

LA MEDITACIÓN

Juan Luis Mora



EIRENE EDITORIAL

© La meditación: Juan Luis Mora
Cedido para uso no comercial a Eirene Editorial «El club Eirene».

LA MEDITACIÓN

Aquí está Eugenio Lozano, con los ojos cerrados, enfrentado de manera consciente a un sálvese quien pueda.

Son las nueve de la noche. Huele a incienso de sándalo. Este olor y la respiración acompasada de sus compañeros de clase son los estímulos externos con que cuenta Eugenio para saber que aún existe el mundo ahí afuera. Un mundo —el mundo real— al que podría regresar con solo abrir los ojos.

La seguridad de saber que tras ese gesto sencillo se encuentra la realidad conocida, convierte a Eugenio en un funambulista inexperto que afronta su primer paseo en el alambre. Un movimiento en falso y dará con sus huesos en la red. Un pensamiento en falso y los párpados de Eugenio se apartarán dejando pasar la luz.

Su red, la realidad. La oscuridad, su vacío.

Eugenio Lozano asiste a su primera sesión de meditación grupal porque intuye que hay otro mundo por dentro. Un mundo al que ha de huir y del que habrá de escapar más adelante. Un espacio sin suelo, con baldosas de aire por donde andar sin cuerpo, en dirección a uno mismo. No resulta cómodo transitar este mundo, que algo tiene de espejo y de cristales rotos que se siguen rompiendo a cada rato.

Nuestro interior, piensa, es un lugar líquido y huérfano de leyes inmutables. Todo cambia aquí dentro.

Incluso nosotros mismos.

Uno...

—¿Es la primera vez que vienes?

—Sí.

—¿Cómo nos has conocido? ¿A través de alguna otra escuela?
¿Por internet?

—No, no. A través de un amigo... Luis. He quedado aquí con él, pero parece que llega tarde.

—¡Ah, claro, Luis! Luis siempre apura hasta el último momento para llegar. Entonces, ¿tú debes ser Eugenio?

—Sí, Eugenio. Eugenio Lozano.

—¡Claro! Bienvenido, Eugenio. Luis me ha hablado de ti.

Uno... Dos...

El mundo a oscuras. Ese abismo portátil a este lado del yo. Sería posible afirmar que este lugar propio se parece al olvido. Emergen de la sombra varias imágenes escenas que no se reconocen al principio, pero que son recuerdos que llegan, van llegando, sin un orden concreto ni mucho menos lógico. En este enloquecido carrusel de vivencias, siempre acaban surgiendo situaciones que uno, por no pensar en ellas, acabó abandonando.

Y es dentro de este caos donde nada parece tener sentido. O tal vez sí. Todo tiene el sentido

que queramos darle. Por qué, si no, iban a aparecer ahora, de repente, sobre el fondo negro de los ojos cerrados de Eugenio, cuatro letras blancas flotando en el vacío: *Inés*.

Eugenio imagina la última letra como si fuera un hilo del que poder tirar. Y tira de ese hilo y se deshace el nombre. Y continúa tirando hasta que se endereza el trazo de lo que antes fue una palabra, formándose entonces una línea recta, como un horizonte.

Sin nada ni nadie que lo impida, de forma natural, se dirige hacia allí porque hay una luz.

Uno... Dos... Tres...

—¿Has meditado antes?

—No, nunca.

—¿Ni siquiera por tu cuenta?

—No, tampoco.

—No te preocupes. No es necesaria experiencia. Aquí te enseñaremos, que para eso estamos.

Veo que ya te has descalzado, como el resto de tus compañeros. Muy bien. Hay que ponerse cómodos para poder entrar en contac-

to con uno mismo. Mira, toma una de aquellas mantas y dóblala así, en tres pliegues, como yo he hecho con la mía. ¿Ves? Después ven a sentarte sobre ella, aquí a mi lado. Si te resulta más cómodo meditar sobre un cojín o en una silla, puedes situarte en aquella otra zona de la sala.

—No, creo que estaré bien aquí. Gracias.

—Estupendo. ¿Estás nervioso, Eugenio? No pasa nada. Tú tranquilo. Para iniciarte en la meditación solo has de cerrar los ojos, respirar con calma y saber contar.

Uno... Dos... Tres... Cuatro...

Después de aquellos días de hospital y tanatorio, Luis se mantuvo siempre al lado de Eugenio. Atento, sin bajar la guardia. Bien sabía Luis que la enfermedad continúa tras la muerte, y que se queda a vivir como palabra maldita en las noqueadas mentes de las otras personas, de los seres cercanos.

Luis se encargó de vaciar el armario, de llenar las maletas con las pertenencias de Inés, de ordenar las ausencias, de racionar las lágrimas, mientras Eugenio se dejaba vencer en aquel cuadrilátero de paredes que ya no era un hogar. Todas las horas del día. Todas las noches enteras.

No hablaron más de ello Luis y Eugenio. No era necesario. Tras el desenlace solo existió un sentido abrazo discontinuo en el tiempo, como en diversas fases. Un abrazo entre amigos.

Un abrazo constante y sin memoria. Un cómplice silencio. No hablaron más de ello hasta aquella mañana de domingo en que Eugenio se presentó en casa de Luis, llamando a la puerta de improviso, nervioso, aturdido, con el rostro desencajado. Así se anunciaba Eugenio a sí mismo, delante de su amigo, la muerte de su esposa.

—Inés ha fallecido. Inés se ha muerto, Luis. Inés.

De repente, alguien dice *Sentid con el corazón* y a Eugenio le tiemblan los párpados.

Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco...

—¿Tú sabes contar?

—Sí, claro.

—No lo digas tan serio, hombre, que era solo una broma. Lo que te estaba diciendo. Con que sepas cerrar los ojos, respirar despacio y contar hasta diez ya puedes comenzar a meditar. Sencillo, ¿no? Pues aun así, verás cómo a pesar del silencio que hay en este sótano, no te resulta fácil concentrarte cuando cuentas mentalmente. Te asaltarán pensamientos que harán que te despistes y pierdas la cuenta. Al principio te ocurrirá una y otra vez. No te preocupes. Es normal. Cuando esto suceda, deberás empezar a contar de nuevo. Uno, dos, tres... Recuerda que debes completar una serie entera desde el uno hasta el diez. Solo así vamos a ser capaces de avanzar hacia el autocontrol y el autoconocimiento.

Eugenio asiente y mira el reloj. Luis sigue sin aparecer.

—Además, este es solo el primer paso de un largo camino por andar. Siempre que te apetezca continuar con ello, claro.

—Seguro que sí.

—¿Sabes qué? Me alegra que estés aquí, Eugenio. Luis lleva ya un tiempo hablándome de ti.

Por fin te has decidido. Espero que todo esto te ayude en lo que sea que necesites.

—Gracias.

—No hay de qué. Una última cosa, no sé si contarte por si te abrumo con tanta palabrería. Una especie de truco que quizás te pueda ser de ayuda cuando te concentres.

—Adelante, cuéntame por favor.

—Acostumbro a usarlo cuando se me cruza uno de estos pensamientos que te hacen perder la cuenta. Imagino un cielo por el que pasan nubes, ¿sabes? Cuando me llega una escena o un pensamiento, de alguna manera, los encierro en una de las nubes de ese cielo y los veo marchar. Después continúo con la cuenta donde la dejé. No te creas. Esto que parece tan sencillo, requiere su tiempo, pero si logras usarlo y puedes llegar a incorporarlo al proceso, verás cómo te acabará resultando útil... Anda, mira quién está entrando por la puerta. ¡Luis! ¡Chst, chst! ¡Luis! Mira quién ha venido hoy.

—¡Eugenio!

Eugenio esboza una leve sonrisa al ver a su amigo. Una sonrisa que a Luis le parece de otro tiempo.

Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco... Seis...

Eugenio se dirige al horizonte de luz que ha nacido a partir de la palabra Inés. Ha perdido la cuenta, pero ya no le importa. Le interesa más saber qué lugar es aquel que le brilla por dentro, y por qué no sabía de su existencia hasta ahora.

Poco a poco, al irse acercando, lo que antes era una línea radiante ha aumentado su grosor y su altura, transformándose ahora en un vasto rectángulo, como un espejo de luz que se aproxima suspendido en el aire. Una pantalla tremendamente luminosa hacia la que Eugenio sigue desplazándose, sin razón aparente, quizás porque aquella luz, que empieza a inundarlo todo con una claridad inédita, nació de un nombre.

Eugenio toma conciencia de seguir con los ojos cerrados y, aun así, tanta luminosidad le obliga instintivamente a hacer un ademán por cerrarlos de nuevo, tal es el resplandor, reluciente y blanco, del rectángulo que a estas alturas, transformado en esfera, lo envuelve todo.

Tras ese gesto instintivo, inesperadamente, a Eugenio le nace una piel nueva en la mirada, una especie de doble párpado, un pliegue cutáneo que le recubre los ojos que ya estaban cerrados. Pero el volumen de esta nueva cutícula no es suficiente para soportar la extraordinaria claridad. Y sigue avanzando y orienta su cara en otra dirección por esquivar la ceguera blanca, pero no lo consigue y tiene la extraña percepción de hallarse sumergido en la luz, como si estuviera en el centro de un sol.

Entonces, siente Eugenio un calor que se abre paso por dentro. Un calor húmedo que le nace en el pecho, que le alcanza el rostro y que provoca que una lágrima se deslice por su mejilla izquierda.

No se trata de la respuesta ante un sentimiento más bien le parece una reacción fisiológica, natural, de un cuerpo cubierto por la luz.

En ese momento Eugenio decide no seguir adelante. Detiene su marcha. Cavila en silencio y en plena claridad opta por abrir los

ojos. Primero, el segundo párpado, esa extraña membrana recién nacida que se repliega hacia atrás y deja al descubierto sus ojos cerrados. Pero cuando está a punto de hacer entrar la realidad en su interior, de usar la red del funambulista inexperto, una voz familiar le susurra una frase más allá de la luz:

—Eso es solo un pensamiento.

Esto le tranquiliza y, sin abrir los ojos, Eugenio empieza de nuevo a ver por dentro. Al fin, tras la momentánea invidencia, comienza otra vez a reconocer las formas, todavía borrosas, lo que no le impide advertir que se encuentra en una playa. Y que hay alguien a su lado.

Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco... Seis... Siete...

Eugenio sostiene la mano izquierda de Inés a través de la barandilla de la cama. La oculta entre sus propias manos, como se sostiene al pájaro herido para protegerlo del frío, dentro de un nido de piel y hueso. Un nido que es circuito cerrado de sangre que distribuye por dentro el calor vital que contiene el eco de un latido.

Intuye cosas oscuras sentado ante la cama, con la frente apoyada sobre el frío metal de la barandilla, mirando la mano de Inés. Acariciándola. Recorriendo su forma. Grabando en el recuerdo cada detalle, cada una de sus líneas, las huellas dactilares. Colocando los dedos de ella entre sus propios dedos, como un engranaje perfecto.

En las manos de Inés siempre ha estado la vida. Cuando esas manos están en las manos de Eugenio, hay también vida en ellas. *Que no se pierda nunca este calor*, piensa.

Es noche cerrada. El hospital parece un edificio irreal de techo inalcanzable. La habitación se encuentra en una adecuada penumbra. Hay una luz, no obstante, que llega del pasillo. Detrás de las cortinas que dividen el cuarto en dos, se escucha la respiración de alguien que duerme al otro lado.

Entra una enfermera de rostro indefinido. Su sombra le antecede. Toca cambio de turno. Eugenio hace el ademán de incorporarse pero algo se lo impide. Tiene un mal presentimiento. No puede soltar la mano de Inés.

La enfermera se acerca y le dice al oído: *Ponemos en el rostro una leve sonrisa, pero no la forzamos: es una actitud.* A continuación, sin más, se desvanece. Y regresa el silencio.

Eugenio mira la cama, que ahora está vacía, y observa sus manos suspendidas en el aire. Algo se mueve dentro de ellas. Se trata de un pequeño pájaro azul que consigue escaparse entre los dedos y echar a volar en dirección al cielo.

Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco... Seis... Siete... Ocho...

Los alumnos se encuentran sentados en círculo, algunos en sillas, otros en el suelo sobre mantas enrolladas, otros sobre cojines. En el centro del círculo hay una vela blanca encendida. Junto a la vela un incensario con una varilla de sándalo consumiéndose poco a poco, como un reloj de ceniza.

—Empezamos —dice con tono sereno la mujer que conduce la sesión.

Los alumnos cierran los ojos lentamente dando comienzo al ritual. Tras un rato en silencio la profesora da tres sutiles y rítmicos golpes sobre un cuenco tibetano, a modo de señal acústica que hace que todos los presentes permanezcan atentos al sonido.

—Nos situamos cómodos. La espalda recta. Los hombros relajados. Recordad: los hombros se alejan de las orejas.

Todos obedecen. Los menos experimentados rectifican su postura. Algunos no parecen cómodos en absoluto y continúan moviéndose. Poco a poco cada cual va encontrando su pose. El silencio va inundando el sótano, un denso silencio que es la suma de todos los silencios presentes. El tiempo, dentro de esta quietud, transcurre de manera tranquila, como si no existiese.

—Ponemos en el rostro una leve sonrisa. Pero no la forzamos. Es una actitud.

El sándalo se consume lentamente. Una fina columna de humo, como un hilo de niebla, se dirige hacia el techo.

De vez en cuando alguien tose. Algún otro carraspea. Cuando ya no pueden hacer nada por evitarlo se aclaran la garganta de la forma más rápida posible, procurando no desviar la atención del resto de personas que hay en la sala. Personas variopintas, de

distintas edades y de ambos sexos, en su mayoría mujeres. Seres humanos que buscan respuestas, un momento de paz o su propio equilibrio.

Una forma de vida. O todas esas cosas a la vez. Individuos que acabarán encontrando más de lo que buscaban.

—Sentid con el corazón.

Si nos fijamos bien, podremos ver que a uno de estos alumnos, a Eugenio Lozano, le tiemblan los párpados en este momento. Eugenio es un hombre joven que no supera los cuarenta años. Hoy viste camisa negra y pantalón de lino blanco. Algunas canas, pocas, le asoman en las sienes y en la descuidada barba. De pobladas cejas y rasgos marcados, en el rostro se adivinan los surcos de piel que un día significaron indicios de felicidad, pero ya no. En pleno proceso de meditación posee una extraña sonrisa esperanzada, como un hallazgo. En dirección a esa sonrisa rueda una lágrima por su mejilla izquierda.

—Eso es solo un pensamiento.

Tras un período de tiempo indeterminado, durante el cual el sándalo se ha consumido en su totalidad, reina la calma en la sala de meditación. Un estado de quietud sobre el que flotan las respiraciones.

En este ambiente tranquilo en el que aún no se ha dado por finalizada la sesión, sucede ahora algo extraordinario. Se rompe el silencio. El sonido de un batir de alas recorre la habitación en todas las direcciones, al tiempo que una voz femenina, de la que nadie identifica el origen, comienza a contar lentamente.

Todos los alumnos, excepto uno, van abriendo los ojos buscando algo que no encuentran. Esa voz de mujer parece llegar desde todos los rincones de la estancia. Los alumnos se miran unos a otros, desconcertados. La profesora pide calma con las manos abiertas y moviendo suavemente los brazos arriba y abajo. Frente a ella, un pequeño pájaro azul se posa en el suelo de madera.

Solo Eugenio Lozano sigue con los ojos cerrados, ajeno a todo lo que pasa.

Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco... Seis... Siete... Ocho... Nueve...

Eugenio logra ver su propio cielo por dentro. Le maravilla el color azul intenso. Incluso le llega a parecer más azul que el del cielo real. Entonces baja la vista y comprueba que Inés se encuentra a su lado, junto a la orilla. Eugenio sonríe y pregunta: *¿puedo contar las nubes?* Ella asiente en silencio y le mira a los ojos.

Eugenio está tranquilo. No hay nubes en este cielo. Inés sonríe. Él le toma las manos, como en el hospital, y siente pájaros dentro, como pequeños corazones entre las palmas. *¿Puedo contar contigo?* Inés solo sonríe. Eugenio sabe que aquello no es real, pero tampoco parece un sueño. Si está despierto, no se quiere dormir. Si está dormido, no quiere despertarse. Pero ante todo, no quiere abrir los ojos. Prefiere caminar por el filo del aire. Como el funambulista que desecha la red. Entonces siente, por vez primera en muchos meses, que tiene vida en las manos. Al fin vuelve a tenerla. Y con la alegría de quien ya no está triste comienza a contar de nuevo hasta diez moviendo sus labios. Pero no es la voz de Eugenio la que se escucha, sino la voz de Inés que desde un mundo a oscuras sin leyes físicas inmutables, viaja hacia arriba, hacia un cielo azul intenso mirado por un Eugenio que sonríe, y desde allí la voz traspasa el firmamento hasta llegar a una sala en un sótano, dónde resuena la serie numérica completa entre las respiraciones acompasadas de unas cuantas personas descalzas que abren los ojos al romper el silencio una voz que no existe.

Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve y diez..



Te agradecemos haber elegido nuestra compañía.
Deseamos que, en sus páginas, hayas encontrado los dones
que te ofrece la Diosa Eirene, paz, amor, alegría, y
que ellos te acompañen siempre en tu camino.

www.eireneditorial.com