

DESPERTEMOS A JUAN

Tomado y adaptado de "Un arte de curar"
Jorge Carvajal, Norma 1995

Juan, ¡Juan! ¡Gritemos a Juan! El puede ser cualquiera de nosotros; tiene todos los nombres y vive en todos los cuerpos. Blanco o negro, mestizo o mestiza, Juan es la persona humana. Un hombre, una mujer. Tú.

Temprano por la mañana, Juan se despertó aún con las imágenes borrosas de un sueño en el que podía volar; tan vívido que miró sus brazos para constatar que no eran alas... Allá arriba, por primera vez había experimentado lo que era entregarse al gozo sin límites: ni miedo de caer, ni terror al frío, ni sentimiento de soledad...

Al entrar a la ducha, sus pensamientos lo llevaron por otro espinoso camino. ¿Qué es realidad, qué es sueño? Nunca había tenido una experiencia tan vívida y real. "¿Será – se preguntaba– que eso que yo llamo realidad es un sueño?" Cuando un poco de jabón le ardió en los ojos, nuevamente cayó en cuenta de que se estaba duchando, que uno puede estar dormido cuando está despierto. Gritó fuerte hacia adentro: ¡Juaaaaannnn!... Sintió el eco de ese grito interior retumbar en su cerebro. "Eso es. ¡Despertar es la clave! De día o de noche, pero despierto; despierto también en los sueños. La clave es despertar. En sus pensamientos sobre el despertar, pronto se convirtió en el autómatas que repite los hábitos de todas las mañanas, hasta que una heridita en la barbilla le recordó que se estaba afeitando; de nuevo tuvo que gritar hacia lo profundo de sí mismo. Advirtió que otra vez se había ido lejos del momento, muy lejos de sí mismo. Sintió que el secreto podía ser estar despiertos en el momento, en el ahora. Por primera vez en la vida sintió que afeitarse no era una tortura que había que soportar. Tuvo conciencia de la cuchilla, de los milagros de la tecnología, de la maravillosa física de la crema de afeitar protegiendo su piel, del prodigioso crecimiento de su barba día a día, de las células de los folículos pilosos trabajando incesantemente para que él tuviera la oportunidad de verse un poco carisucio cada mañana. Se rió también, por primera vez, en el cuarto de baño – que él no consideraba más que un lugar de paso obligado– cuando pasaron por su mente imágenes de los pobres cavernícolas tratando de afeitarse con una piedra afilada. Cuando llegó el momento de enjuagarse la cara sintió, de nuevo, por primera vez, la caricia del cristal líquido de agua que porta el mensaje de la vida. ¡Y pensar que hacía dos minutos su caricia había pasado desapercibida en la ducha! Cerró unos segundos los ojos y dio gracias a esa lluvia matinal que todos los días limpiaba su cuerpo. Juan comprendió, afeitándose, lo que no había logrado en centenares de libros que invadían su biblioteca, su clóset, el comedor, la oficina y, a veces, cuando su esposa no lo advertía, también el cuarto de baño.

Había tenido siempre una sed insaciable de conocimiento; cada vez iba más de prisa en busca de él. La gente que lo conocía veía en Juan a alguien que vivía en otro mundo, en busca de asuntos trascendentales que hacía que la luz de su cuarto sólo se apagara a altas horas de la noche. Era también el primero en levantarse en todo el vecindario. Su ducha era como un chorro de agua fría para el sueño de su esposa, que tenía que despertarse entonces una hora antes de lo necesario. Buscaba no perturbar a nadie, pero esa búsqueda hacía que todos tuvieran miedo también de perturbarlo, y ello se volvía en la vida cotidiana la mayor de las perturbaciones posibles.

"La realidad en un vuelo en alas del momento", se dijo Juan.

Cuando su pequeño gruñó – los pequeños gruñen como gaticos cuando se despiertan –, otros oídos lo oyeron; ese bostezo, que algunas veces le pareció exagerado, esta vez fue como una música para sus oídos. Traía un mensaje especial que evocó en Juan toda la ternura que vibra en el instinto animal. Cuando lo tomó en sus brazos, sintió que ese hijo también era un osito panda, un elefántico, un cachorro de todos los animales en un niño. Pudo sentir que la ternura es una fuerza tan penetrante y universal que las lágrimas rodaron sin vergüenza por sus mejillas. Como si la capacidad

de disfrutar hubiera renacido, Juan sintió qué es ser padre y qué es ser hijo cuando un sentimiento paterno inundó su corazón.

Eran las seis y media de la mañana en su reloj cuando bajó a tomar el desayuno.

Hojeaba el periódico mientras tomaba su taza de café, cuando advirtió que no había respondido siquiera a los buenos días de la empleada. El ¡Juuaannn! retumbó esta vez más profundo en su conciencia, programada toda una vida para hacer mil cosas a la vez. Se dio cuenta de que en unos instantes su mente había estado en la oficina; recordó las noticias de la noche anterior, pasó revista por el saldo en rojo en el banco y aún tuvo tiempo para pensar en el programa que iba a proponer para las próximas vacaciones. Tan pronto como algún pensamiento pasaba por su cabeza, ya había otros tres atropellándose para ocupar su puesto. Así se sucedían día a día todos los instantes del desayuno.

Un ligero malestar estomacal que casi siempre experimentaba una hora después del desayuno le recordaba que su digestión no era muy buena. Hoy se dio cuenta de que también había sido una máquina de tragar pensamientos sin digerir. Sentado al borde de la silla, sintió un ardor en la punta de la lengua. Se había quemado inadvertidamente. ¡Es el colmo, Juan, que ni siquiera te hayas sentado completamente y que no percibas cuán caliente puede estar el café para tu lengua! Ya hoy, al menos, sabía que inadvertidamente había ido muy lejos por el camino de los zombis. Respiró profundo. Todo el tiempo respiraba como un perrito, fatigado por una loca carrera cuya meta era desconocida. Exhaló un profundo suspiro de alivio al ser consciente de que nadie lo estaba presionando para resolver todos los problemas de la vida en el momento del desayuno. Volvió a respirar más profundo esta vez y corrigió su postura, la de su cuerpo, la de su mente. Se sintonizó con el desayuno.

Primero advirtió que, efectivamente, sentía hambre y empezó a seguir esa sensación, casi agradable, que percibió como un suave vacío en la boca del estómago. Cuando miró el huevo se le ocurrió que un pequeño sol había aterrizado en la cacerola. Sintió todo el organismo prepararse para el primer bocado, la boca se le hacía agua, el sentido del olfato se hizo más agudo y se dio cuenta de que un suave aroma de café estaba perfumando el ambiente. Olor de pan, olor de queso, olor de huevos; casi había olvidado que estos olores existían. Antes de probarlos, ya sentía en la boca la sensación del sabor de los alimentos.

¡Qué distinto, Juan, de sentarse a devorar! Sintió los alimentos en su boca, pensando en su color y en su textura, sintiendo su sabor. Lo salado, lo amargo, lo dulce, eran como una sinfonía de sabores que también nutría una parte de su ser. El olor y el sabor también nutren, pensó. Nos nutrimos de vibraciones que entran por los sentidos, continuó pensando mientras masticaba lentamente, consciente de que el triturar los alimentos liberaba algo así como su quintaesencia. Se dolió de pensar cuántos días de su vida había torturado su pobre estómago con alimentos mal masticados; halló la causa simple de lo que su gastroenterólogo se había declarado impotente para encontrar, después de realizar múltiple y minuciosos chequeos. La causa de sus molestias matinal en el estómago era que, en lugar de presentarle alimentos bien triturados y semidigeridos por la saliva, lo atacaba literalmente a piedra con trozos de alimentos duros, a medio morder, que él tenía que ayudar a pasar con abundante líquido para que no se quedaran detenidos en el esófago. Ese fue el primero de muchos días en que la sensación de peso no le recordó a las ocho que su estómago existía. Haciendo memoria, encontró que ni siquiera en vacaciones se había permitido comer con tranquilidad. No sabía lo que hacía.

Perdonemos al Juan o la Juana que hay en nosotros, porque no saben lo que hacen. Pero gritemos fuerte en su interior para que aprendan a hacerlo. En su loca carrera por ser felices, a Juan y a Juana se les ha olvidado disfrutar el infinito de sus instantes.

Pero ya Juan da indicios de despertar. Pensó en cuántos hombres, en cuántas mujeres, cuántas civilizaciones transcurrieron para que cultiváramos trigo. Para que el trigo llegara a las panaderías, y el pan fresco pudiera estar en su mesa. Para hacer posible su vida, muchos seres entregaron su vida. Y dio gracias al Creador por su alimento. El Creador estaba en todos ellos.

Cuando se fue a despedir de su esposa y de su pequeño recordó cuántas veces había hecho gestos mecánicos de despedida, sin siquiera detenerse a mirar los ojos profundos de esa mujer que tanto amaba y en quien a veces no lograba ver los mil detalles con que quería manifestarle la ternura, el espíritu sensible y delicado, o el gesto preocupado, el rostro bello, la piel suave y amorosa, los labios dulces con los que hacía tiempo no tenía contacto en el beso de despedida. Había puesto su atención en el desayuno y en el periódico, pero no había estado presente a quienes lo acompañaban en la mesa. Juan despertó en el momento de desear un día feliz a esa mujer y a esos hijos que tanto quería.

Al salir de la casa se encontró con una sorpresa. Un suave perfume de rosas frescas le anunció que los rosales existían. Los pájaros picoteaban los mangos maduros en el jardín, el lechero tarareaba y una muchacha le sonreía con picardía. Ya no murmuró las maldiciones al perro que todos los días en la madrugada demarcaba su territorio sobre las ruedas del automóvil. Esta vez no regañaría a los niños por el "delito" de ser los propietarios de un pequeño universo de pelos y ternura.

Permitió que el motor se calentara. No saldría a pequeños impulsos, como otras veces. Noble y fuerte, el viejo automóvil, con su ronquido disparejo, había sido un fiel amigo. Hombre, Juan, ¿Le habrás echado aceite? ¿Cuánto llevas, Juan, sin abrir el capó? Recuerda, Juan, que también tu mecánico necesita comer.

Ya iba a pegarse del pito, para anunciarle al de adelante que el semáforo estaba por cambiar, cuando una voz interior le interrogó: ¿En qué quedamos Juan? Una pitada desde atrás le recordó el segundo que él también tenía que arrancar y le hizo de nuevo despertar. Qué complicado es estar despierto, pensó Juan un momento, recordando la eternidad de esa mañana.

En los ríos del tráfico que a esa hora inundan las calles de las grandes ciudades, no es fácil mantener la conciencia de sí mismo. Todo allí parece nutrirse de una prisa contagiosa que se va haciendo competitiva y se convierte en una disyuntiva entre conducir a la ofensiva o a la defensiva. En la manera como la gente a su lado miraba el reloj o hundía el acelerador, pudo reconocer facetas ocultas de la personalidad humana. Hubiera jurado que podía decir muchas cosas de una persona con el solo sonido del motor de su automóvil al acelerar, o por el modo de frenar cuando llegaba a cada esquina. Aquella mañana el tráfico no le produjo aquella sensación de importancia y resignación que otros días experimentaba al dirigirse a la oficina. Advirtió el encanto de los árboles que en las avenidas sobreviven al aire enrarecido, y sintió compasión de aquel hombre cuyos pies desnudos alcanzaban a salir de los cartones que le servían de refugio cada noche bajo el puente. Otra ciudad se revelaba a sus sentidos; sintió por primera vez en la vida que también él era habitante de esa urbe.

-¡Qué bueno verlo tan contentoi- le dijo su secretaria. Se preguntó cuántas veces esta mujer había buscado en la cara de él un fugaz regalo de alegría. Ahora que lo hacía consciente, se daba cuenta de que su secretaria era muy sensible a sus estados de ánimo. Se detuvo a intercambiar con ella unas palabras. Pudo reconocer el resto del día que esa mañana estuvo especialmente atenta a responder a su trabajo. Si le hubiera dado un gran jalón de orejas no habría demostrado una eficiencia mayor, se decía Juan, reconociendo que una pizca de ternura es un ingrediente más importante en la oficina que el orden impecable para manejar los archivos. El que había sido ordenado hasta el perfeccionismo, advirtió que aquella pulcritud le había impedido poner un poco de simpatía en su vida.

A las diez llamó a su mujer, entre otras cosas porque le había rendido como nunca el tiempo. Como no tenía el hábito de llamar a su casa, tuvo que cerciorarse bien para no marcar el número equivocado. Contento de hacerlo, sentía que estaba rescatando una dimensión perdida y amable de su vida. Su mujer casi se muere del susto; no esperaba nunca la llamada del marido, excepto para cosas urgentes, en su memoria estaba fresco el día en que la llamó al promediar la mañana para comunicarle que había tenido un accidente de tránsito que le dejó veinte días incapacitado. Esa llamada le recordó a ella la época de noviazgo, en que Juan, lleno aún de todos los detalles que la enamoraron, la regalaba con flores o llamadas en los momentos más inesperados. Pasado el susto, en su corazón de madre brilló una chispa de la amante y, el resto de aquel día en que se descongeló la rutina, los recuerdos de los mejores momentos con Juan pintaron de amor el trabajo gris de la casa.

Vivir en el momento, ahora y aquí, pobló de sucesos desconocidos la vivencia de aquel día. El sentirse parte del instante presente le llevó a reconocer muchas cosas que normalmente llenan de sentido cada momento; paradójicamente, el tomar conciencia presente de sí mismo le abrió las puertas a la conciencia del entorno. Cuando uno se da a sí mismo la oportunidad de ser, cuando se tiene conciencia de sí, el resultado son esas pizcas de amor que de uno se van desprendiendo. Y Juan comprendió que el sentido de ser estaba en lo que su ser podía ofrecer a otros. Sintió que podía ofrecerles a todos algo, así fuera algo aparentemente tan pequeñito como escucharlos en silencio. Hasta la barrendera advirtió que algo bueno ocurría con su patrono, cuando amablemente le ayudó a correr el escritorio para que pudiera realizar su trabajo.

Ese sentido de enajenación en el que uno no se compromete con lo que vive, había ido llenando su vida de un peligroso sin sentido, pero hoy estaba dispuesto a recuperar el sentido realmente trascendente y mágico de lo cotidiano. Aunque era lunes, ese día gris que señala en el calendario de los condicionamientos el comienzo del trabajo gris, reservó para esa noche una mesa en el restaurante. Estaba dispuesto a convertir la rutinaria noche de lunes en una ocasión irreplicable. Comprendió que las ocasiones se fabrican en el corazón, que cualquier día puede ser de fiesta interior, que todos los meses pueden ser Navidad, cuando el ser profundo que hay en nosotros vuelve a nacer en el corazón.

¡Cómo te extraño Juan! dijo en voz baja, dirigiéndose a su ser interior que le había mostrado el camino de la alegría.

No todo fue color de rosa en los días, meses y años que siguieron en la vida de Juan. Como malezas de raíces profundas, las antiguas creencias por tantos años cultivadas volvían a crecer como cizaña en el trigal dorado de su vida. Pero cada vez con mayor diligencia, Juan podía reconocer la cizaña por su fruto de dolor y de nuevo se llamaba a sí mismo a la vivencia del momento. ¡Juaann!... y el Juan era como el santo y seña para despertar su conciencia interior. Y ese ser lo conducía otra vez hasta el trigal del servicio, donde el amor transformaba el trigo en pan de vida.

Tomado y adaptado de Jorge Carvajal
Un arte de curar, Norma 1995