

Prólogo

El envejecimiento, especialmente las limitaciones que supone hacerse mayor, ha sido siempre fuente de material de carcajada asegurada para los humoristas. En la actualidad hay un prolífico despliegue de tarjetas de felicitación que se comercializan por categorías: «cumpleaños», «personas mayores» y «divertidas». Sólo he visto una realmente divertida, que dice así: «¡Hacerse mayor no es para blandengues!» Tiene gracia porque cualquiera diría que envejecer es una opción, como si la gente que no se considera heroica debiera rechazar esa posibilidad. No obstante, al margen de su ambigua formulación, el mensaje básicamente es válido. Envejecer con dignidad y con orgullo es un reto.

Mi amiga Beatrice se fue a vivir a un centro tutelado a los noventa y cinco años. Me escribió diciéndome: «Aunque todavía puedo dibujar, me fallan mucho las piernas y necesito estar aquí. Me encantaría que vinieras a darnos una clase de atención plena, a mí y a otras amigas. A todas nos cuesta adaptarnos a nuestra nueva situación». La historia de esa clase que di no tiene importancia ahora salvo para decir que me quedé con esta frase: «Nos cuesta adaptarnos a nuestra nueva situación».

Buda enseñó que la vida es un reto para todos debido a la

naturaleza en constante cambio de nuestra experiencia. Cuando nos amoldamos a una situación, las circunstancias cambian. En la misma época en que Beatrice se fue a vivir a un centro tutelado, mi nieta pequeña, tras dos años de guardería, comentó que le preocupaba empezar el parvulario. «No sabré dónde dejar la bolsa del almuerzo», decía. «Ni dónde colgar el abrigo.» Pensé entonces que nos pasamos la vida adaptándonos siempre a situaciones nuevas.

El quid de las enseñanzas de Buda es que la serenidad es posible en cualquier circunstancia en la que uno se encuentre. Con suerte, durante la mayor parte de nuestras vidas, la salud, el vigor y las perspectivas de futuro ayudan a la mente a adaptarse a los desafíos. Podemos soportar los retos, hacer inteligentes cambios en nuestro estilo de vida, nuestras relaciones o nuestro trabajo, y esperar con ganas que lleguen tiempos menos estresantes. Podemos adaptarnos sin la desagradable sensación de necesidad imperiosa de que hay que cambiar lo que sea ya, porque la mente concibe que tiene tiempo.

Para mí, el desafío de adaptarme al proceso de envejecimiento es distinto a cualquier desafío al que me haya enfrentado en el pasado porque, a pesar de que aún gozo de buena salud, soy muy consciente de que se me va el tiempo. Doy las gracias por la poca o mucha ecuanimidad que me haya proporcionado mi práctica espiritual, pero muchos de mis amigos están enfermos y algunos han muerto hace poco. Me gustaría tener más fuerza y valor de los que tengo para poder estar incondicionalmente al lado de mis amigos enfermos. Quiero que los atardeceres, los tulipanes, las sinfonías y las buenas películas sigan nutriéndome bastante para continuar siendo una alegre compañera para familiares y amigos. En mis ejercicios de gratitud he cambiado la frase «que tenga salud» por «que tenga fuerzas», así podré decir-la hasta el último día de mi vida.

Este libro es una magnífica guía para envejecer con elegancia. Las reflexiones contemplativas que contiene son sumamente conmovedoras. No sólo espero que lo leas, sino que además adoptes sus herramientas como parte de tu práctica espiritual. En el presente tengo un deseo que me surgió de una historia que me contaron hace tan sólo unos años acerca de una maestra zen, una persona de la que yo había oído hablar pero que nunca conocí personalmente, que acababa de morir. Dicen que sus últimas palabras fueron: «Muchas gracias. No tengo queja alguna».

La gratitud, sin quejas, es la actitud que me gustaría adoptar, no sólo al final de mi vida, sino de ahora en adelante.

¡Que así sea para todos!

SYLVIA BOORSTEIN

Envejecer con sabiduría

INTRODUCCIÓN

Envejecer con sabiduría

Este libro es un manual de usuario para envejecer bien. No es un libro que hable de dietas ni ejercicio, ni de crucigramas o consejos para potenciar la memoria. Esos libros ya están escritos y ofrecen muchas cosas valiosas y útiles. Éste es diferente. Aborda el envejecimiento desde una perspectiva espiritual.

Soy sacerdote budista y profesor de meditación, y desde hace décadas la práctica espiritual es el centro de mi vida y mi trabajo. Si tú también eres budista, entonces muchas de las reflexiones contemplativas y lecciones espirituales de las que escribiré te resultarán familiares, aunque la aplicación que aquí haremos (en beneficio del proceso de envejecimiento) será distinta. Y si eres cristiano, judío, musulmán, hindú o de cualquier otra religión, o no profesas adhesión religiosa alguna, creo que estas reflexiones también te dirán algo y te serán útiles.

Como sesentón, no soy un observador pasivo. Este viaje del envejecimiento también es *mi* viaje. Comparto muchos de los miedos e inquietudes de este proceso (al igual que las alegrías y recompensas). He tenido que lidiar con la enfermedad y la muerte de mis padres, el repentino fallecimiento de amigos más jóvenes que yo, con mis graves enfermedades, la pérdida del vigor

juvenil y de la sensación de tener ante mí posibilidades infinitas... Experiencias que quizá te resulten familiares. Éste es un sendero que recorreremos todos juntos. Es el camino que debemos tomar quienes hemos tenido la fortuna de vivir tanto tiempo.

Las semillas de *El tercer acto de tu vida* se plantaron cuando empecé a buscar maneras de conectar mi vida espiritual budista con mi propia experiencia del envejecimiento. Encontrar este tipo de conexión es algo que ya había hecho con anterioridad. Hace doce años, cuando era ejecutivo de una empresa, analicé mi entorno laboral, observé los problemas que mis colegas tenían para sobrellevar la incertidumbre y el estrés, y me pregunté si la meditación budista podría ayudar a la gente (servidor incluido) a transformar sus experiencias laborales.

De esa pregunta elemental surgió mi primer libro, *El trabajo como práctica espiritual: un camino budista para el crecimiento personal y profesional*, publicado en 1999. En él ofrecí diversas meditaciones budistas para abordar problemas comunes del lugar de trabajo: estrés, ritmo, conflictos emocionales, poder, preocupaciones y estancamiento. Este libro está estructurado de otra forma, pero también adapta diversas prácticas espirituales al fenómeno del envejecimiento, con lo que ofrece a los lectores un método para envejecer bien.

Mientras escribía este libro empecé un *blog*. Lo curioso de los *blogs* es que tienes que escribir algo, y periódicamente. Ese imperativo me fue útil para arrancar. Mi primer *post* se titulaba «Todo cambia, todo envejece», y volviendo la vista atrás aún creo que fue el punto de partida adecuado; al fin y al cabo, tal como aprendí de uno de mis maestros budistas, Shunryu Suzuki, el budismo también parte de ahí.

En cierta ocasión, al término de una conferencia, alguien le preguntó a Suzuki (todos lo llamábamos «Roshi», que significa «viejo maestro»):

—Roshi, has hablado de un montón de cosas sobre el budismo, pero, francamente, no he entendido nada de lo que has dicho. Dime una sola cosa del budismo que de verdad pueda entender.

Suzuki esperó a que las carcajadas nerviosas cesaran y luego dijo tranquilamente:

—Todo cambia.

Entender esta enseñanza como un hecho intelectual no es difícil, porque la aprendemos de forma natural, la vivimos. Pero emocionalmente significa que todo aquello que amamos y nos importa (por ejemplo, la familia, los amigos y hasta nuestropreciado yo) cambiará, se transformará y con el tiempo desaparecerá. Ésa es la primera verdad de las enseñanzas budistas, y también la primera verdad del envejecimiento.

A primera vista esta idea quizá parezca deprimente, pero el proceso de transformación (el envejecimiento y sus logros) puede ser muy positivo, con nuevas posibilidades, insólitos comienzos, una profusa valoración y una profunda gratitud que incida hondamente en el curso de nuestras vidas. Estos aspectos positivos del envejecimiento, a menudo fascinantes, son los que quiero compartir contigo en estas páginas. He hablado con muchas personas a las que, sin rechazar necesariamente el envejecimiento, no les gusta pensar que se hacen mayores. Es probable que piensen en ello (y mucho), pero que no sepan cómo enfocar la cuestión con dignidad y elegancia.

A partir de determinada edad no necesitamos que nadie nos convenza de que envejecemos y de que ello entraña sus dificultades. Eso lo sabemos todos. Pero ¿cómo podemos hacerlo de la mejor manera posible para tener el mejor de los finales? Este libro ofrece un mapa de carreteras interior para envejecer, un mapa que se inspira en mis numerosos años como líder espiritual; un mapa que se replantea el envejecimiento no como una época de

declive, sino de realización, de la que, pese a indignidades puntuales, se puede disfrutar.

Cuando en uno de los primeros *posts* de mi *blog* usé por primera vez en la misma frase las palabras «disfrutar» y «envejecer», retrocedí a los comienzos de mi formación espiritual, cuando estaba aún en la veintena. Había ido a un pequeño templo budista de una concurrida calle de San Francisco para asistir a una conferencia de Shunryu Suzuki. En aquella época Suzuki era un sexagenario, y la mayoría de los presentes en la sala tenían entre veinte y cuarenta años.

En la ronda de preguntas y respuestas alguien preguntó:

—¿Por qué meditamos?

Suzuki soltó una carcajada y respondió:

—Para poder disfrutar de la vejez.

Nos reímos con él. Pensamos que bromeaba. Ahora me doy cuenta de que estaba siendo sincero. Había pasado todo el invierno anterior enfermo y meses más tarde todavía tosía y resollaba. Físicamente no se encontraba bien y, sin embargo, todo su porte irradiaba satisfacción. Saltaba a la vista que disfrutaba de su avanzada edad.

Ahora creo que, en realidad, Suzuki estaba revelándonos un gran secreto; un secreto que los jóvenes verdaderamente no pueden entender: que es posible hallar gozo en el don de cada instante y cada respiración, incluso en medio de las tribulaciones.

No mucho tiempo después de aquella conferencia Suzuki falleció. Fue sólo entonces, a medida que afloraron los detalles de su vida, que descubrimos que ésta había estado sembrada de tragedias. Y, sin embargo, él no lo exteriorizaba ni se dejaba hundir por ello. Afrontaba con bondad y sonrisa fácil lo que la vida le deparaba. Su ejemplo ha sido la inspiración de toda mi vida y la piedra angular de la redacción de este libro. Muchos de los ejercicios contemplativos aquí descritos me los enseñó él. Creo

que hasta las enseñanzas que he extraído del cristianismo y del judaísmo proceden de la misma fuente de sabiduría universal que Suzuki encarnaba.

Así que escribí en mi *blog* acerca del gozo de la vejez, y ya no paré. Después de recibir numerosos comentarios elogiosos y reveladores de los lectores, acabé entendiendo que la gente experimenta el envejecimiento de muy diversas formas. Algunos *blogueros* llevaban bien su propio proceso y buscaban maneras de navegar por él con más pericia. Otros eran escépticos. Una nonagenaria comentó: «Jovencito, yo no soy vieja. Lo del envejecimiento es un mito. No sé para qué haces esto». Otros eran mucho más jóvenes. Tuve un comentarista de veintisiete años que escribió: «De repente me he dado cuenta de que me hago mayor».

Para ampliar mis horizontes, me puse a hacer algunos talleres de un día de duración sobre el envejecimiento. Empecé en los centros budistas, donde sabía que los participantes estarían familiarizados con el tipo de prácticas meditativas que enseñaba. En aquellos primeros talleres aprendí una importante lección: que por muy familiarizados que estuvieran los participantes con la meditación, la idea de vincular estas prácticas con la experiencia del envejecimiento les resultaba novedosa y emocionante. Al término de mi primer taller pregunté a los asistentes si les gustaría volver a hacerlo, y todos levantaron la mano.

Poco a poco, *post* tras *post* y taller a taller, los elementos de este libro fueron tomando forma lentamente. Como habrás podido ver en el índice, cada capítulo explora una faceta de la experiencia del envejecimiento. No hay por qué leer los capítulos en orden consecutivo. Si hacerte mayor te desmoraliza, empieza por el cuarto capítulo, «Me gusta envejecer». Si estás de acuerdo con la nonagenaria escéptica que no creía en el envejecimiento, tal vez saques algo en claro en el quinto capítulo, «No me gusta envejecer». Las necesidades e intereses de un lector de cuarenta

años difieren de los de la persona de ochenta. Tal como pone de manifiesto el segundo capítulo, el envejecimiento va por etapas e identificar cuál es la tuya quizá te ayude a sacarle al libro el máximo provecho.

Asimismo he incluido dos capítulos que analizan lo que los investigadores científicos, médicos y psicólogos tienen que decir sobre el envejecimiento. Con setenta millones de niños nacidos del *baby boom* que tienen entre cincuenta y setenta años, la investigación del envejecimiento es un campo que está viviendo un bum. Que el ejercicio físico y la alimentación son claves para envejecer con salud no le extraña a nadie; las investigaciones lo demuestran sin margen de duda. Pero tan importante como eso es servir al prójimo, mantener unas relaciones sanas, estar en contacto con la naturaleza y tener una vida espiritual activa (temas centrales de este libro). El envejecimiento interno y el externo van de la mano. Hasta que descubramos la alegría interior de la que hablaba Suzuki, el ejercicio y la dieta por sí solos no bastarán para contentarnos.

Cada capítulo concluye con reflexiones sobre la contemplación diseñadas para cultivar cierta fortaleza, talento o sabiduría con respecto a una dimensión del envejecimiento. Algunas de estas reflexiones se valen del cuerpo y la respiración para trascender los esquemas mentales que tenemos del envejecimiento, y disminuir la inquietud y la pesadumbre. Otras ayudan a generar gratitud, puliendo nuestra capacidad de valoración y enseñando el placer de servir a los demás. La reflexión sobre el simple hecho de «ser» ha sido diseñada para que entremos en contacto con nuestra propia naturaleza divina: el lugar de partida y llegada de toda vida. Los últimos capítulos te ayudan a construirte un «día de retiro» personal: un tiempo para sentarse, caminar, valorar y renovarse.

«Todo cambia», sí, pero esa verdad tiene dos caras. Es cierto que todo aquello que amamos está destinado a cambiar, enveje-

cer y desaparecer. Pero es igualmente cierto que cada instante trae consigo nuevas posibilidades. No debemos permitir que nuestras ideas preconcebidas sobre el envejecimiento nos priven de esas oportunidades. A uno de mis maestros budistas le gustaba decir: «Cada respiración trae nuevas posibilidades». De modo que si decimos que todo cambia, deberíamos añadir también que todo es factible; tal vez especialmente nuestra vejez.

En cierta ocasión, uno de los asistentes a mi taller levantó la mano y dijo medio en broma:

—Tengo cincuenta y ocho años y sé hacia dónde voy; cuesta abajo. A partir de ahora todo va cuesta abajo.

Me quedé pensando unos segundos y le contesté:

—Bueno, no sé muy bien si estoy de acuerdo, pero, aunque tuvieras razón, la verdadera pregunta es: «¿Piensas simplemente dejarte llevar o dirigirás la bajada?»

Espero que este libro te ayude a dirigirte. He intentado poner unas cuantas estrellas en el cielo para ayudarte a navegar. El envejecimiento escapa a nuestro control, pero *cómo* envejecemos depende de nosotros. Te invito a que te unas a mí en este viaje para descubrir y disfrutar al máximo de tu propio envejecimiento.

1

Impacto del rayo

Juventud y vejez

Tendría unos doce años cuando un buen día entró mi padre en mi habitación con un libro en la mano. «Quiero enseñarte una cosa», anunció él, que en aquella época tenía cuarenta y tantos.

El libro era una autobiografía del poeta Robert Graves. En la portada había una fotografía de Graves cuando era joven: cabello oscuro, guapo y lleno de vitalidad y esperanza. Mi padre me mostró la contraportada y me enseñó una fotografía de Graves en aquel momento: pelo blanco, rostro arrugado, ojos apesadumbrados.

«Fíjate en esto», dijo mi padre mientras giraba el libro a uno y otro lado, mostrándome una y otra vez la asombrosa transformación de la juventud a la vejez. «No lo entiendes, ¿verdad?», me preguntó. Tiró el volumen encima de mi cama, se volvió y se fue de la habitación tan repentinamente como había entrado.

Yo no había dicho nada. Percibí la torpeza de mi padre y su patético esfuerzo, pero tenía razón. La verdad es que no lo había entendido, como tampoco fui capaz de entender a Suzuki Roshi cuando hablaba de disfrutar de la vejez. Ahora, a los sesenta y

cuatro años, entiendo y agradezco aquel lejano esfuerzo de mi padre. Los viejos comprenden mejor a los jóvenes que viceversa. Mi padre quiso salvar el abismo que mediaba entre la vejez y la juventud, y tocarme con la varita mágica de ese conocimiento fruto del esfuerzo, pero no pudo. Únicamente pudo enseñarme aquellas dos fotografías y desearme lo mejor en mi viaje hacia la adultez.

Cuando Suzuki dijo: «Todo cambia», perfectamente podría haber dicho: «Todo envejece». Eso es lo que mi padre intentó mostrarme.

Porque es algo que intelectualmente sabemos. Sabemos que todo envejece; lo vemos a nuestro alrededor. Durante gran parte de nuestra vida eso es como la casa en que vivimos o el aire que respiramos; un hecho con el que estamos familiarizados y que apenas notamos. Pero a medida que nos hacemos mayores, obviar ese hecho es más difícil. El envejecimiento no es tan sólo cambio, sino un cambio irreversible; nos guste o no. En su día no conseguimos aquel ascenso tan buscado y ahora nunca nos lo darán. O lo conseguimos, ¡y nuestra vida cambió para siempre! Somos pobres. O lo fuimos, pero ahora no lo somos. Tenemos una rodilla mala que ni operando se arreglará. O quizá la operación salió bien y hemos podido decir adiós al dolor con el que llevábamos tanto tiempo conviviendo. Siempre quisimos tener hijos, pero ahora somos demasiado mayores para tenerlos. O adoptamos un niño y nos colmó de felicidad. Sea como sea, nuestra vida está hecha de «cosas que pasaron por casualidad».

Los cambios irreversibles son distintos, porque no hay marcha atrás. Sus triunfos nos fortalecen; sus pérdidas nos marcan. La verdadera pregunta, la pregunta que este libro puede ayudarte a contestar es: ¿qué hacemos con ellos? Hoy en día, en gran parte del planeta la gente vive más tiempo que nunca. A comien-

zos del siglo xx la esperanza de vida estaba en los cuarenta y cinco años; ahora está en ochenta. Pasar de los ochenta, los noventa e incluso de los cien años es hoy en día una posibilidad real que convierte la cincuentena o la sesentena de años en una época no para relajarse, sino para prepararse, aunque no sepamos muy bien para qué. En muchos sentidos la sociedad no ha asimilado aún estas nuevas realidades vitales, y nosotros tampoco. Es preciso que miremos con nuevos ojos esta posibilidad de una vida más larga y nos preguntemos cómo podemos aprovechar mejor este tiempo de más que nos es regalado.

Yo aventuro como respuesta que el envejecimiento es el momento ideal para cultivar la vida interior: un momento para la práctica espiritual. El porqué de ello quedó capturado en esa imagen del anciano Robert Graves que aún recuerdo nítidamente. El pelo blanco y la cara con arrugas de Graves debieron de sugerirle a mi padre una historia de pérdidas que él ya estaba experimentando con las decepciones de su propia madurez. Pero yo vi algo más, algo que hizo que me entraran ganas de abrir el libro y leer. A mí el rostro del viejo Robert Graves me pareció el de una persona sabia, alguien que sabía algo importante. Quise saber qué era ese algo y cómo lo había adquirido. Conforme fui pasando las páginas y recorrí la biografía de Graves desde la juventud hasta la madurez y finalmente la vejez, me formé una idea de lo que se necesita para tener una vida humana intensa y completa de principio a fin. Y ahora que yo mismo estoy más cerca del final que del comienzo de mi vida, me doy cuenta de que aquella lejana lectura de la historia de Graves fue el inicio de mis investigaciones para este libro.

Este libro trata de la conexión entre el envejecimiento y la práctica espiritual. Ofrece numerosos ejercicios espirituales, sugerencias e ideas para ayudarte a envejecer bien, pero también plantea la premisa de que la experiencia de envejecer es en sí

misma el camino que conduce a la práctica espiritual, un camino que trasciende a cualquier religión o fe concretas.

Impacto del rayo

Cuando mi padre irrumpió en mi habitación con el libro de Graves en la mano, creo que lo que quería decirme era que sus sueños juveniles se le escapaban de las manos. ¿Hacia dónde iba? ¿Qué estaba haciendo?

Mi padre, un hombre autodidacta que leía filosofía griega por las noches y reflexionaba profundamente sobre las cosas, había topado con una verdad universal. Son muchas las personas que me han contado la misma versión de su experiencia del envejecimiento, y le he dado un nombre: Impacto del rayo.

El Impacto del rayo es aquel momento en que tomamos verdadera conciencia de nuestro envejecimiento y somos capaces de entender la honda trascendencia que ello tiene en toda nuestra vida, desde el comienzo que no recordamos hasta el final que desconocemos. Hasta ese momento, independientemente de la edad que tengamos, pasamos gran parte del tiempo sin pensar demasiado en el rumbo de nuestra vida ni en su significado global. Pero cuando el rayo impacta, es diferente. Hemos llegado a un punto de inflexión. Dejamos de ver las cosas como nos gustaría que fuesen y, al menos por unos instantes, las vemos como realmente son.

El rayo puede impactarnos de un modo aparentemente inquietante o negativo, como le sucedió a mi padre, o positivo, como le ocurrió a Katherine, de cincuenta y siete años y jefa de gabinete de un político local.

Yo estaba sentado en su salón una tarde de verano, deleitándome en las relucientes hojas de un álamo que veía por la venta-

na abierta, mientras Katherine, sentada con cierta formalidad en el sofá, contestaba tranquilamente a mis preguntas. Pero cuando le pregunté si había algo del envejecimiento que le gustara o con lo que disfrutara especialmente, se le iluminó la cara y dijo: «¡Mi nieta!»

Para entonces ya había cogido el álbum de la mesa de centro. Pasamos los siguientes minutos echando un vistazo a las nuevas fotografías familiares. Cuando me preguntó si quería que trajera su ordenador portátil para enseñarme más fotos del Facebook, le respondí que no.

Conforme avanzaba la entrevista le pregunté a Katherine si podía explicarme en qué medida el nacimiento de su nieta había influido en su visión del envejecimiento.

Se puso a pensar. «Te parecerá raro», dijo al fin, «pero ha hecho que sienta que mi vida realmente tiene sentido. ¿A que es extraño?» Se echó a reír. «No me sentí así cuando tuve a mis propios hijos, ¡y mira que he conseguido cosas en esta vida!»

Mi padre y Katherine representan las dos caras del envejecimiento: la cara arrugada del anciano Robert Graves y la sonrisa de felicidad de una abuela reciente. La pena y el regocijo son facetas igualmente importantes del envejecimiento. A lo largo de este libro estos dos aspectos aparecerán bajo diversas formas y voces.

Ése fue el caso de Alan y Christina, un matrimonio que tropezó con la espesura del envejecimiento cuando una mañana sonó el teléfono.

Alan y Christina

Los conocí en un acto de recaudación de fondos destinados a un grupo budista al que pertenecían. Era una pareja extravertida y simpática aparentemente ya entrados en la cincuentena. Alan

era un hombre alto, de complexión atlética y pelo cano. A los pocos minutos de conversación supe que era profesor de historia en un instituto de secundaria y entrenador de atletismo. Christina, una mujer esbelta de cutis pálido, era una artista local que estaba a punto de inaugurar una exposición en solitario.

Luego me preguntaron a qué me dedicaba yo, y les expliqué que estaba preparando un libro sobre el envejecimiento.

—¿Alguna sugerencia? —les pregunté.

—No —contestó Alan, riéndose con cierto nerviosismo—. Yo aún no lo acepto.

—No nos gusta hablar de eso —añadió Christina.

Enseguida nos pusimos a hablar de otra cosa; eso fue todo lo que hablamos del envejecimiento aquella noche. Sin embargo, me pasé los días siguientes pensando una y otra vez en esa conversación. He ahí dos personas preparadas e inteligentes a las que les incomodaba hablar de un tema importante quizá para ambas. Cuando Christina había dicho: «No nos gusta hablar de eso», sentí una gran curiosidad. Me preguntaba qué habría querido decir.

De modo que me puse en contacto con ellos y les pregunté si podíamos continuar con la conversación. A la semana siguiente estaba sentado en su salón, bebiendo una copa de vino, rodeado de trofeos de atletismo y los brillantes acrílicos de Christina.

—Bueno... —dijo ésta al tiempo que dejaba en la mesa una bandeja con el aperitivo—, ¿cómo se titulará el libro?

—*El tercer acto de tu vida*. Hablará de la vejez y la espiritualidad —contesté.

—Interesante conexión —dijo Christina.

—La parte espiritual ya la tenemos cubierta —comentó Alan—. Los dos meditamos todas las mañanas antes de desayunar. —Se rió entre dientes—. A no ser que me levante tarde. Christina es más constante que yo.

—Nos ayuda a mantenernos jóvenes —explicó ella.

—Por lo menos ésa es la intención —añadió él.

—No es que seamos unos viejos —dijo Christina—. Alan sigue corriendo maratones. Y yo he tenido dos hijos y todavía peso casi lo mismo que cuando iba a la universidad. Pretendíamos ser eternamente jóvenes... hasta que el otro día llamaron a Alan por teléfono —contó la mujer— para decirle que su compañero de cuarto de la facultad acababa de morir de un infarto. Cuando había salido a correr.

—Bill fue uno de los mejores atletas de la facultad —observó Alan—. Batió el récord universitario de los doscientos metros. ¡Cómo pudo pasarle eso precisamente a él!

—Desde que le dieron la noticia Alan no ha podido salir a correr por las mañanas —señaló Christina.

—No exageres —se apresuró a decir él—. Sí que puedo, pero me da repelús. A la mañana siguiente intenté meditar como siempre, pero no paraba de pensar en Bill y sus hijos, y en lo fuerte que estaba físicamente, y en todos los buenos ratos que habíamos compartido.

Nos quedamos los tres sentados un rato en silencio; entonces Christina intervino:

—Mi visión difiere un poco de la de Alan. ¿Sabes que estoy a punto de inaugurar una nueva exposición?

—Sí —contesté—. He visto los pósteres.

—Es mi primera exposición en solitario —continuó ella—. Y ya estoy hablando con gente de Nueva York para exponer allí. Los artistas tenemos que crecer. Pinto mejor ahora que hace diez años. Sigo perfeccionándome y aún tengo la sensación de que no he desarrollado todo mi potencial. No me preocupa envejecer. Siempre y cuando pueda pintar, estoy feliz. Para Alan es distinto. Todo lo basa en su cuerpo. Si un día no corre, se pone de mal humor.

—No me pongo de mal humor —terció él.

—Yo voy en esa dirección —dijo Christina—, pero Alan está centrado en el atletismo.

—¡Claro! —exclamó él—. Es que soy entrenador de atletismo. A mí lo que me importa es un equipo ganador.

—Me da la impresión de que los dos veis el envejecimiento desde dos perspectivas distintas —comenté.

—Supongo que sí —repuso Alan—. ¿Es eso malo?

—No lo sé —contesté—. Pero los dos habéis hablado de ello y sin duda le habéis estado dando vueltas. Hablo con un montón de personas que aún no ha prestado atención al asunto. Al margen de lo que uno piense del envejecimiento, es preciso prestarle atención. La atención es una de las cosas más importantes que enseño.

Prestar atención

La palabra «espiritual» puede significar muchas cosas. Para muchas personas equivale a su fe religiosa. Para otras, es una sensación más generalizada de unión o unidad. Hay quienes me cuentan que su práctica espiritual consiste en andar por la playa o sentarse tranquilamente en el sofá por las mañanas antes de desayunar. Encuestas recientes informan de que el quince por ciento de los norteamericanos (unos cuarenta y cinco millones de personas) no se considera adepto a ninguna religión concreta, pero sí valora y procura que la espiritualidad esté presente en su vida. Eso me indica que la experiencia espiritual es un valor común en los humanos, y cuando lo enseñé intento encontrar una definición de la práctica espiritual lo bastante amplia para incluir a todo el mundo.

Es importante prestar atención al envejecimiento porque en

sí envejecer es importante. Lo es. El envejecimiento, al igual que toda práctica espiritual, tiene que ver con los pilares de la vida. Cuando doy clases de meditación para principiantes, a veces empiezo pidiéndole a la gente que me diga una palabra o frase corta que exprese lo que realmente les importa: en otras palabras, sus valores espirituales esenciales. A medida que los presentes en la sala van hablando, la sucesión de palabras empieza a enlazarse formando un hilo; una especie de poema u oración.

FAMILIA

BONDAD

SER BUENA PERSONA

SABER CONDUCIR MI VIDA

AYUDAR A LOS DEMÁS

SABIDURÍA

AFRONTAR EL SUFRIMIENTO

APRENDER A SER FELIZ

DEJAR EL MUNDO MEJOR DE COMO ME LO HE ENCONTRADO

En muchas ocasiones la gente prácticamente me ha dicho las mismas palabras. ¿Por qué debería eso extrañarnos? Estas palabras constituyen los valores espirituales universales. Tal como pone de manifiesto la historia que sigue sobre Ikkyu, un excéntrico maestro zen japonés del siglo XIV, prestar atención a las cosas que importan es el núcleo de la práctica espiritual.

En cierta ocasión, un rico mecenas fue a pedirle al maestro que escribiera una verdad espiritual profunda en un pergamino. Ikkyu sacó papel, pincel y tinta y al cabo de unos instantes escribió un solo carácter, que significaba «atención». Luego soltó el pincel.

Generalmente, un poema zen incluye imágenes de la naturaleza, tales como flores de ciruelo o ramas de pino, y unas cuantas

palabras sabias. Lo que Ikkyu había escrito no era lo que el mecenas esperaba. En un primer momento éste se acercó, aparentemente interesado en lo que Ikkyu estaba escribiendo. Pero tras esperar educadamente unos instantes, se apartó y dijo: «A lo mejor el maestro no ha terminado aún su poema».

Ikkyu cogió el pincel y volvió a escribir, justo debajo del anterior, ese único carácter para la palabra «atención».

Ahora visiblemente enfadado, el mecenas le explicó que lo que quería era un poema para compartirlo con los invitados que a menudo recibía en casa. «Muchos de mis amigos han financiado generosamente su templo», añadió el hombre con mordacidad.

Ikkyu, también un poco molesto, agarró el pincel y rápidamente escribió el mismo carácter tres veces más: ¡Atención, atención, atención!

Si el mecenas hubiese estado un poco más atento, a lo mejor se habría dado cuenta de que Ikkyu no estaba escribiendo porque sí una y otra vez el carácter de la palabra «atención» en lugar de un poema; también estaba dándole una lección. Ikkyu le estaba diciendo al petulante mecenas: «¡Preste atención a su actitud mental en este momento! ¿A qué ha venido? ¿Es usted codicioso? ¿Es usted arrogante? ¿Es usted ambicioso? ¿Lo único que quiere de mí es algo con que impresionar a sus amigos ricos?»

La mera atención no siempre es una práctica espiritual. Prestar atención asciende al nivel de práctica espiritual sólo cuando entran en juego valores espirituales esenciales. Ikkyu entendió las verdaderas intenciones del mecenas y decidió convertir ese momento en una lección espiritual.

Por lo general, el envejecimiento nos obliga a prestar atención a lo que realmente sucede. Mi padre tuvo que hacer frente a sus propias decepciones. Alan tuvo que hacer frente a su propia mortalidad. Incluso Katherine, al pedirle que pensara en su

propio envejecimiento, se enfrentó cara a cara con sus propios logros; y se sintió bien.

Impacto del rayo: reflexiones contemplativas

¿CÓMO TE SENTISTE?

Yo sé cuándo recibí el Impacto del rayo. Fue cuando estaba sentado en la consulta de mi médico y éste me dijo que tenía cáncer. Tenía treinta y seis años, y hasta ese momento nunca había pensado mucho en el envejecimiento. Estaba en la flor de la vida; todo me iba de perlas. Salí de la consulta totalmente cambiado. En el tiempo que tardé en ir en coche de la consulta a mi casa, tuve la sensación de envejecer veinte años.

¿Cuándo te impactó a ti el rayo? ¿Se te ocurre un acontecimiento concreto que cambiara tu concepto del envejecimiento, como les pasó a mi padre, a Katherine o a Alan?

Si tu respuesta es afirmativa, concéntrate en ese recuerdo y anota lo que piensas. Analiza ese momento con todo detalle; sintoniza con los sentimientos o emociones de aquel instante.

¿Era un sentimiento positivo o negativo? Ponle un nombre al sentimiento: nómbralo.

Si era positivo, ¿cambió o modificó tu percepción del envejecimiento? De ser así, ¿cómo describirías ese cambio?

Hazte la misma pregunta si el sentimiento fue negativo.

Cuando hice este ejercicio recordé que mi sentimiento había sido negativo. En el trayecto en coche de la consulta a casa me sentí desconcertado y angustiado, pero no por tener cáncer, sino porque no sabía qué le diría a Amy, mi mujer.

Pero al decírselo, ella reaccionó con serenidad. Se mostró firme como una roca y eso me dio fuerzas para decirle: «No voy a morirme». En ese momento me visualicé vivo, envejeciendo, con una larga vida por delante.

¿Cómo te sentiste cuando te impactó el rayo? ¿Y de qué manera ese sentimiento cambió tu actitud con respecto al envejecimiento?

¿QUÉ TAL ESTÁS AHORA?

Un par de meses después de nuestra entrevista llamé a Alan para ver cómo estaba.

—¿Qué tal te va? —le pregunté—. ¿Has vuelto a correr?

—Sí, claro —contestó entre risas—. Mis temores nada más duraron unos cuantos días. Pero ahora cada día que salgo a correr pienso en Bill. Su amistad ha adquirido un sentido completamente nuevo. Me ayuda a recordar lo estupendo que es estar vivo y tener un cuerpo sano que todavía puede correr, y que no tenemos ni idea de lo que pasará. Antes no pensaba en estas cosas.

¿Qué tal te va ahora? ¿De qué manera aquel momento en que te impactó el rayo ha influido en tu vida actual? ¿Su recuerdo ha desaparecido o sigue fresco? ¿Ha

habido más momentos como ése, se han ido acumulando? Escribe una frase que describa qué tal te va ahora. Léela en voz baja. ¿Tu yo actual ha hecho totalmente suyas las lecciones del pasado?

¿Qué lección espiritual aprendiste del instante en que te impactó el rayo? Yo escribiría: «Ese día maduré de golpe».

En mi caso, después de veinticinco años, esa lección espiritual sigue estando vigente. Creo que toda nuestra vida espiritual es así. Fluye como un río subterráneo a lo largo de nuestra vida y emerge para ayudarnos a recordar lo que de verdad importa y quiénes somos realmente; pero sólo si prestamos atención.