

CAMINAR JUNTOS LOS CAMBIOS VITALES

Caminar juntos es acompañar. ¿Qué es acompañar?

Acompañar viene de *compañio*, es decir, "él que comparte el pan con". El pan se puede entender más allá del alimento, como lo que alimenta nuestro día a día, los asuntos cotidianos de toda índole. Acompañar, es pues, compartir lo que alimenta nuestra cotidianidad, las situaciones que atravesamos sin cesar, las alegrías y los sufrimientos. En la lengua española, "acompañar" se define también como "participar de los sentimientos de alguien". Es interesante ver que, en la lengua francesa del siglo XII, el verbo "accompagner" significaba "tomar a alguien como compañero". Así que, la persona que acompaña se vuelve compañera mía. Una persona con quien voy a compartir el alimento de la vida.

¿Qué es caminar? sino moverse de un lugar a otro, y en este caso de una situación a otra. Acompañar no es algo estático, es moverse, hay que saber adaptarse. Empezamos en un punto y acabamos en otro. En tibetano, para designar a los seres del samsara se usa la palabra *drowa*, que significa, los que caminan.

Y este movimiento, se realiza para las dos personas, porque acompañar es caminar juntos, moverse con el otro. Todos caminamos sin cesar. Sin excepción, todos somos caminantes.

Por otra parte, es muy importante ver que no se puede reducir el sentido del verbo "acompañar" a un contexto de enfermedad y muerte. Va más allá, porque acompañamos a cada momento, cada vez que tenemos un encuentro con otra persona, caminamos juntos, podemos decir que nos acompañamos mutuamente. Por un instante somos compañeros de camino. Y esta constatación es sumamente importante porque relaciona el acompañamiento con el movimiento incesante de la vida, de la vida hasta el final. Acompañar es acompañar la vida.

Incluso, cuando estamos solos, nos acompañamos a nosotros mismos o podemos hacerlo si somos conscientes de ello y no nos dejamos arrastrar por la distracción. Acompañar significa también dar soporte a otra persona. Sin embargo, cómo hacerlo si no empezamos por nosotros mismos. Si no me soporto, en todos los sentidos, no solo el de "sostener", sino también y sobre todo, en el sentido de "tolerar, llevar con paciencia", me es difícil soportar a los demás. Si me puedo soportar, aceptarme tal como soy, podré dar soporte a otra persona, tolerarla, llevar con paciencia la situación. Esta benevolencia que experimento hacia mí, la puedo expandir hacia los demás.

Entendemos que el acompañamiento implica siempre la totalidad de nuestra dimensión humana y, calificarlo a veces de espiritual promueve la fragmentación del ser humano. Preferimos hablar de acompañamiento sin añadir ninguna etiqueta porque consideramos que acompañar es un encuentro entre dos seres humanos en todas sus dimensiones. Además, consideramos que deberíamos ser conscientes de que siempre podemos estar acompañando, no solo cuando lo hacemos de manera formal, en un contexto de voluntariado, profesional o personal. De la misma manera que nuestra práctica de la meditación no se limita al aspecto formal. A lo largo del día, si somos conscientes, podemos estar compartiendo (el pan), con nuestros hijos, parejas, amigos, vecinos, colegas de trabajo, hermanos de sangha, etc.

Por otra parte, de la misma manera que no conviene calificar de espiritual al acompañamiento, porque siempre lo es, añadir adverbios, adjetivos y expresiones, a muerte y morir, genera representaciones mentales, y produce expectativas. Esta costumbre, promueve la idea de que podemos controlar, y a la vez, congela en una imagen fija un proceso misterioso.

Por ejemplo, la traducción al castellano del título del libro *Making Friends with Death* por *Morir sin miedo*. El título original, literalmente dice "Hacerse amigo de la muerte", remite a la idea de que es posible acercarnos a la muerte como si fuera una amiga, ir conociéndola, verla tal como es y aceptarla tal como es. Desgraciadamente, en castellano se convierte en *Morir sin miedo*, y esto crea una representación mental de que se puede morir sin miedo, o lo que es peor, que se debe morir sin miedo.

Para concluir esta pequeña reflexión sobre la muerte y el miedo, quiero citar al autor del libro "Aprender de la muerte", Rodney Smith, que fue monje de la tradición del bosque y es trabajador en un *hospice*: "Los moribundos necesitan algo más que buenos sentimientos. Su corazón solicita alguien que no se sienta sobrecogido, que pueda abrirse a lo desconocido, alguien que recorra el camino del miedo con ellos".

No niega el miedo, sabe que está allí bajo cualquier forma que pueda manifestarse, según las circunstancias, su experiencia nos dice que se trata de caminar con él, acoger el miedo como compañero de tránsito.

En cuanto a los tránsitos vitales, son los acontecimientos que cambian la vida, la vida que es un perpetuo movimiento. No solo la muerte, la enfermedad, el envejecimiento, los tránsitos vitales están ligados a la pérdida, los cambios de estatus, volverse dependiente, cambiar de país, etc.

La idea de que la vida está regida por la transitoriedad, que lo que la caracteriza es el cambio perpetuo estuvo presente desde siempre en Occidente, tanto en la filosofía como en la ciencia. Sabemos que, entre otros muchos, en el siglo VI a.C Heráclito dijo "No hay nada permanente, excepto el cambio" y el científico francés Lavoisier, en el siglo XVIII, declaró "Nada se crea, nada se pierde, todo se transforma".

En el Dharma, la transitoriedad tiene un lugar privilegiado. La tradición cita siempre las palabras del Buda mismo: *De todas las huellas, la del elefante es la más grande; de todas las meditaciones, la meditación sobre la transitoriedad y la muerte es la más importante.*

La ley de la transitoriedad enuncia que nada en este mundo es permanente, inmutable, todo tiende a desaparecer o a cambiar. Ningún ser, ningún fenómeno dura ni perdura e ignorarlo puede ser una causa de gran sufrimiento porque la vida misma es posible gracias al cambio constante.

La muerte es una manifestación de la ley de la transitoriedad, es el paradigma de los tránsitos, es el tránsito definitivo de una manifestación de la vida. Porque, aunque el budismo considera que la vida no cesa nunca y que la muerte es un simple tránsito, es definitivo en cuanto a una determinada manifestación.

Recogiendo las consideraciones que se acaban de hacer sobre el acompañamiento podemos decir que acompañar requiere, en definitiva, la misma presencia despierta y la misma apertura de la mente y del corazón, en todas las situaciones de cambio vital.

Copyright © 2017 Nicole Martínez-Melis