

EDITORIAL

Maitri, Karuna, mudita, upeksha

*“Sin miedo seremos capaces de ver con mayor claridad nuestra conexión con los otros.
Sin miedo tendremos mayor espacio para entender y experimentar compasión.
Sin miedo seremos verdaderamente libres”*

Thich Nhat Hanh

Queridos lectores, no piensen que en el título de esta editorial me equivoque de idioma, tampoco es un error de tipeo de nuestra querida Laura, alma mater de esta Revista y orgullosa futura madre, no quiero tampoco confundirlos con palabras raras pero si, es mi intención introducirlos y estimularlos para bucear en la profundidad de la práctica de lo que el budismo reconoce como el “verdadero amor”, creo que la profesión que hemos elegido así lo requiere.

Benevolencia, compasión, alegría, ecuanimidad o liberta, esta es la traducción del título en cuestión, en donde Thich Nhat Hanh autor del libro True Love, una práctica para despertar el corazón, resume los principios budistas para comprender e introducirnos en el camino del “verdadero amor”.

Tampoco es mi intención presumir ni aburrir, esta editorial no pretende para nada ser un momento de autoayuda compartida con colegas, solo quiero intentar desviar por un instante su atención hacia otros universos que con tremenda simpleza nos muestran que estamos corriendo una carrera llamada vida, sin entender el diseño de la pista y desconociendo con intención que la bandera a cuadros de llegada puede ser bajada en cualquier momento y sin que nos demos ni si quiera cuenta, nos esté marcando el final.

Este autor vietnamita, poeta, activista de la paz, nominado al premio Nobel y precursor de la práctica del Mindfulness, intenta mostrarnos que con algo de esfuerzo y un pequeño entrenamiento podríamos cambiar las cosas que nos ocurren cotidianamente para mejor, trayendo a nuestras vidas la energía de la verdadera presencia.

Energía transformadora de la propia vida y de la vida de los otros, energía capaz de liberarnos de los continuos pensamientos que nos retroceden constantemente al pasado y nos pierden también en el futuro, nos obsesionan, nos llenan de ansiedad y enojo, impidiendo disfrutar de lo que estamos sintiendo en este momento presente. Energía desperdiciada en hábitos banales e inconsistentes, que nos impiden ver profundamente y disfrutar al otro, acompañarlo en el sufrimiento (maitri) tener un tiempo verdadero.

Como médicos o profesionales de la salud nos perdemos en el hacer y nos olvidamos del sentir y compadecer (karuna), y como bien explica Thich Nhat Hanh, compasión no es solo el deseo de aliviar el dolor del otro, si no la habilidad para aliviarlo de verdad, entender la naturaleza del sufrimiento y de esta manera poder ayudar de una manera mucho más efectiva.

Somos capaces de ver tan profundamente, de acompañar y experimentar compasión verdadera con el que sufre y de poder hacerlo al mismo tiempo con alegría (mudita).

Finalmente entender que puede haber dolor y también alegría, que podemos saber pero al mismo tiempo ser ignorantes, podemos tener esperanza y miedo al mismo tiempo, no hay razón para suprimir o anular alguno de estos estados contrarios y de esta manera tendremos la posibilidad de experimentar la maravilla de ejercer la libertad propia y de expandirla a su vez sin egoísmo hasta la liberación de nuestros vecinos cautivos (upeksha).

Dr. Fernando Barclay
Coordinador Editorial
