

## Atención al corazón y al silencio

*“Inicio y Final, palabras aparentemente opuestas como Alfa y Omega, abrazan y abarcan el contenido del tiempo presente en un día y en una vida cargada de experiencias y aprendizajes.”* (Victoriano)

He participado en el I Congreso de Desarrollo Transpersonal Conciencia y Creatividad: "La medicina del S. XXI" de la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal, que dirige José María Doria. Al final de la entrevista que hace José María a Enrique Martínez Lozano, éste, nos ofrece una meditación para cuidarse a uno mismo, a la atención y al silencio.

He aquí mi experiencia meditativa: En la primera propuesta, pongo mi atención en la zona de mi corazón. La mantengo ahí sin expectativas. Me dejo llevar por la imagen de mi corazón latiendo en mi pecho. Lo percibo y, cada vez con más claridad y sin esfuerzo mental, voy recordando y visualizo la intervención quirúrgica de mi corazón, hace veintisiete años, para cambiarme la válvula mitral: Después de la operación, paso una crisis de deterioro sin diagnosticar. Mi mujer, mis hijos y yo presentimos que mi vida se acababa. Era tal mi debilidad que ni me preocupé, ni asusté, ni lo hablé con ellos. Sólo tengo la sensación de que, como una vela, mi vida se iba apagando. No podía hacer nada. Capté la angustia de mi mujer y de mis hijos viendo que me estaba muriendo. Ante esa impotencia, sólo me quedaban fuerzas para conectar conmigo, con mi estado físico y empezar a encajar mi final, que acepté como inevitable. Me doy cuenta que no tengo miedo y me invade una gran calma. En los pocos momentos que desperté a la realidad en la que me encontraba, observaba, en silencio, la foto de los jóvenes de la asociación juvenil "Senda abierta", que había en la pared, frente a mí y que me regalaron al montar en el tren que me traía a Madrid. Mientras observo la foto, aparece en mi mente una frase estimuladora. Me digo a mí mismo. "Tu mujer, tus hijos y los jóvenes que hay en la foto te están esperando". Repito la frase como un mantra, muchas veces y en silencio. Es lo único que podía hacer. Afortunadamente, los médicos encontraron la causa de mi estado: el líquido de una pericarditis estaba oprimiendo mi pecho y los órganos próximos al diafragma, dificultando su funcionamiento. Me vuelven a intervenir, eliminan el líquido y se inicia mi recuperación.

El recuerdo, durante la meditación, de este episodio de mi vida, me embarga de tal forma y con tanta intensidad, que siento que mi corazón está más vivo y fuerte que nunca, que se expande desde dentro de mí hacia más personas, de cerca, de lejos y sin límite de espacio y de tiempo. Al final de esta experiencia amorosa, una voz, resonando en mi interior, me dice: "Ya están perdonados y borrados todos tus errores, equivocaciones y pecados del pasado". He sentido un abrazo amoroso e intenso de alguien más grande que yo.

La segunda parte de la meditación consistía en estar atento a la respiración. Tras la paz de la primera parte, absorbo mi mente en esa sensación, observo el bienestar que me proporciona el aire que entra y sale de mis pulmones. Este bienestar prepara a mi mente para conectar con el silencio de la tercera parte.

Ante la propuesta de atender al silencio, siento que, no sólo ya estoy en él, sino que nada lo perturba. Ni los ruidos, ni el sonido de mi respiración, ni la aparición de cualquier pensamiento y recuerdo. El silencio interior es tan fuerte y gratificante que absorbe y elimina todo lo demás. Sólo me apetece y llena de gozo el silencio profundo en el que estoy inmerso. Como un vacío lleno de un contenido tan sutil y liviano, que aligera cualquier sensación de peso. Como una mota de polvo o una diminuta pluma flotando en el espacio. Muy lento, en un instante, sin espacio ni tiempo, sin principio ni fin. Estático y dinámico a la vez. Me voy empequeñeciendo poco a poco y, en ese silencio que acalla e ilumina mi mente, tengo esta visión: en mi pequeñez, veo a mis padres uniendo sus cuerpos en amor y creando mi minúsculo e invisible cuerpo en el encuentro y la fecundación del óvulo de mi madre por el espermatozoide de mi padre. En ese momento siento que un dedo toca suavemente mi frente y me dice: "¡Te regalo tu alma! ¡Vive!

Victoriano Martí Gil. 30 de septiembre de 2022