

# AYUDA PARA UN Planeta en Sufrimiento

por Harry Palmer

Uno de los efectos positivos de Avatar es que despierta en las personas la disposición de aliviar la aflicción de las criaturas semejantes.

Déjenme reconstruir una sesión que tuve con un señor que no sabía nada acerca de Avatar. Es una buena ilustración de porqué el PMC\* falla como ayuda de emergencia, pero el Ejercicio 12, Liberando la Atención Fijada, del libro ReSurgiendo sí funciona.

Estaba feliz de permitir que lo ayudara, pero se encontraba escéptico. Le dolía tanto su rodilla derecha que no podía dormir, aunque su doctor no podía encontrar defecto alguno con la rodilla. Le habían sugerido una cirugía exploratoria. Sospeché, como resultó correctamente, que era una masa persistente.

***Le explique que iba a hacer que enfocara su atención en la rodilla y luego en otra cosa y que íbamos a hacer esto repetidamente por lo menos diez veces o hasta que sintiera algún alivio.***

Le explique que iba a hacer que enfocara su atención en la rodilla y luego en otra cosa y que íbamos a hacer esto repetidamente por lo menos diez veces o hasta que sintiera algún alivio. Le pedí permiso para tomar apuntes de investigación para un artículo y le aseguré que no se utilizaría su nombre. Estuvo de acuerdo.

• • • •

Para la sesión nos sentamos cómodamente en unas butacas en un porche. Comenzamos colocando la atención en la rodilla. La mueve un poco, hace muecas y dice "Eso es. Así me duele casi todo del tiempo. Especialmente en la noche. Es como un dolor punzante que comienza aquí." Señalando la parte interior de la rodilla, "y baja por la pierna. Algunas veces puedo sentirlo hasta el tobillo y hace que me duela el pie derecho. Es difícil de describir."

Digo "Está bien" y señalo al comedero de pájaros en el jardín. "Mira aquello." Una ardilla se ha metido al comedero de pájaros y le está tirando semillas de girasol a una ardilla en el suelo.

Dice "Se ve preñada." "Me pregunto si el que está en el comedero es su pareja." Y luego, después de observar otro minuto dice "Definitivamente es más fácil que recoger bellotas."

"¿Cómo está la rodilla?"

"Oh, me duele como siempre" Se toma algunos segundos para enfocarse en la rodilla y la mueve varias veces. "Si la muevo de cierta manera, me duele." Trata de mostrarme. Tiene su primer descubrimiento casi inmediatamente. "Lo gracioso es que no es siempre el mismo movimiento que causa el dolor."

Digo "Eso es interesante" y tiene otro descubrimiento.

"Si, parece ser que la causa es otra cosa aparte del movimiento. Al parecer el movimiento lo agrava."

"¿Puedes describir lo que es la otra cosa?"

Transcurren varios minutos antes de contestar. "Vaya, simplemente no lo sé."

Calculo que es hora de atraer su atención hacia fuera. Le pregunto "¿A dónde se fueron las ardillas?"

Abre sus ojos. "No lo se. Supongo que tal vez vieron un halcón."

"¿Los halcones las molestan?"

"No, pienso que simplemente están siendo cautelosas. En general el halcón come lagartijas. Hay un halcón que viene a veces y se sienta en el la bañera de los pájaros. De hecho, he visto a las ardillas ahuyentarlo. Supongo que si encontrara a una ardilla joven, y la encontrara sola, probablemente sería su cena."

"¿Cómo está la rodilla?"

"Me duele peor cuando trato de quitarle mi atención que cuando le pongo mi atención." Se soba la rodilla pensativamente. "Supongo que quiere atención y no le gusta cuando no la recibe." Cierra sus ojos y parece distanciarse."

---

\*PCM: Procedimiento para el Manejo de las Creaciones, un ejercicio avanzado de los Materiales Avatar que deliberadamente paralela la forma de operar de la conciencia ilimitada en el universo.

“¿En qué piensas?”

“Oh, sólo pienso en cómo los niños se lastiman a veces para llamar la atención. Me preguntaba si es por eso que me duele la rodilla.”

“¿Cómo se siente?”

“Oh, todavía me duele. Me deprime.”

“¿Cómo?”

“Oh, simplemente me hace sentir mal. No logro encontrar ninguna razón y nada parece funcionar. Sólo me siento...desvalido. Me siento como un viejo mendigo con muletas. Lo odio. Realmente lo odio. Trato de no dejar que me deprima, pero realmente lo odio.” Su voz se pone temblorosa. “A veces pienso que ha de ser algún tipo de castigo.” Su cara se contorsiona tras sus manos. Trata de ocultar que está llorando. “Lo siento.” Se recupera. “No puedo continuar con esto. No lleva a ninguna parte.”

“Se siente como si algunas emociones fuertes están conectadas con esa rodilla.” “¿Cómo las describirías?”

“Dios mío. Simplemente no puedo. Me duele demasiado. Es superior a mí. No hay nada que pueda hacer al respecto. He tratado. En realidad he tratado. Me ha hecho caer de rodillas.” Su humor cambia repentinamente. “Es gracioso. Me ha hecho caer de rodillas.” Se está riendo y llorando al mismo tiempo. Espero a que la emoción se disipe por sí misma.

Finalmente, mirando al comedero de pájaros de nuevo, pregunto, “¿Alguna vez ves cardenales?”

“Oh, sí. Hay una familia completa que viene como a las cuatro. Todavía es un poco temprano para ellos. También hay un pajarito pardo que tiene un copete como un cardenal. No sé el nombre. Son muy dóciles. A veces se sientan en el borde de la ventana.”

“¿Cómo está la rodilla?”

“Sabes, está mejor. Se siente como si hubiera hecho una sesión de ejercicios. Pienso que fue la idea de que me ha hecho caer de rodillas lo que hizo que mejorara. Pienso que realmente batalló con la idea de caer de rodillas. No se quien era, quizás mi padre, quien decía ‘deja

de arrodillarte’.” Como si fuera su entrada, un cardenal rojo vivo aparece en el comedero de pájaros. “Allí está. Por su color puedes saber que es un macho. Las hembras son más descoloridas.”

Los dos observamos al cardenal por un minuto.

Pregunto “¿Qué pasa con la rodilla?”

“No mucho. De hecho se siente bastante bien ahora mismo. Pero a veces desaparece y luego regresa.”

“¿Cuándo ha hecho eso?”

“No recuerdo. En realidad sólo pienso en ella cuando me está doliendo. Si he tenido un día realmente difícil, me duele toda la noche. Pero entonces algunas noches - no muchas - no lo noto para nada. Me recuerda a los granjeros que se suponía que predecían el clima por el dolor en sus articulaciones.” Vuelve a distanciarse.

“¿Qué estás pensando?”

“Mi abuelo tenía un termómetro exterior grande y sólo por fastidiar, le arrojé una piedra y se hizo añicos. Pequeños fragmentos de vidrio por todas partes. A veces la articulación de mi rodilla se siente como si estuviera llena de esos fragmentos de vidrio.”

“¿Qué hizo tu abuelo?”

“No creo que hizo nada pero recuerdo estar realmente asustado de que podría hacer algo.”

“Allí está el pajarito pardo.” Dije señalando.

“Ese es el. ¿Ves cómo tiene una cosa en la cabeza? Sin embargo se mueve diferente, mucho más rápido que los cardenales.”

“Observamos por un rato y luego su atención regresa a su rodilla.”

“Todavía hay algo allí” dice.

“¿Cómo se siente?”

“Bueno, se siente como si me hubieran disparado en la rodilla. Me imagino esta escena de un soldado de la guerra civil que, al atravesar el campo de batalla, le disparan en la rodilla. Vaya, con una bala de aquellos viejos mosquetes de verdad debió de haber dolido. Eso sí que llamaría tu atención. Tal vez mi rodilla todavía me duele desde una vida pasa-

***La verdad que enseña un Maestro Avatar no requiere de un nombre, pues no pasa a través del mundo, sino que es el ejemplo amoroso de la disposición para compartir la conciencia.***

do o algo. ¿Crees en eso?"

"Sí, algunas veces."

"Te diré, si te dispararan en la rodilla con una de esas balas de mosquete, te dolería lo suficiente como para que nunca lo olvides." Se está examinando la rodilla. "Mira eso. Justo aquí hay un mancha roja precisamente del tamaño de una bala. O de un diente."

"¿Un diente?"

"Sí, me estaba imaginando porque será que me duele la rodilla y pensé lo mucho que duele cuando algo te muerde y un diente toca el hueso. El sólo pensarlo hace que me duela la rodilla. Hace que me quiera escapar. Es el miedo de nuevo. ¿Piensas que el dolor y el miedo siempre van juntos?"

"No lo sé."

"Yo pienso que si. Eso es aquello que no pude ver antes. Es algo que da miedo. Vaya, lo puedo sentir. Mira." Me muestra que ha provocado que se le ponga la piel de gallina en el brazo.

"¿Cómo está la rodilla?"

"Hasta ahora bien. Esto en realidad te cansa, ¿verdad?. Me siento listo para una siesta."

"¿La sensación de cansancio viene de tu rodilla?"

"No lo se."

"¿Cómo se siente?"

"Se siente como que sólo quiero acostarme aquí y no moverme." Está desplomado en la butaca y está acostado completamente inmóvil. Sus ojos están abiertos.

"¿Qué estás pensando?"

"Estoy imaginándome otra vez en ese campo de batalla de la guerra civil. Y sólo estoy tirado espera, eso no es del todo correcto. Estoy tirado fuera de un hospital del campo de batalla y me acaban de cortar la pierna. ¡Me han cortado la maldita pierna! Dios mío, ayúdame. Sólo quiero dormir. No quiero pensar en nada. Sólo quiero dormir. Este es una sensación muy conocida."

Después de algunos minutos de silencio piensa en algo y empieza a reírse y a mover la cabeza. "¿Quieres saber lo que le dije el otro día al doctor? Le dije que si no podía hacerle nada a la rodilla debería de cortarme la pierna."

"Eso es gracioso." Nos reímos juntos.

"¿Sabes que es esto?" pregunta señalando la rodilla. Y luego responde su propia pregunta. "¿Has escuchado alguna vez acerca del dolor causado por extremidades fantasma?"

"¿Qué es eso?"

"Es cuando a una persona a la que le han amputado una extremidad siente dolor en una extremidad que ya no está allí. Como si todavía puede sentir su mano, pero le falta todo el brazo. Está recordando. Esto es algo así. Es un dolor de rodilla fantasma."

Permanecemos sentados en silencio mientras asimilamos la idea. Se siente como si algo ha cambiado.

"Bueno" dice "Dije que jamás iba a olvidarlo y no lo hice. ¿Sabes? Me siento fantástico. ¿Qué me hiciste?"

"Mira, regresaron las ardillas."

*(Una semana después, el seguimiento confirmó que, la rodilla continuaba a mejorar y que había un gran interés en tomar Avatar.)*