



# Usar la meditación para tratar con el dolor

de Thanissaro Bhikkhu

---

Buddha Soto Zen es una organización ubicada en Hialeah, Florida. Entre sus objetivos está el traducir al español las enseñanzas del Eminente Patriarca Eihei Dōgen y otros textos Budistas o comentarios hechos por prominentes autores budistas.

Las traducciones que ofrecemos están a disposición del público para ser descargadas **gratuitamente** a través de nuestra web. Este es nuestro modo de practicar *dhamma dana*; dar generosamente el Dharma a todos aquellos interesados en el estudio y práctica de la meditación y las maravillosas enseñanzas del Buda.

**Buddha Soto Zen opera completamente a base de donaciones que nos ayudan a cumplir con nuestros objetivos y nuestras metas. Quienes lo deseen pueden donar a través de nuestra web.**

---

[www.buddhasotozen.org](http://www.buddhasotozen.org)

# **Uso de la meditación para tratar con el dolor**

de Thanissaro Bhikkhu

por Buddha Soto Zen-Traducciones

[www.buddhasotozen.org](http://www.buddhasotozen.org)

Mi tema de hoy es el papel que la meditación puede jugar al enfrentarse con problemas de dolor, enfermedad y la muerte, no un tema muy agradable pero uno muy importante. Lamentablemente, es únicamente cuando las personas se encuentran cara a cara con una enfermedad mortal que empiezan a pensar en estos temas y frecuentemente es muy tarde para estar completamente preparado. A pesar de que la conferencia de hoy se concentra en lo que la medicina puede hacer para el SIDA, no debemos ser displicentes. Incluso si el SIDA o sus infecciones adventicias no le llegan, otra cosa lo hará, por eso es mejor estar preparado para poner en práctica las habilidades que necesitará cuando la medicina china, la occidental u otra no puedan ayudarlo y se encuentre valiéndose por sí mismo. Por lo que he podido apreciar, la única manera de obtener estas habilidades es entrenando la mente. Al mismo tiempo, si usted está cuidando a alguien con una enfermedad mortal, la meditación le ofrece una de las mejores maneras para recargar sus baterías emocionales y espirituales que le permitirán continuar hacia adelante, incluso cuando la situación es dura.

Mucho ha aparecido en los medios de comunicación, libros, periódicos, revistas, television, sobre el papel de la meditación en el tratamiento de enfermedades y agotamiento emocional. Como sucede normalmente cuando los medios de comunicación se apoderan de un tema, tienden a sobreestimar o subestimar lo que es la meditación y como puede beneficiar. Esto es típico de los medios de comunicación. Escucharlos es lo mismo que escuchar a un vendedor de automóviles. Él no tiene que saber como manejar o cuidar el auto. Su única responsabilidad es resaltar las ventajas del auto y lo que él piensa que puede motivarlo a usted a gastar su dinero. Pero si usted va a manejar el automóvil tendrá que estudiar el manual del usuario. De la misma manera eso es lo que quisiera presentar a ustedes hoy: un manual del usuario para meditar que les ayudará a la hora de la verdad.

Yo he tenido una gran cantidad de experiencias personales en este campo. El año antes de salir de Tailandia me enfermé con malaria, una enfermedad muy diferente al SIDA, pero de todas maneras es el asesino número uno en el mundo. Hoy por hoy, cada año mueren más personas de malaria que de cualquier otra enfermedad, a pesar de la campaña masiva de la

Organización Mundial de la Salud por erradicarla en la década de los años 60. Enormes cantidades de cloroquina fueron entregadas a los habitantes del Tercer Mundo. Pantanos y casas fueron fumigados con dosis letales de DDT para matar los mosquitos. Pero en la actualidad otras formas de malaria han aparecido para las cuales la medicina occidental no ha encontrado cura, los mosquitos se han vuelto resistentes al DDT y el índice de muertes por malaria ha vuelto a aumentar. No olvide esto cuando pone sus esperanzas en que el NIH o el Salk Institute van a encontrar una cura o una vacuna contra el SIDA.

Tuve suerte. Como pueden apreciar, sobreviví pero únicamente después de haber probado la medicina tradicional cuando fallaron los mejores tratamientos que los especialistas en enfermedades tropicales pudieron ofrecerme. Al mismo tiempo, mientras estuve enfermo, recurrí a la meditación, la cual practiqué por varios años, para que me ayudara a sobrevivir los peores episodios de dolor y desorientación. Esto fue lo que me convenció sobre su valor en casos como este.

Además de mi propia experiencia, he conocido varias personas que practican la meditación tanto aquí como en Tailandia quienes han tenido que vivir con cancer u otras enfermedades graves y de ellos he aprendido cómo la meditación les ayudó a manejar tanto la enfermedad como la cura que son a veces más terribles que el mismo cancer. Sus experiencias me serán útiles en el curso de esta conferencia.

Pero primero me gustaría que nos sentáramos a meditar unos pocos minutos, para que ustedes puedan personalmente experimentar lo que les estoy diciendo y puedan tener una pequeña experiencia práctica para usarla como base cuando regresen a sus casas.

La técnica que les voy a enseñar es la meditación con base en la respiración. Es un buen tema independientemente de sus creencias religiosas. Como decía mi maestro, la respiración no pertenece al Budismo, al Cristianismo o a nadie. Es una propiedad común sobre la que cualquiera puede meditar. Al mismo tiempo, de todos los medios de meditación, es probablemente el más beneficioso para el cuerpo; porque cuando tratamos con la respiración, no lo estamos haciendo solo con el aire que entra y sale de los pulmones sino también con toda la energía que recorre el cuerpo con cada respiración. Si pueden aprender a detectar estos sentimientos y dejarlos fluir sin problemas y sin obstáculos, podrán ayudar al cuerpo a funcionar más fácilmente y dar a la mente un identificador para tratar el dolor.

Así que vamos todos a meditar durante unos minutos. Siéntense cómodamente erectos en una posición balanceada. No tienen que sentarse rígidamente como un soldado. Solo traten de no inclinarse hacia adelante o hacia atrás, hacia la derecha o la izquierda. Cierren los ojos y díganse a sí mismos: “Que pueda yo ser verdaderamente feliz y libre de sufrimiento” Esto puede sonar como una forma extraña, incluso egoísta de comenzar la meditación, pero existen muy buenas razones para ello. Uno, si no puede desear su propia felicidad, no hay manera alguna que pueda, honestamente, desear la de otros. Algunas personas necesitan constantemente recordarse a sí mismos que merecen ser felices. Todos lo merecemos, pero si no lo creemos siempre encontraremos maneras de castigarnos y terminaremos castigando también a otros de un modo sutil o abiertamente.

Dos, es importante reflexionar acerca de cuál es la verdadera felicidad y dónde se puede encontrar. Si reflexionan un momento podrán darse cuenta de que no la van a encontrar en el pasado o en el futuro. El pasado es pasado y su memoria del mismo no es confiable. El futuro es una incertidumbre en blanco. Así que el único sitio en donde podremos encontrar la felicidad es en el presente. Pero de todas maneras tienen que saber en donde buscarla. Si tratan de basar su felicidad en cosas que cambian, vistas, sonidos, sensaciones en general, personas y cosas externas, terminarán desilusionados lo mismo que si construyen su casa en un precipicio en donde han ocurrido derrumbes frecuentes en el pasado. Por lo que la verdadera felicidad debe buscarse dentro de uno mismo. La meditación es como la búsqueda de un tesoro: encontrar aquello que tiene un sólido e inmutable valor en la mente, algo que ni la misma muerte puede tocar.

Para encontrar este tesoro necesitamos herramientas. La primera herramienta es lo que estamos haciendo en este momento: desarrollar buena voluntad para nosotros mismos. La segunda es difundir esa buena voluntad a otros seres vivientes. Díganse a sí mismos: “Que todos los seres vivientes, sin importar quienes sean, sin importar que me hayan hecho en el pasado, encuentren también la verdadera felicidad”. Si no cultivan ese pensamiento y en su lugar llevan consigo rencores a su meditación, eso es todo lo que encontrarán cuando miren dentro de sí mismos.

Únicamente cuando hayan limpiado su mente de esta manera y dejen a un lado otros temas estarán listos para concentrarse en la respiración. Pónganle atención a la sensación al

respirar. Aspiren y espiren profundo un par de veces concentrándose en la parte del cuerpo en donde la respiración es fácil de notar y en donde su mente se enfoca cómodamente. Esto puede ser en la nariz, el pecho, el estómago o en cualquier otro sitio. Concéntrense en ese sitio prestando especial atención a cómo se sienten cuando aspiran o espiran. No forcen la respiración o pongan demasiado esfuerzo en su enfoque. Dejen que la respiración sea natural y simplemente estén conscientes de cómo se siente. Disfrútenla como si fuera una sensación exquisita que quisieran prolongar. Si su mente se distrae, vuelvan a concentrarse. No se desanimen. Si se distraen cien veces, vuelvan a concentrarse cien veces. Déjenle saber que la cosa es seria y eventualmente los escuchará.

Si lo desean, puede experimentar con diferentes clases de respiración. Si se sienten bien respirando profundo síganlo haciendo. Si no, cambien a cualquier otro ritmo que le convenga al cuerpo. Pueden probar una respiración menos profunda, respiración rápida, respiración lenta, respiración profunda, respiración superficial, la respiración que les resulte más cómoda en el momento.

Una vez que acomodan la respiración en el sitio escogido presten atención a como se siente la respiración en otras partes del cuerpo. Comiencen concentrándose en el área inmediatamente debajo del ombligo. Aspiren y espiren y presten atención a esa área. Si no sienten movimiento, simplemente tengan eso presente. Si sienten movimiento, presten atención a la calidad del movimiento para ver si la respiración es irregular o si hay tensión o rigidez. Si hay tensión traten de relajarla. Si la respiración es irregular, traten de regularizarla. Presten ahora atención al lado derecho del sitio escogido, la parte baja derecha del estómago y repitan el mismo procedimiento. Sigán a la parte baja izquierda del estómago. Continúen al ombligo...derecha...izquierda...en el plexo solar...derecha...izquierda...en el pecho...derecha...izquierda...a la base de la garganta...derecha...izquierda...al centro de la cabeza... [dediquen varios minutos a cada sitio]

Si están meditando en casa, pueden continuar este proceso a lo largo de su cuerpo, sobre la cabeza, en la espalda, en los brazos y piernas hasta los dedos tanto de las manos como de los pies, pero como nuestro tiempo es limitado, quiero pedirles que vuelvan a prestar atención a uno de los sitios que hemos cubierto. Dejen que su atención se asiente cómodamente ahí y luego distribuyan ese estado consciente por todo su cuerpo, de la cabeza a los pies, como una araña

sentada en el centro de su red. Está en un solo sitio pero está consciente de toda su red. Mantengan su conciencia extendida en esa forma --tienen que practicarlo, pues siempre se tiene la tendencia de limitarlo a un solo sitio—y piensen sobre la respiración que va y viene de su cuerpo, a través de los poros. Dejen que su conciencia permanezca ahí por sólo un momento –no tienen porque ir a otro lado, no tienen que pensar en nada... Entonces, terminen suavemente la meditación.

Después de mi charla tendremos tiempo para contestar cualquier pregunta que tengan, pero ahora quisiera regresar a un tema que mencioné anteriormente y es que el papel de la meditación al enfrentarse a la enfermedad y a la muerte se subestima, ya que sólo cuando ustedes conocen el papel que desempeñan sus herramientas, pueden usarlas en forma precisa y beneficiosa. Voy a dividir mis comentarios en dos áreas: qué es la meditación y cómo puede esta ayudarles.

Primero, qué es la meditación. Esta es un área que tiende a ser subestimada por los conceptos populares. Los libros sobre la meditación para tratar las enfermedades tienden a concentrarse únicamente en dos aspectos de la meditación como si eso fuera todo lo que tiene que ofrecer. Esos dos aspectos son relajación y visualización. Es cierto que estos procesos forman las etapas iniciales de la meditación — probablemente ustedes encontraron nuestra sesión de meditación muy relajadora y usaron la visualización cuando pensaron en la respiración extendiéndose por todo su cuerpo — pero la meditación es mucho más que eso. Los más grandes practicantes de la meditación en la historia de la humanidad hicieron mucho más que simplemente dominar el resultado de la relajación.

La meditación como un proceso completo consta de tres pasos. El primer paso es relajación consciente; mantener la mente cómoda en el presente, porque solo cuando se siente cómoda en el presente, la mente puede calmarse y permanecer allí. La palabra importante en esta descripción, sin embargo, es consciente. Tienen que estar plenamente conscientes de lo que están haciendo, sea que la mente permanece en su sitio o no, o si se queda dormida. Si simplemente se relajan y se quedan dormidos no es meditación y nunca podrán forjar nada. Sin embargo, si están completamente conscientes a medida que la mente se relaja en el presente, se preparan para continuar con el siguiente paso.

La mente se refuerza a medida que se asienta cada vez más sólidamente en el presente. Ustedes sienten como si todos los fragmentos dispersos de su atención - preocuparse por esto, recordando aquello, anticipando lo que sea – se juntan y la mente adquiere un sentido de plenitud y unificación. Con esto la mente adquiere una sensación de poder. Al permitir que este sentido de totalidad se desarrolle, se dan cuenta de que es más y más sólido en todas sus actividades, sin importar si están formalmente meditando o no. Esto es lo que lleva a la tercera etapa.

A medida que están cada vez más y más resueltos a proteger este sentido de totalidad, se vuelven más y más sensibles y pueden llegar a comprender mejor las cosas que los desconciertan. En el primer nivel observan que si se hieren a sí mismos o hieren a otras personas, eso desequilibra el sentido de totalidad. Entonces comienzan a notar cómo la simple ocurrencia en la mente de cosas tales como la avaricia, la lujuria, la ira, el engaño y el miedo también pueden desequilibrar ese sentido. Comienzan a discernir el modo de reducir el poder que estas cosas tienen sobre la mente, hasta que logran alcanzar un nivel de conciencia que no es afectado por estas cosas - o por absolutamente nada - y pueden liberarse de ellas.

Como se los explicaré enseguida, estos altos niveles de meditación son los que pueden ser más beneficiosos. Si practican la meditación simplemente como una forma de relajación, está bien en lo que se refiere al elemento de su enfermedad que proviene de estrés, pero hay muchas más cosas relacionadas con el SIDA física y mentalmente que simplemente el estrés y si se limitan a relajación o visualización, no están recibiendo todos los beneficios que ofrece la meditación.

Ahora llegamos al tema de cómo puede ayudar la meditación frente a una enfermedad grave y a la muerte. Esta es un área que los medios de difusión suelen sobreestimar o menospreciar. Por un lado, hay libros que dicen que toda enfermedad proviene de la mente y simplemente hay que aclarar la mente y ustedes se sentirán bien. Una vez una mujer joven, de unos 24 años, que sufría de cáncer del pulmón, vino de visita a mi monasterio y me preguntó qué pensaba yo de estos libros. Le dije que hay algunos casos en los cuales la enfermedad proviene de causas puramente mentales, en cuyos casos la meditación puede curarla, pero también hay casos en los cuales proviene de causas físicas y no importa cuánto se medite, no va a desaparecer. Si usted cree en el karma, le dije, existen algunas enfermedades que vienen del karma actual - su estado de ánimo

en este instante - y otros que vienen del karma pasado. Si se trata de una enfermedad del karma actual, la meditación podría hacerla desaparecer. Si se trata de una enfermedad del karma pasado, lo máximo que puede esperar de la meditación es que puede ayudarlo a vivir con la enfermedad y el dolor sin sufrir a consecuencia de ellos.

Al mismo tiempo, continué, si se le dice a las personas enfermas que están sufriendo porque sus mentes andan mal, y que de ellos depende resolver los problemas de la mente si quieren sentirse bien, se les está imponiendo una carga muy pesada precisamente cuando, para empezar, se sienten débiles, miserables, indefensos y abandonados. Cuando llegué a este punto, la mujer sonrió y dijo que estaba de acuerdo conmigo. Tan pronto como le diagnosticaron el cáncer, sus amigos le dieron una gran cantidad de libros sobre cómo hacer desaparecer la enfermedad y ella dijo que si ella hubiera creído en la quema de libros ya los hubiera quemado. Conozco personalmente a una gran cantidad de personas que creen que el estado de su salud es un indicador de su estado mental, que es excelente y está bien cuando se sienten bien. Sin embargo, tan pronto como se enferman, sienten que esto una señal de que la meditación es un fracaso causándoles una decaída.

Un punto debe quedarles bien claro: El propósito de la meditación es encontrar la felicidad y el bienestar dentro de la mente, independiente del cuerpo o de otras cosas que suceden en el exterior. Su objetivo es encontrar algo internamente sólido en que se pueda confiar sin importar lo que le sucede al cuerpo. Si logran curarse a través de la meditación, magnífico, pues se han visto muchos casos en los cuales la meditación puede tener un efecto sorprendente en el cuerpo. Mi maestro tenía una estudiante - una mujer de unos cincuenta años – a quien le diagnosticaron cáncer hace más de 15 años. En ese entonces los médicos le dieron tan sólo unos meses de vida; sin embargo, a través de su práctica de la meditación aún está viva. Centró su práctica en el tema que, “aunque su cuerpo puede estar enfermo, su mente no tiene porque estarlo” Hace unos años la visité en el hospital el día después de que le sacaron un riñón. Estaba sentada en la cama, alerta y consciente, como si absolutamente nada hubiera pasado. Le pregunté si sentía dolor y me dijo que sí, 24 horas al día, pero que ella evitaba que se entrometiera en su mente . De hecho, su actitud hacia la enfermedad era mejor que la de su esposo quien no meditaba y quien estaba tan preocupado ante la posibilidad de perderla que se enfermó y ella tuvo que cuidarlo.



Sin embargo, casos como éste no están absolutamente garantizados y en realidad no deben contentarse solo con la supervivencia física – porque, como dije antes, si no es la enfermedad será otra cosa la que terminará acabándolos y no van a estar realmente a salvo hasta que hayan encontrado el tesoro en la mente que no se vea afectado incluso por la muerte. Recuerden que el mayor tesoro que poseen es su mente. Si pueden mantenerla intacta a pesar de lo que sucede a su alrededor, no han perdido nada, porque el final de sus cuerpos es la muerte pero su mente va más allá.

Así que al estudiar como puede la meditación ayudarlos deben enfocarse aún más en mantener la serenidad al enfrentarse al dolor, al envejecimiento, la enfermedad y la muerte, porque ésta es la realidad a la cual van a tener que enfrentarse algún día, no importa qué. En realidad, son una parte normal de la vida, aunque hemos llegado a considerarlos anomalías. Nos han enseñado que nuestro derecho de nacimiento es la juventud eterna, salud y belleza. Cuando estas cosas nos traicionan, sentimos que algo está terriblemente mal, y que alguien tiene la culpa - ya sea nosotros mismos o los demás. Sin embargo, la realidad es que nadie tiene la culpa. Una vez que nacemos no hay manera de evitar el envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Solo cuando los aceptamos como algo inevitable podemos empezar a manejarlos con inteligencia, de tal manera, que no nos afectan. Miren a su alrededor. Las personas a quienes se les ha hecho más difícil negar su envejecimiento - a través del ejercicio, la dieta, la cirugía, el maquillaje, lo que sea - son los que más sufren el envejecimiento. Lo mismo ocurre con la enfermedad y la muerte.

Ahora me gustaría concentrarme en cómo utilizar la meditación para enfrentarse a esas cosas y trascenderlas. En primer lugar, el dolor. Cuando esto sucede, primero tienen que aceptar que está ahí. Esto en sí es un paso importante ya que cuando la mayoría de las personas se enfrentan al dolor, tratan de negarle su derecho a existir. Creen que pueden evitarlo haciéndolo a un lado, pero eso es como tratar de evitar el pago de impuestos echando a la basura la declaración de renta. Pueden salirse con la suya por un rato, pero eventualmente las autoridades se van a enterar y la situación va a ser peor que antes. Así que la manera de trascender el dolor es, primero que todo, comprenderlo para familiarizarse con él y esto significa soportarlo. Sin embargo, la meditación puede ofrecerles una manera de desprenderse del dolor aun viviendo con él; o sea

que, a pesar de que está ahí, no tienen que sufrir a consecuencia del mismo.

En primer lugar si dominan la técnica de enfocarse en la respiración y cómo regularla de tal manera que sea reconfortante, notarán que tienen más conciencia de elegir en qué parte de sus cuerpos van a enfocarse. Si lo desean, pueden enfocar la respiración en el dolor, pero al principio sería mejor enfocarse en las partes del cuerpo que están más relajadas. Deje que el dolor absorba la otra parte. No va a hacer que desaparezca pero al mismo tiempo no tiene que vivir con él. Simplemente considérenlo como un hecho de la naturaleza, algo que está sucediendo pero que necesariamente no le está pasando a ustedes.

Otra de las técnicas consiste en respirar a través del dolor. Si se vuelven más susceptibles a las sensaciones que recorren el cuerpo al respirar, notarán que ustedes tienden a crear una especie de corteza para cubrir el dolor, donde la energía del cuerpo no fluye libremente. Esto, aunque es una especie de técnica de evasión, en realidad aumenta el dolor. Así que piensen en la respiración que fluye directamente a través del dolor cuando respiran hacia afuera y hacia adentro, con el fin de deshacer la corteza que ocasiona la tensión. En la mayoría de los casos pueden notar que esto puede aliviar el dolor considerablemente. Por ejemplo, cuando tuve la malaria, noté que esto me resultó muy beneficioso para aliviar la tensión en mi cabeza y en mis hombros. A veces era tan intensa, que a duras penas podía respirar, así que todo lo que hacía era pensar en respirar a lo largo de todos los centros nerviosos de mi cuerpo – en la mitad del pecho, la garganta, la mitad de la frente y así sucesivamente - y la tensión desaparecía. Sin embargo, hay algunas personas cuyo dolor aumenta cuando respiran a través del dolor, lo cual indica que el enfoque es incorrecto. La solución en este caso es enfocarse en el lado opuesto del cuerpo. En otras palabras, si el dolor está en el lado derecho, hay que enfocarse en el lado izquierdo. Si está en la parte delantera del cuerpo el enfoque será en la parte posterior. Si está en la cabeza - literalmente hablando- el enfoque será en manos y pies. (Esta técnica funciona particularmente bien con la migraña: Por ejemplo, si la migraña está en el lado derecho, enfoquen la respiración en el lado izquierdo del cuerpo, del cuello hacia abajo.)

A medida que su poder de concentración es más fuerte y más resuelto, pueden comenzar a analizar el dolor. El primer paso consiste en dividirlo en sus componentes físicos y mentales.

Distinguir entre el dolor físico real y el dolor mental que viene junto con él: el sentido de ser perseguido - justa o injustamente - el temor de que el dolor puede ser más fuerte o señalar el final, lo que sea. Entonces recuerden que no tienen que apegarse a esos pensamientos. Si la mente va a pensar en ellos, ustedes no tienen por qué estar de acuerdo con esos pensamientos. Luego notarán que tan pronto dejen de alimentarlos al poco tiempo empezarán a desaparecer al igual que un loco que viene a hablarles. Si hablan con el loco al poco tiempo se vuelven locos también. Sin embargo, si dejan que el loco hable y hable sin participar en la conversación, después de un rato el loco se irá. Lo mismo se aplica a la basura que invade sus pensamientos.

A medida que se deshacen de toda la parafernalia que rodea su dolor mental - incluyendo la idea de que es su dolor o lo están experimentando – se darán cuenta que finalmente se reduce a una etiqueta que dice simplemente: Esto es dolor y está aquí mismo. Cuando logren superar esto es cuando la meditación experimenta un gran avance. Una forma es simplemente notando que la etiqueta surge y luego pasa. Cuando llega, el dolor aumenta. Cuando se va, el dolor desaparece. Traten de ver que el cuerpo, el dolor y la conciencia son tres cosas separadas - como tres cuerdas atadas a un nudo que ahora desatan. Cuando pueden hacer esto, se dan cuenta de que no hay dolor que no puedan soportar.

Otra área en la que la meditación puede ayudarles, es vivir con el simple hecho de que sus cuerpos están enfermos. Para algunas personas aceptar este hecho es una de las partes más difíciles de la enfermedad. Pero una vez que han desarrollado un centro sólido en sus mentes, pueden asentar su felicidad allí y pueden comenzar a ver la enfermedad con mucho más ecuanimidad. Tenemos que recordar que la enfermedad no nos ha engañado. Es simplemente una parte de la vida. Como dije antes, la enfermedad es normal, la salud es un milagro. La idea de que todos los sistemas complejos del cuerpo funcionan adecuadamente es tan improbable, que no debemos sorprendernos cuando comienzan a fallar.

Muchas personas se quejan de que la parte más difícil de vivir con una enfermedad como el SIDA o el cáncer es la sensación de que han perdido el control sobre sus cuerpos, pero una vez que pueden controlar sus mentes, se dan cuenta de que el control que pensaban tenían sobre sus cuerpos era, en primer lugar, una ilusión. Entre ustedes y sus cuerpos nunca ha habido un acuerdo de que el cuerpo haría lo que ustedes querían. Simplemente ustedes tomaron posesión

de él, lo obligaron a comer, caminar, hablar, etc, y pensaron que ustedes estaban a cargo. Pero aun así, él continuó haciendo lo que quería - tener hambre, orinar, defecar, pasar gases, caerse, lesionarse, enfermarse, envejecer. Al reflexionar sobre las personas que piensan que tienen un gran control sobre sus cuerpos como los fisiculturistas, en realidad ellos son los más esclavizados ya que tienen que comer cada día lo suficiente para mantener vivos a diez somalíes y empujan y tiran de las barras de metal durante horas gastando toda su energía en ejercicios que no van a ninguna parte. Si no lo hacen, sus cuerpos inflados se desinflarán en muy poco tiempo.

Así que una función importante de la meditación – el darles un centro sólido que les proporciona un punto de vista privilegiado desde donde pueden apreciar la realidad de la vida - es que impide que se sientan amenazados o sorprendidos cuando el cuerpo comienza a reafirmar su independencia. Incluso, si el cerebro empieza a funcionar mal, las personas que han desarrollado la atención sostenida a través de la meditación pueden ser conscientes del hecho y dejan ir también a esa parte de su cuerpo. A uno de los estudiantes de mi maestro lo operaron del corazón y al parecer los médicos cortaron una de las principales arterias que va al cerebro. Cuando volvió en sí notó que su cerebro no estaba funcionando bien y no pasó mucho tiempo antes de darse cuenta de que esta situación estaba afectando su percepción de las cosas. Por ejemplo, pensó que le había dicho algo a su esposa, se enojó cuando no le respondió y en realidad sólo pensó en algo que quería decirle sin absolutamente decir nada en realidad. Cuando se dio cuenta de lo que estaba ocurriendo, logró estar consciente para mantener la calma y simplemente ver lo que estaba pasando en su cerebro, recordándose a sí mismo que era una herramienta que no funcionaba del todo bien y que no debía alterarse cuando las cosas no compaginaban. Poco a poco pudo recuperar el uso normal de sus facultades y tal como él me dijo, era fascinante poder observar el funcionamiento y el mal funcionamiento de su cerebro y darse cuenta de que el cerebro y la mente son dos cosas separadas.

Y finalmente llegamos al tema de la muerte. Como he dicho antes, una de las etapas importantes de la meditación es cuando se descubre dentro de la mente un núcleo que no muere cuando el cuerpo muere. Si pueden llegar a éste punto en su meditación, entonces la muerte no representa, en absoluto, ningún problema. Incluso si no han llegado a ese punto, pueden prepararse a morir de tal manera que pueden morir con habilidad y no de manera desordenada como muere la mayoría de la gente.

Cuando la muerte llega, todo tipo de pensamientos inundan la mente – se lamenta no haber hecho cosas que aún se pueden hacer, se arrepiente de cosas que se hicieron, recuerdos de personas que se han amado y que se abandonarán. Una vez fui casi electrocutado y aunque la gente que vio lo acontecido dijo que pasaron sólo unos pocos segundos antes de que se cortara la corriente, para mí fueron casi cinco minutos. Muchas cosas pasaron por mi mente en ese período de tiempo, comenzando con la idea de que iba a morir como resultado de mi propia estupidez. Entonces decidí que si había llegado el momento de irme lo tenía que hacer bien, por lo que no le permití a mi mente lamentos, arrepentimientos, etc. sentimientos que empezaron a inundar mi mente. Me sentí bien y todo pasó.

Si no se ha estado practicando la meditación, este tipo de experiencia puede ser abrumador, la mente asimila lo que se ofrece a sí misma y se deja llevar en esa dirección. Sin embargo, si han practicado la meditación, han ganado habilidad en abandonar los pensamientos o a que pensamientos aferrarse y cuales dejar pasar y podrán controlar la situación alejándose de cualquier estado mental que no es de la más alta calidad. Si su concentración es sólida, pueden hacer de esto la última prueba de la habilidad que han desarrollado. Si hay dolor, podrán ver cual desaparecerá primero: el dolor o el núcleo de la conciencia. Pueden estar seguros de que no importa qué, el dolor se irá primero, porque el núcleo de la conciencia no puede morir.

Todo esto se reduce a que mientras tengan la capacidad de sobrevivir, la meditación mejorará su calidad de vida, de manera que pueden ver el dolor y la enfermedad con ecuanimidad y aprender de ellos. Cuando llegue el momento de marcharse, cuando los médicos se rindan ante la impotencia, lo único que no les abandonará es la destreza que han adquirido a través de la meditación. Y esto les permitirá manejar su muerte con el tacto que merece. A pesar de que no nos gusta pensar en eso, la muerte llegará no importa qué, así que debemos aprender a mirarla fijamente. Recuerden que una muerte bien manejada es una de las señales más seguras de una vida bien vivida.

Hasta ahora he limitado mis comentarios a los problemas que enfrentan las personas con SIDA y otras enfermedades potencialmente mortales y no he abordado directamente el problema de las personas que los cuidan. Sin embargo, han tenido la oportunidad de aprender cosas útiles que le

ayudarán a manejar este tipo de problemas. La meditación ofrece un lugar para descansar y reforzar sus energías. También puede proporcionarle la objetividad necesaria para distinguir cual es su papel a desempeñar. Cuando una persona enferma muere o recae, no quiere decir que es por negligencia de las personas que lo están cuidando. Su deber, siempre y cuando el paciente sobreviva, es hacer lo que esté a su alcance para mejorar su calidad de vida. Cuando llegue el momento de marcharse, su deber es ayudarle a mejorar la calidad de su muerte.

Un anciano que había estado practicando la meditación por muchos años llegó una vez a despedirse de mi maestro tan pronto se enteró de que tenía un cáncer avanzado. Su plan era ir a casa y morir, pero mi maestro le pidió que se quedara a morir en el monasterio. Si se iba a su casa, no escucharía otra cosa más que a sus sobrinas y sobrinos discutiendo sobre la herencia y eso afectaría negativamente su estado mental. Así que lo acomodamos en un sitio adecuado bajo los cuidados de su hija quien también practicaba la meditación. Al poco tiempo su cuerpo comenzó a decaer y algunas veces parecía que el dolor lo abrumaba, así que le pedí a su hija que susurrara en su oído instrucciones de meditación y que cantara sus cantos budistas favoritos al pie de su lecho. Esto lo calmó, y cuando finalmente murió a las 2 de la mañana parecía tranquilo y completamente consciente. Como me contó su hija la mañana siguiente no sentía tristeza o arrepentimiento, ya que ella había hecho todo lo que estaba a su alcance para que la transición a la muerte fuese lo más tranquila posible.

Si existe la posibilidad de que el paciente y la persona que lo cuida practican la meditación, eso facilitaría las cosas para los dos, ya que la muerte del paciente no necesariamente significa que la persona que lo cuida no está capacitado para cuidar a alguien más.

Lo anterior cubre los temas que quería tratar. Me temo que algunos de ustedes encontrarán mis comentarios un tanto pesimistas, pero mi propósito ha sido ayudarles a mirar con claridad la situación que enfrentan, ya sea como una persona enferma o como una persona encargada de cuidar a alguien más. Si evitan enfrentarse a cosas tales como el dolor y la muerte, sufrirán más ya que se han negado a prepararse para ellos. Sólo cuando los vean con claridad, cuando obtengan un fuerte sentido de lo que es importante y lo que no lo es y cuando se aferren a sus prioridades, sólo entonces podrán superarlos.

Muchas personas descubren que el diagnóstico de una enfermedad mortal les permite mirar la vida con claridad por primera vez y de esa manera hacerse una idea de cuáles son sus verdaderas prioridades. Esto en sí puede mejorar radicalmente la calidad de sus vidas - es simplemente una vergüenza que hayan tenido que esperar hasta este punto para ver las cosas con claridad. Pero cualquiera que sea su situación les pido que traten de sacar el máximo partido de ella para mejorar su estado mental, de modo que cuando todo lo demás les abandone eso permanecerá. Si no han invertido su tiempo en su desarrollo, no tiene mucho que ofrecerles a cambio. Si lo han entrenado y cuidado bien, les recompensará con creces. Espero haberles demostrado que la meditación tiene mucho que ofrecer como una herramienta de ayuda para afianzar su estado mental y capacitarlos para superar todo lo demás que van a encontrar en su camino.

Gracias por su atención.

---

**Traducción:** © 2011 Buddha Soto Zen. Traducido por Nancy de la Rosa.

**Original:** © 1993 Thanissaro Bhikkhu. "Using Meditation to deal with Pain, Illness and Death." Access to Insight Edition, © 1993-2011.

**Uso:** Se puede copiar, reproducir en otro formato, imprimir, publicar y distribuir esta traducción al español a través de cualquier medio siempre que: (1) se ofrezca lo descrito *gratis* solamente; (2) se indique claramente que todo trabajo derivado de éste, incluyendo traducciones, proviene de esta fuente y (3) se incluya el texto completo de esta autorización en cualquiera de los productos derivados de esta traducción. En todo lo demás los derechos sobre la traducción en español están reservados.

**Buddha Soto Zen opera completamente a base de donaciones que nos ayudan a cumplir con nuestros objetivos y nuestras metas. Quienes lo deseen pueden donar a través de nuestra web, [www.buddhasotozen.org](http://www.buddhasotozen.org).**