

# LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE LA SANACIÓN

---

*Como parte de este tema de la espiritualidad, pregunté al Dr Balfour Mount que compartiera algunas de sus opiniones sobre éste tema con nosotros. Su sabiduría siempre me ha conmovido y espero que haga lo mismo por vosotros. Recordemos que somos seres espirituales, y nuestro trabajo con el cáncer y la educación sobre el cáncer es un trabajo espiritual, lleno de significado y propósito. También es una gran oportunidad para que trabajemos con nosotros mismos mientras buscamos nuestra integridad. Y esto es algo bueno que podemos llevar a la clínica, al lado de la cama de un paciente, al aula o al laboratorio.*

*Dr F O'Donnell, MD*

Es de suma importancia prestar atención a las enseñanzas de nuestros maestros, es decir los hombres, mujeres y niños que han sido nuestros pacientes, y sus familias. Estamos endeudados con ellos por el legado que nos dejan. Paradójicamente sus enseñanzas al fin de sus vidas no tienen nada que ver con el acto de morir sino con el acto de vivir. ¿Cuál es la lección central que nos han enseñado? La lección es que la sanación es la meta central de la vida. No hablo de la sanación física, una persona puede morir completamente sanado. No, lo que quiero decir cuando digo sanación es un cambio en nuestra calidad de vida, **alejándonos** de la angustia y el sufrimiento, y **hacia** una experiencia de integridad, unidad y paz interior. El Dr Jon Kabat-Zinn define la sanación como un proceso de adaptación, una “aceptación de la realidad tal y como es”

La psique, parece ser, tiene una tendencia intrínseca hacia la sanación, una voluntad natural hacia la integridad. ¿Cómo podemos encontrar esto? ¿Cómo podemos tu y yo encontrar esta paz interior dentro del caos de la vida diaria? Permitidme resumir el mensaje de nuestros pacientes como “**Los Diez Mandamientos de La Sanación**”.  
Son:

## **1. ESTAR VERDADERAMENTE PRESENTE EN ESTE MOMENTO**

La sanación, al igual que el amor, la celebración, la adoración, la maravilla y el éxtasis, ocurre en **el ahora**, en el momento presente, libre de las aprehensiones del pasado y los miedos acerca del futuro. Como dijo Oliver Wendell Holmes: “Lo que yace detrás nuestro y lo que yace ante nosotros son cuestiones pequeñas comparado con lo que yace en nuestro interior”

Y aun así, me doy cuenta que paso la mayor parte de mi tiempo preocupado con el pasado y el futuro. Debo entrar en el presente, estar consciente de las personas y las cosas que están a mi alrededor **ahora mismo**.

## **2. CONFÍA**

La sanación conlleva dejar ir, dar un salto de fe, “zambullirse en el agua, no ahogarse en ella” (como expresó Carl Jung). Phil Simmons, aquejado de la enfermedad de Lou Gehrig, lo llamó “aprender a caerse”. Nos caemos *desde* la cabeza, *hacia* el corazón; *desde* el egoísmo y nuestros cuidadosamente contruidos mecanismos de defensa, *en* el perdón de nosotros mismos y los demás; nos damos cuenta del asombroso potencial de nuestro ser esencial, y adquirimos una consciencia de las conexiones sanadoras.

Podemos sentir estas conexiones en cuatro niveles: un sentido de conexión con nosotros mismos (la “individuación” de Carl Jung); un sentido de conexión con los demás (la relación “yo-ello” de Martin Buber); un sentido del mundo percibido a través de nuestros sentidos (como con la música, o la grandiosidad de la naturaleza); y un sentido de conexión con el último significado, sea como sea percibido por la persona: Dios, el Otro, el Cosmos, el Más, la unidad de todas las cosas.

## **3. CUIDA DE LAS NECESIDADES DE TU PERSONA COMPLETA.**

Según la clasificación metafórica que ha sido honrada durante los tiempos, somos “cuerpo, mente y espíritu”, o “cuerpo, espíritu y alma”, dependiendo de tu preferencia. Debemos cuidar de nuestras necesidades en *cada* una de estas áreas *cada* día

## **4. ABRETE A UN RELACIONARTE CON MÁS PROFUNDIDAD.**

Acuérdate de que nuestra vida interior es relacional en su expresión. Está reflejada en cómo nos relacionamos en los cuatro niveles mencionados anteriormente. Dentro de tu tradición religiosa busca a maestros que enseñan desde la experiencia personal en lugar del dogma. Ve a lo profundo. Como observó C. S. Lewis: “El proceso de vivir parece consistir en llegar a la conclusión de una verdad tan simple que, si declarada, suena como tópico estéril”. Lewis continúa diciendo, “no puede sonar de otra manera a aquellos que no han tenido la experiencia relevante: ésta es la razón por la que no existe una enseñanza de tal verdad, y cada generación empieza de cero.”

## **5. ESCUCHA A TU INTUICIÓN**

Como expresó Joseph Campbell: “Sigue tu felicidad.”

## **6. CREA**

Identifica cosas que te gusten hacer a ti. Haz tiempo para tu lado creativo todos los días.

## **7. DESARROLLA TUS HABILIDADES DE AUTO-REFLEXIÓN**

Supervísate a ti mismo, siendo consciente de tus pensamientos y sentimientos. *No* son la realidad. Son tu *respuesta* a la realidad. Déjalos ir y vuelve a tu centro de calma. Trabaja en hacerte consciente de ti mismo con cuestionamientos que pregunten, “¿cuál es tu tipo de personalidad, y cómo influye éste como me siento sobre m mismo, como me relaciono con los demás, y con las situaciones en las que me encuentro? ¿Cuáles son mis defensas – la paredes que construyo para protegerme pero que también me encarcelan?”

## **8. SÉ AMABLE CONTIGO MISMO**

La progresión hacia la sanación es lenta. Ciertamente la meta nunca se alcanza. El viaje lo es todo. Tú eres un experimento de creación único, con un potencial particular que contribuye a este mundo. ¿Qué es lo que solamente tú puedes hacer, *debes* hacer, si expresas tu potencial por completo?

## **9. PIENSA EN PEQUEÑO**

Renuncia a tus ilusiones de control, reconoce que estamos todos en el mismo barco, *exactamente* en el mismo barco. Los valores de la cultura occidental dirigidos por el ego (“yo soy el número uno”, el deseo de riqueza, poder y control; la desconfianza de todo excepto lo físico; el deseo de ser el mejor del mundo en tu carrera) son un obstáculo de la sanación.

Evita el poder; neutraliza las fantasías que creas en situaciones en las que el poder se te ha otorgado; la humildad y la franqueza son antecedentes esenciales a la sanación; la felicidad, la paz y un sentido de conexión, sus frutos.

## **10. CELEBRA**

En las situaciones más difíciles, se puede encontrar interiormente una paz ilimitada. Acuérdate de la observación de Viktor Frankl ganada con esfuerzo, “Se le puede robar al hombre todo excepto una cosa: la ultima libertad humana – el poder de escoger nuestra actitud en cualquier grupo de circunstancias, el poder de escoger nuestro propio camino.” Si Frankl puede encontrar la vida digna de celebración en Auschwitz, es muy probable que yo pueda encontrar mi vaso medio lleno, tal vez rebosando en el aquí y el ahora.

Éstos son los diez mandamientos de sanación que nos han dado nuestros maestros.

---

**La sanación** conlleva un proceso de abrir, reducir la marcha, centrar, confiar, tener fe, y aceptar. Conlleva el reconocer el potencial que aún está presente a pesar de todo lo que se ha perdido.

Para cada uno de nosotros el camino hacia la sanación será diferente. El camino más certero que yo he encontrado ha sido la meditación. No sugiero que es el único camino, simplemente es el único camino que yo conozco. El propósito de la meditación, en sus diversas maneras, es crear consciencia vigilante con una mente quieta y presencia en el momento.

No hay ningún atajo para conseguir la sanación. Carl Jung lo explicó de la siguiente manera: “La obtención de la integridad requiere que uno arriesgue todo su ser, nada menos servirá; no puede haber ni condiciones más fáciles, ni substitutos, ni transigencias.”

*Cómo encontramos la sanación?* Debemos comenzar el viaje como si fuera el primer día, cada día. ¿Qué mejor día para re-comprometerse que el día de hoy? Nadie más lo puede hacer por mí. Nadie más lo puede hacer por ti. Hillel lo explicó sucintamente, “Si no lo hago yo, ¿quién lo hará? Si no lo hago yo ahora mismo, ¿cuándo lo haré?”

Os deseo a todos lo mejor en vuestro camino.

***Publicado por***

DOCTOR BALFOUR M. MOUNT  
Profesor Emérito de Medicina Paliativa,  
McGill University,  
CANADA

***EN***

*Journal of Cancer Education 2006, Volume 21, Number 1*