

Obstáculos y retos

Dolor

Nuestra orografía corporal no es uniforme. Como decíamos, nuestras heridas físicas y hasta las emocionales quedan grabadas en el cuerpo. La memoria corporal se activa en diferentes situaciones y no es de extrañar que, en medio de la meditación, nos encontremos con un episodio agudo de tensión o que se manifieste aquél agudo dolor que teníamos en la espalda.

Excesivamente literales creemos que el dolor de rodilla está en la rodilla y aplicando más tensión queremos reducirlo a la nada. Pero el dolor parece crecer con la resistencia interna, parece que tenga vida, una vida que no depende de nuestra voluntad. Misteriosamente va y viene, da una coz o clava su aguijón para después desaparecer sin mediar aviso. Observándolo bien, el dolor no parece una cosa con cantos bien definidos, se irradia a otras zonas y llega a congelar el ánimo.

Es cierto que los tejidos corporales bajo una cierta presión se resienten y pueden llegar a molestar pero, ese dolor tremendo que podemos sentir a veces, no es de orden natural, tiene, a todas luces, un componente emocional. Está motivado por el miedo y por la resistencia al dolor. Ya de pequeños, todos hemos sentido la aguja intramuscular en el culote que nos ponían en la enfermería cuando estábamos enfermos. Y la experiencia era diferente cuando relajábamos el glúteo o cuando lo apretábamos como actitud de defensa. Lo mismo pasa con esos puntos de tensión que sentimos en nuestro cuerpo. Cuanta más resistencia al dolor más dolor y, el círculo, se va agrandando.

Si miramos el dolor con la luz de la conciencia, si le quitamos su sombra fantasmagórica veremos que se reduce a una sensación, a menudo sorda, que podemos manejar sin que nos distraiga de nuestro objetivo de concentración. Está claro que hay que distinguir entre un dolor patológico motivado por una inflamación puntual de rodilla, para seguir con el mismo ejemplo y que, hay que respetar y no forzar. Algo, por otro lado, que nos dicta el sentido común. Pero hay que distinguirlo, como decíamos, de aquellos dolores que están en la confluencia de una postura inmóvil y una inquietud interna, que se dan en ese espacio cuestionador donde la mente no sabe dónde agarrarse para no caer en la plenitud de la presencia o en el vacío del silencio.

El dolor como síntoma reclama su dosis de atención y huir pavorosamente como cuando tomamos analgésicos sin medida es la mejor manera de alimentar el mismo. El dolor no es realmente objetivo, mantenemos con él una relación íntima, lo teñimos de significado y lo leemos dentro del contexto en el que se da. Sin duda alguna hay una construcción social del dolor. El mismo latigazo duele menos si está dentro del martirio religioso o del juego sexual que si lo recibimos por parte de nuestro enemigo. El mismo dolor de cabeza se amortiguará delante de una sorpresa o se acrecentará si forma parte de la sintomática de un tumor cerebral, por poner algunos ejemplos.

Y no es de extrañar que dentro de las tradiciones meditativas el dolor sea un rito de tránsito que asegura una fe en el adepto y una fuerza de voluntad. Dentro de esta concepción, todo dolor ayuda a la transformación, desconecta el pensamiento peregrino y favorece el desasimiento de aquello en lo que nos dejamos atrapar.

Sentados y doloridos, se trata de "respirar" el dolor sin asustarse. Sin tensión hace que éste transite hacia lo que es: una sensación sorda con la que podemos convivir, diríamos, pacíficamente. Abrazar el dolor es abrazar compasivamente nuestro miedo, abrazar la parte en penumbra de nuestro cuerpo que no controlamos, que nos recuerda la impermanencia, y por supuesto, la muerte. Buscamos, de esta manera en la meditación, que el cuerpo no sea ya una carga pesada sino un espacio de reencuentro ante la sensibilidad de la vida y la conciencia amorosa de la que formamos parte.

El cuerpo es un campo, un territorio que conocemos sólo en parte. Como decíamos, hay zonas abruptas donde la molestia y el dolor alzan su larga sombra pero también, no lo olvidemos, hay zonas donde sentimos placer. Si el dolor contrae, el placer dilata, uno nos enquistaba bien adentro mientras el otro nos eleva hacia las nubes. Parece ser que tanto uno como el otro nos hacen salir de nuestro centro, de nuestro momento presente. Intuimos que hemos de quitarle hierro al dolor pero también alas al placer para mantenernos en una cierta ecuanimidad sanadora. El dolor nos amenaza pero el placer puede llenar nuestro espacio de fantasías. Nuestras zonas erógenas están cargadas emocionalmente y la memoria corporal también se despierta cuando transitamos por ellas.

Desapegarse de las sensaciones no quiere decir reprimir pero tampoco aferrarse a la indiferencia. Desapegarse es vivir y dejar marchar, experimentar, y acto seguido, liberarse de las garras de la experimentación, con otras palabras, saborear pero no devorar o vomitar. Dar la bienvenida, acoger, sentir y poder despedir. Nos jugamos en todo ello nuestra libertad.

Julián Peragón. Meditación Síntesis. Editorial Acanto