

Desde que recuerdo, mi madre siempre me echaba mercromina en las heridas que me hacía jugando, y aunque ahora existen otros productos más sofisticados, en resumen el efecto es formar una película sobre la herida para protegerla de cualquier contacto con el medio para que así pueda cicatrizar. Luego una vez formada la cicatriz, era aconsejable tener la herida expuesta al aire para que se secase, y una vez seca se desprendiera, dando paso al tejido regenerado que entretanto estuvo creciendo por debajo.

Esto es adecuado para las heridas del cuerpo físico, pero... ¿Cuál es la mercromina que cura las heridas del alma?

Las heridas del alma son aquellas que dañan nuestro cuerpo emocional causando situaciones de tristeza y depresión, que minan el estado de ánimo, (ánima viene de alma) pudiéndonos hacer la vida insoportable, y van desde la pérdida de un ser querido a un problema económico, una enfermedad propia o de alguien allegado, o simplemente a una situación de hastío y falta de perspectivas sin concierto definido.

Las heridas del alma se comportan de manera similar a las del cuerpo. La diferencia reside en que a las heridas del alma les ponemos "mente", y si ésta actúa sin control es como si nos rascáramos la herida del cuerpo constantemente, evitando que el proceso de cicatrización ocurra y con ello que tenga lugar la regeneración o sanación que procesa tan sabiamente el cuerpo.

La mente mal dirigida es el dedo de la mano que rasca la herida del alma.

El problema es que así como aprendemos, por la experiencia que nos produce el dolor, a no rascarnos continuamente la herida del cuerpo, sin embargo nos gusta recrearnos una y otra vez en rascar sobre las heridas del alma siguiendo un proceso casi masoquista, que no es otra cosa que vivir y revivir con el recuerdo de aquello que nos causa dolor emocional.

La mente es un aliado que bien dirigida nos abre a un mundo de posibilidades creativas que ha producido todas las conquistas que el hombre ha conseguido a través de los siglos desde que descendimos de los árboles, y que nos han elevado a la cúspide de la creación, tomando conciencia sobre quienes somos, algo que no ocurre aparentemente en el resto de las especies que habitan este planeta. Pero como si fuera el caballo sobre el que montamos, la mente debe ser domesticada para actuar en nuestro beneficio.

Sin embargo y debido a un aprendizaje incorrecto que viene heredado, nos hemos acostumbrado a que sea la mente la que nos dirija, haciendo que no seamos nosotros los que pensamos sino ella quien nos piensa. Estamos la mayor parte del día pensando e hilando pensamientos de forma alocada de tal manera, que algunas veces perdemos el control sobre la mente y nos dejamos zarandear con pensamientos recurrentes que no sabemos como parar.

La sociedad occidental de este momento además, nos ha relevado más aun del intento de controlar nuestra mente, y se permite (o la permitimos) pensar por nosotros.

Nos distrae y entretiene con la televisión, o nos ofrece la posibilidad de adquirir cualquier bien material como mecanismo de evitación.

De esta manera no solo nos rascamos la herida del alma, sino que nos ofrecen un rascador para hacernos el trabajo más fácil.

Las heridas del alma no se curan con una mente alocada y fuera de control, o controlada por otros. Ni evitando y esquivando el dolor, pues quedan escondidas en el sótano de nuestra mente, y tarde o temprano vuelven a salir en forma de miedos, sentimientos de culpa, o fobias.

Por eso, siguiendo con el símil del cuerpo físico, para curar las heridas del alma primeramente debemos de ser conscientes de que tenemos una herida, es decir debemos sentir el dolor que produce, la sangre que mana en forma de lagrimas, por ejemplo, que nos hace despertar a una experiencia por la que debemos pasar y que es necesaria.

Dar la espalda al dolor del alma es desentenderse de la herida y dejarla a merced de la infección.

El dolor es la aceptación consciente de la herida. Mirar que hablo de dolor y no de sufrimiento, que es el dolor con apego al dolor. El dolor ayuda a sanar, el sufrimiento nos ata al dolor.

Por eso llora, grita, siente el dolor con toda su fuerza, no te hagas el valiente, saca tu dolor y no lo reprimas. Pero tampoco lo alargues más de lo necesario.

Y lava la herida, desinféctala, es decir, observa el agua que corre y se lleva la sangre. Observa el momento de quietud que surge cuando ya has terminado de llorar y patalear. Hazlo las veces que sea.

Y observa la quietud que luego queda. Cuando un niño tiene un berrinche, llora hasta la extenuación y luego queda dormido, rendido. Esos momentos de quietud nos abren la puerta que descubre lo que en realidad somos. No llevan carga emocional alguna, son ecuanimes, neutros. Son nuestra desnudez. Aprende de ellos, son momentos fugaces desde donde nos rendimos exhaustos tras haber llorado, gritado o dado patadas a un cojín.

Esos momentos son importantes para aprender a fluir con ellos más adelante, cuando ya hayamos llorado y sacado toda la sombra de la injusticia, la incompreensión o "el porqué a mí".

Ahora podemos poner mercurio a la herida.

Dejaremos entonces de recrearnos con el dolor, y empezaremos a recrearnos de los momentos de silencio de la mente, es decir los momentos en los que la mente embotada por el dolor, queda exhausta incapaz de pensar más y se rinde.

Te cuento que esos momentos de silencio se pueden aprender a vivir sin que haya dolor que los provoque gracias a la meditación.

La meditación son esos momentos de rendición de los que he hablado antes. Son la mercurina que ponemos cada día en la herida y que produce la cicatriz.

Y la práctica asidua de la meditación decanta el milagro de la quietud de la mente que es el aire que seca la herida que provoca la caída de la costra y que descubre el tejido regenerado, que a fin de cuentas es el renacimiento. El redescubrimiento de lo que en realidad somos.

No esperes a tener una herida en el alma para redescubrir quien eres, y así llegarás a un punto donde comprenderás que no existe ninguna herida, ni cicatriz. Te situarás en el puesto del observador consciente de que todo es como debe ser y no necesita un porqué, sino un "paraqué".

Que no hay bien ni mal, sino que todo forma parte de una experiencia por la que debemos atravesar para aprender y crecer en conocimiento interior.

La vida es pura experiencia que unas veces satisface y otras no. Pero ese juicio está dirigido por nuestro ego. Y descubrir nuestro ego es descubrir la máscara con la que nos presentamos ante el mundo.

Cuando descubres tu ego, descubre tu ser, pues te haces consciente de la diferencia entre quien eres de verdad y quien eres para que el resto del mundo te acepte. Y entonces ya te puedes permitir jugar a este juego de máscaras pero ahora sabiendo que solo representas un papel en el guión.

Y no se trata al descubrir tu esencia que te retires del mundo y te recluyas en una cueva, o te vuelvas un "bicho raro", pues te puedes permitir ver un programa anodino de televisión, u opinar en una conversación política, tomar unas copas con los amigos y charlar de fútbol, o divertirte con las cosas que te ofrece el mundo, porque eso ya no te dispersa de lo que en realidad eres.

Eso es tomar conciencia.

Y eso es lo que te ofrece la meditación.

Quien te lo cuenta, lo ha escrito para leerlo y aprender de ello cada día, pues aún todavía caigo en el sufrimiento y la desesperación muchas veces, y otras me dejo llevar por el ego, aunque ahora me lo permito y soy consciente de ello.

Jose Maria Herreruela González
www.laposadadelcorazon.com