccionar. Observamos con desapego.

Nos podemos liberar del sufrimiento desarrollando la conciencia y la ecuanimidad. Es lo que nos permite ver la impermanencia de todas las cosas.»

Fue lo que pude comprobar.

Buda fue un científico. No fue un filósofo ni un místico. No fun-

dó ninguna religión.

Desarrolló un método experimental para el conocimiento de la realidad y lo enseñó. Resulta verdaderamente sorprendente que haya podido descubrir que la materia tiene una estructura *inmaterial*, que es sólo energía en movimiento. Con su método de introspección llegó a la misma conclusión a que hoy llegan los físicos.

Descubrió que nuestro cuerpo, que parece tan sólido, está compuesto de partículas subatómicas y espacios vacíos. Y que ni siquiera esas partículas, a las que llamó *kalapas*, tienen una solidez real. Surgen y se desvanecen en mínimas fracciones de segundo saliendo constantemente de la existencia como un flujo de vibraciones.

El día diez por la tarde se levantó la veda de silencio. Había llegado el momento del encuentro postergado con los compañeros. Nos saludamos y dimos a conocer. Nos hubiera llevado otros diez días compartir nuestras vivencias y comentarios. Se los veía contentos y satisfechos con la experiencia que, para la mayoría, era sumamente novedosa. El taller terminó el día once después del desayuno. Fue un momento muy lindo y emotivo.

Para contactar:

Vipassana Argentina: www.dhamma.org

CAPÍTULO 19

Cuba no cree en lágrimas

Zorba el Griego: ¿Por qué muere el joven? ¿Por qué mueren las personas?

Erudito: No lo sé.

Zorba el Griego: ¿Para qué te sirven todos esos malditos libros? Si no tienen la respuesta para ello, ¿qué demonios de respuesta te ofrecen?

Erudito: Ellos me cuentan sobre la angustia de los hombres que no pueden responder a preguntas como la tuya...

Terminaba 1999, un año singular, ya que también terminaba un siglo.

Podría decirse que Niketana, nuestra Asociación, había logrado una fuerte inserción en la comunidad gracias a la participación tan activa de toda nuestra gente, que permitió atender el trabajo de todas las áreas que la conforman.

En 1997 y en apoyo y difusión del programa “Una nueva educación para afrontar la muerte”, Niketana presentó en el Centro Cultural Recoleta “Escenas del proceso humano de morir”.

Con la generosa participación de actores profesionales, la dirección de Susana Torres Molina, y sobre un guión de su autoría, fueron representadas ante numeroso público tres escenas diferentes que ejemplifican situaciones habituales en nuestro trabajo acompañando a pacientes terminales.

La propuesta consistió en que luego de cada escena el público discutiera en pequeños grupos coordinados por voluntarios de

Niketana la trama de la situación que fue caracterizada. La idea era ver si podían reconocer el problema que se mostraba y sugerir posibles soluciones.

Finalizado el trabajo con las tres escenas y luego de un breve descanso, el público pudo formular sus preguntas a un panel de profesionales especialmente invitados.

Con este tipo de presentaciones públicas, que tratamos de hacer con la mayor asiduidad, buscamos desmitificar el tema de la muerte e instalarlo en un contexto de debate.

Con la misma finalidad mantuvimos durante cinco años un foro abierto, libre y gratuito que se reunió cada mes para dar a la gente la oportunidad de compartir sus ideas, creencias y experiencias con relación a la muerte y al proceso humano de morir.

Siempre que se daba la oportunidad invitábamos a alguna personalidad destacada a participar de ese foro. Con el doctor Gustavo de Simone y los demás amigos de Pallium, por ejemplo, en agosto de 1998 estuvo con nosotros compartiendo su experiencia el reverendo Leonard Lunn, capellán del Saint Christopher's Hospice de Londres.

Para el cuarto aniversario de Niketana organizamos una celebración para recordar a los amigos que acompañamos a morir, y lo hicimos con música, danzas, canto y poesía con la presencia de muchos familiares que dieron testimonio ante un público conmovido.

Estas actividades tuvieron repercusión en el exterior.

Fue así como para comienzos de 2000 y luego de pasar las fiestas de fin de siglo con el padre de Julia en el hermoso Puerto Rico, fui invitado a dar talleres en distintas ciudades de México.

También participé en el Tercer Simposio Internacional sobre el Coma y la Muerte, en la Habana, Cuba.

Creo que es útil comentarlo.

En febrero de 2000 se realizó en La Habana, como se acaba de decir, el Tercer Simposio Internacional sobre el Coma y la Muerte en el imponente marco del Palacio de las Convenciones.

No había estado antes en Cuba, y además de presentar una ponencia sobre mi trabajo, quería conocer a su gente, su modo de vida y sus famosas playas.

En el simposio escuché, entre otros temas interesantes, la ponencia presentada por Terri A Schmidt, Linda Ganzini y Heidi D. Nelson, de Estados Unidos: “La experiencia de los médicos de Oregón con medicamentación letal: Los primeros diecisiete meses con la Ley de Dignidad”.

Así me enteré de que en ese estado, los pacientes con una expectativa de vida de menos de seis meses pueden solicitarle a su médico la receta de una dosis letal de medicamentos. El médico está autorizado por la ley a facilitarle al propio paciente los medios para ponerle fin a su vida.

Esta modalidad de “cuidados del fin de la vida” llamada Ley de Dignidad fue legalizada en Oregón en octubre de 1997.

Habiendo tratado este tema en otro capítulo, no quiero entrar aquí en demasiadas consideraciones, pero sí destacar lo que para mí fue un hecho inquietante. Las estadísticas que presentaron los autores del trabajo mostraban que en las motivaciones para la toma de tan dura decisión prevalecían las vivencias de pérdida de autonomía sobre la propia vida, pobre calidad de vida y el sentimiento de ser una carga para los demás (54%). Para mi asombro, estos datos parecían ser irrelevantes para ellos.

A mi criterio, esto parece indicar una ruptura en la malla de contención social, una falta de amor y solidaridad preocupante.

¡Qué triste debe ser morir así, tan solo!

Suecia y Holanda presentaron “Eutanasia: aspectos de regulación moral y legal”, por Tom R. Burns y N. Machado; “La eutanasia y otras decisiones al final de la vida en Holanda”, por Onwuteaka-Phillipsen, y “Apoyo y consultas de los médicos de familia con relación a la eutanasia y el suicidio asistido”.

Si bien la práctica de la eutanasia no estaba todavía legalizada en Holanda (ocurrió poco después), tampoco estaba penalizada.

Debía, eso sí, adecuarse a determinadas condiciones que fueron especificadas, como el consentimiento explícito del paciente, la presencia de enfermedad terminal y una certificación por dos médicos.

Sin correr riesgos legales, el médico puede aplicar al paciente una medicación letal con la cual le pone fin a su vida.

Personalmente, me quedaron dudas de que las motivaciones para propiciar tanto el suicidio asistido como la eutanasia respondan a razones humanitarias. Creo que existen fuertes intereses económicos que ejercen presión para reducir los costos que demanda la atención de estos pacientes.

Por último, diré que mi trabajo, “Comprendiendo el proceso de morir”, que propicia el enfoque comentado en la Primera Parte de este libro, pasó sin pena ni gloria.

Cuba no cree en lágrimas.

Epílogo

Lo que digo en este libro es que toparnos con la muerte, cualquiera sea el contexto en el que ocurra, puede llegar a ser una experiencia muy dura si no estamos preparados para ello.

De aquí los arraigados temores que conlleva.

Lo novedoso que aquí presento es cómo podemos prepararnos para estar en condiciones de afrontarla con ecuanimidad, y que esta preparación resulta ser un trabajo de sanación profundo que nos conduce a vivir en plenitud.

Este libro es la continuación de *El buen morir*, al que actualiza, completa y profundiza. Pretende ser una nueva contribución al fascinante tema que es la muerte y su correlato, las vicisitudes del proceso que nos conduce a ella.

Aquí desarrollo aún más la moderna visión de la psicología transpersonal aplicada a la comprensión de este tema.

Considero que haber llevado a la práctica el programa de Stephen Levine “Un año de vida”, experimentándolo incluso en nosotros mismos como aquí mostramos, enriquece considerablemente nuestra comprensión de la problemática del final de la vida.

También hizo que nos sintiéramos mejor instrumentados para nuestro trabajo en el acompañamiento al paciente terminal, por lo que resulta aconsejable a quienes, por razones profesionales, o voluntariamente, se dedican a esta noble tarea.

Finalmente, dejo planteado que cómo hemos vivido hasta ahora y cómo quisiéramos vivir el resto del tiempo que nos quede es una encrucijada con la que nos encontramos al terminar de leerlo.

El lector puede optar por cerrarlo, buscarle algún sitio apartado en su biblioteca y olvidarse del asunto, o bien hacer lo que creo que

sería más sabio, ponerse a trabajar comprometidamente en su propia sanación.

Todos vamos a morir.

Pero todos podemos aspirar a vivir en plenitud para morir en paz.

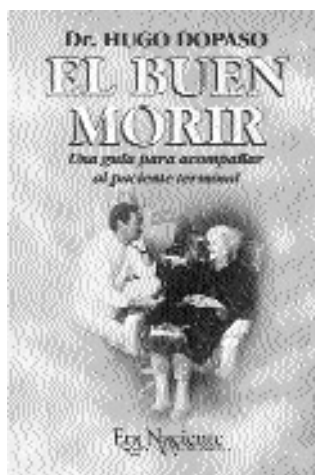
Lecturas sugeridas

1. Stephen Levine, el autor del libro guía para el trabajo de “Un año para vivir”, tiene una amplia producción literaria de la que recomendamos muy especialmente *Un año de vida, Sanar en la vida y en la muerte* y *Un despertar gradual* (Editorial Los Libros del comienzo), y *¿Quién muere?* (Editorial Era naciente, 1992).
2. Jack Kornfield también es un destacado maestro de meditación. De él trabajamos *Vipassana y Camino con Corazón* (La liebre de marzo, 1997), y *Entre el éxtasis y la vida cotidiana* (Emecé, 2001).
3. Christina Grof y Stanislav Grof. Trabajamos *Emergencia espiritual*, *En busca del ser* y *La tormentosa búsqueda del ser* (Ed. Planeta, 1992).
4. Ramana Maharshi. Es casi imprescindible trabajar con *La esencia del autoconocimiento*, Editora y distribuidora Yug, S.A., México, D.F., 1987.
5. Sri Nisargadatta Maharaj. Aunque resulte bastante complejo, aconsejo *Yo soy*, de Editorial Sirio, 1987, y *El buscador es lo buscado*, Editorial y Distribuidora Yug S.A., México, D.F., 1989.
6. Osho. Todos sus discursos, como *El Sutra del Corazón*, publicado por Queimada Ediciones, 1978. *Más allá de la frontera de la mente*, Editorial Mutar, Argentina, 1990. *La semilla de mostaza*, Osho International Foundation, 1992. *Ven, sígueme*, Editorial Mutar, 1994.
7. Ram Dass & Mirabai Bush. Hacia el final del programa leímos *Compasión en acción*, Editorial Gaia, 1994.
8. León Tolstoi. *La muerte de Ivan Ilitch*, de Cinar Editores, México D.F., 1994, es una verdadera joya para una reflexión profunda sobre la muerte.

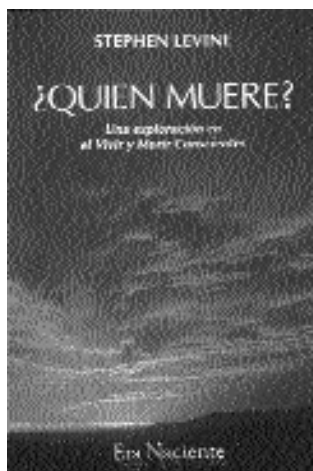
9. Ken Wilber es el autor guía para la comprensión de una visión transpersonal. *El proyecto Atman*, de Editorial Kairós 1980; *Gracia y coraje*, de Gaia Ediciones, 1995; *El ojo del espíritu*, Editorial Kairós, 1997, y *Los tres ojos del conocimiento*, Editorial Kairós, 1991; *El espectro de la conciencia*, Editorial Kairós, 1977; *Sexo, ecología, espiritualidad*, de Gaia, 1996.
10. Sogyal Rimpoché, *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Editorial Urano, 1992.
11. Karlfried Graf Dürckheim, *Hara, centro vital del hombre*, Editorial Mensajero, 1992.
12. La obra de los místicos cristianos. Thomas Merton, *Diario de un ermitaño*, *El hombre nuevo* (Lumen); Maestro Eckhart, *Obras escogidas*; y *La nube de lo desconocido*, anónimo del siglo XIV (Edicomunicación, S.A.).
13. Víctor E. Frankl, *Obras completas*.

Acercas del autor

Hugo Dopaso egresa de la Universidad de Buenos Aires en 1960 con el título de médico. Se forma en el psicoanálisis. Tras romper con esa doctrina y hasta 1976, milita en el peronismo. Explora y trabaja en la antipsiquiatría, luego en gestalt. En 1983 su vida da un giro total al encontrarse con Osho, su Maestro. Profundiza su terapia personal en la Rajneesh International Meditation University, en Oregón, EE.UU. Vive un año con el Maestro en el ashram de Poona, India. Desde su regreso a la Argentina, a fines de 1989, trabaja con dedicación exclusiva en la problemática del final de la vida. En 1994 publica el libro *El buen morir. Una guía para acompañar al enfermo terminal*, y funda Niketana, Centro de Meditación y Crecimiento Espiritual. En 1995 es disertante en las Primeras Jornadas Argentinas y Latinoamericanas de Tanatología y Prevención del Suicidio, en Buenos Aires, y palestrante en “Compreendendo o Processo do Morrer”, en la Sociedade de Psicologia Transperssoal de Pelotas, Brasil. En 1996 es conferenciante en las Primeras Jornadas de Acompañamiento al Paciente Terminal, organizado por el Colegio Médico de Río Cuarto, Córdoba. En 1997 es disertante en la Universidad de Mar del Plata. En 1999 lo hace en la ciudad de Concepción del Uruguay, Entre Ríos. En el mismo año dicta un Curso de Entrenamiento en Cuidados Paliativos en la Universidad Nacional de Entre Ríos. En 2000 es disertante en la Universidad de Guadalajara, México, y dirige talleres en México D.F., Cuernavaca y Oaxaca. En el mismo año es disertante en el Tercer Simposio sobre el Coma y la Muerte en La Habana, Cuba. En 2001 es expositor en el Primer Encuentro de Sanadores, Santiago de Chile. En la actualidad, a los sesenta y ocho años, vive cuidando a sus pacientes, meditando, escribiendo y enseñando en su nueva residencia en Entre Ríos, su querida provincia natal.



Este libro-guía habla, con el lenguaje conmovedor de la confianza, a médicos, enfermeros, psicoterapeutas, pacientes, familiares y a todos los seres humanos. Enseña a «armonizar el dolor con la plenitud de conciencia, la tristeza con el amor, la despedida con la celebración por el reencuentro definitivo de la parte (el alma) con el todo (Dios) del cual procede».



Una manera de entender y asistir al proceso de morir en el que se prioriza el trabajo sobre sí mismo, tanto para los que se acercan a la muerte como para quienes los acompañan y colaboran en su proceso.



Éste es, en esencia, un libro-guía para los vivos, puesto que tanto la muerte como el morir son aspectos de la vida. Su principal propósito es el de ayudar al individuo a pasar por el proceso de morir sin perder la conciencia. Porque el morir consciente parece constituir la esencia misma tanto de la inmortalidad como de la liberación o esclarecimiento.



Armonía con la naturaleza

Nuestra misión: elevar la calidad de vida

Para ello trabajamos continuamente en el desarrollo de productos de altísima calidad, con la seriedad, dedicación y entusiasmo que hoy hacen posible el poder compartir con ustedes nuestros nuevos emprendimientos:

Green Devas

Productos para el cuerpo y el espíritu, puros, naturales y sin aditivos químicos (aceites esenciales, espumas, sales "fórmula piel de seda", aceites para masajes, línea rostro, niños, cuidado corporal, aceites terapéuticos y más).

Blue Devas

Música creada para armonizar y acompañar distintas terapias (reiki, relajación, yoga, sonidos de la naturaleza, armonización, etc.).

Mystic Devas

Productos para la continua búsqueda de nuestra armonía (feng shui, radiestesia, gemoterapia, devocional, ciencias milenarias, etc.).

www.devas.com.ar



Este segundo libro del doctor **Hugo Dopaso** –autor de *El Buen Morir*– habla de cómo es la vida cuando tenemos conciencia de la muerte, de la propia y de la de quienes nos acompañan. Expone su experiencia asistiendo a enfermos terminales, y puede mostrarnos hasta qué niveles la visión transpersonal de la muerte y el proceso de morir dan otra perspectiva a la vida. Esa mirada mitiga la desazón y el sufrimiento que conlleva pensar en el ineludible momento en que tendremos que dejar el cuerpo.

El doctor Dopaso también relata su experiencia con el programa **Un año de vida** (*A year to live*), de Stephen Levine, que consiste en vivir durante un año como si fuera el último de nuestra vida, para resolver la negación que hacemos de la muerte y de nuestra resistencia a vivir la vida con toda la plenitud de su potencialidad. El programa es una herramienta de gran utilidad para implementar con personas que deseamos prepararnos para abandonar en paz este mundo, y para quienes deseamos sanar, emocional y psicológicamente, y adentrarnos en el camino espiritual.

ASÍ EN LA VIDA COMO EN LA MUERTE recoge fragmentos de la apasionante vida del autor, experiencias y anécdotas relacionadas con su trabajo y con Osho, su Maestro y Guía. Visto en su conjunto, este libro brinda imágenes integradas de la vida, la muerte y la espiritualidad.



Código interno: 1773
ISBN 987-1102-55-0

