



El mejor momento es ahora

Jack Kornfield - Libre para amar - Cap.2

2

Libre para amar

¿De qué sirve una mente lúcida si no está unida a un corazón delicado?

Todos deseamos amar y ser amados. El amor es el orden natural, la atracción principal, lo que mueve naciones, las abejas en primavera, el toque de ternura, la primera y la última palabra. Es como la gravedad, una fuerza misteriosa que lo vincula todo, el recuerdo del corazón de haber estado en el útero y la unicidad antes del Big Bang. La inmensidad del cielo es igual a la inmensidad del corazón.

La neurociencia nos muestra que el amor es una necesidad; su ausencia no sólo perjudica a los individuos, sino a la sociedad en su conjunto. Nuestro cerebro necesita establecer lazos afectivos y amar. Una íntima conexión emocional cambia los patrones neuronales, incidiendo en nuestro sentido del yo y favoreciendo la empatía. «En algunos aspectos importantes, las personas no pueden ser estables si están solas», escribe el médico Thomas Lewis en Una teoría general del amor.

La amada Toda la obra de Dante, el gran poeta del siglo XIV, autor de La divina comedia, estuvo inspirada por un momento de amor, un amor que sigue vivo. Tal como lo describe Robert Johnson, el analista junguiano, comenzó cuando el joven Dante se hallaba junto al Ponte Vecchio, un hermoso puente medieval que atraviesa el Arno en Florencia. Era poco antes de 1300, y Dante vio a una joven llamada Beatriz en el puente. Su imagen generó en él una visión que contenía toda la eternidad. Dante sólo habló con ella unas cuantas veces, y poco después de que él tuviera esa revelación Beatriz murió a causa de la peste. Su pérdida afectó profundamente a Dante, pero su obra estuvo inspirada por Beatriz. Ella se convirtió en su musa, su ánima, el puente entre su alma y el cielo.

Seiscientos cincuenta años más tarde, durante la Segunda Guerra Mundial, los norteamericanos perseguían al ejército alemán por la península italiana mientras los alemanes, que se batían en retirada, dinamitaban todo cuanto hallaban en su camino, incluidos puentes, para frenar el avance de los norteamericanos. Pero nadie quería volar el Ponte Vecchio, porque Beatriz se había detenido en él y Dante había escrito sobre ella. Así pues, los comandantes del ejército alemán se pusieron en contacto por radio con los norteamericanos y les informaron sin rodeos de que dejarían el puente intacto si los norteamericanos se comprometían a no utilizarlo. Estos accedieron, el puente no fue volado y ni un solo



soldado ni carro de combate norteamericano lo atravesó. Ambos bandos respetaron el puente en una guerra moderna sin cuartel, porque Beatriz se había detenido en él y el amor había tocado a Dante. Recuerda cuando estabas enamorado o enamorada, lo que sentiste un día de primavera lleno de azafranes y flores de ciruelo, o una fresca tarde de otoño con el olor de hojas quemándose, o tu corazón rebotante de felicidad cuando te encontraste con tu Beatriz o tu Bernardo en la esquina de la calle. Y si no te has enamorado nunca debido a la opresión o el dolor que te invade, el poeta persa Rumi te aconseja: «Hoy es el día en que debes comenzar».

El amor y la conciencia espaciosa son tu auténtica naturaleza. Se entremezclan. El sabio Nisargadatta lo define en estos términos: «La sabiduría dice que no soy nada. El amor dice lo soy todo». La conciencia conoce cada experiencia, el amor lo conecta todo. Es posible que durante un tiempo estés atrapado en el temor y la separación. Nos sucede a todos. Pero entonces la conciencia benevolente recuerda: «Esto también es digno de amor».

El amor es inclusivo, generoso, práctico. El padre Greg Boyle, autor de *Tattoos on the Heart: The Power of Boundless Compassion*, escribe sobre su trabajo con pandillas de jóvenes delincuentes en una comunidad de inmigrantes en Los Ángeles. También oficia en la iglesia Misionera de Dolores, que en la década de 1980 fue un santuario para inmigrantes indocumentados. Hombres recién llegados de México y Centroamérica dormían cada noche en la iglesia, y mujeres y niños en el convento. Una mañana, alguien había hecho una pintada en la fachada que decía, a modo de insulto: IGLESIA DE LOS ESPALDAS MOJADAS. Disgustado y preocupado, el padre Greg aseguró a los inmigrantes que se hallaban en la iglesia: «Pediré a uno de nuestros amigos que lo limpie más tarde». Era una de las tareas que los expandilleros con los que trabajaba llevarían a cabo.

Pero, para sorpresa del sacerdote, Petra Saldana, una mujer discreta y callada que era miembro de esa iglesia, se levantó y dijo a los feligreses que estaban congregados allí: «¡No debéis limpiarlo! Si hay personas en nuestra comunidad que son depreciadas, odiadas y marginadas porque son espaldas mojadas, nos llamaremos con orgullo la iglesia de los espaldas mojadas». Solidaridad. Compasión. Amor.

Los muchos rostros del amor

El amor es irrefrenable. Se cuela en nuestras palabras y nuestras acciones de mil formas. A veces es limitado, otras es expansivo, pero el misterio del amor aflora siempre. Tiene mil sabores. Existe un tipo de amor que se expresa como deseo: «Me encanta el helado de chocolate. Me encantaría encontrar una



nueva casa». Existe amor en un intercambio, en el amor de un hombre de negocios: «Te amaré si firmas este acuerdo». Existe el amor romántico, el amor que escribe poesías y óperas, que crea canciones e historias de enamoramiento, de amor obsesivo, y el amor como el que inspiró Helena de Troya, que movilizó un millar de buques y originó una guerra.

Existe el amor fraternal. Es el amor que se interesa por los demás, porque forman parte de la familia humana. En muchas culturas aplican títulos familiares a todo el mundo, desde políticos hasta laureados con el Nobel. El abuelo Tutu, la abuela Angela Merkel. En Estados Unidos diríamos la tía Hillary y el tío Barack.

Existe el amor paternal por cada hijo, un cariño inquebrantable, como las historias de madres que levantan coches para liberar a sus hijos atrapados debajo de ellos y padres que entran sin vacilar en un edificio en llamas.

Existe también el amor devoto, y el amor divino, el amor espiritual del éxtasis que alcanza la inmensidad del océano en cuanto te sumerges en él.

Y existe el amor sin motivo aparente, el amor de estar vivo, el amor unido a una alegría invencible, el amor de un corazón abierto y rebosante, libre y natural como la brisa primaveral.

Cuando te abres a cualquier forma de amor, los demás lo perciben. La neurociencia lo define como resonancia límbica. Tus neuronas espejo y todo el sistema nervioso están constantemente sintonizados con quienes te rodean. El amor es comunicable. Contagioso. El amor impregna la actividad y lo cambia todo. Cuando preguntaron a Neem Karoli Baba cómo podemos alcanzar la iluminación, respondió: «Ama a las personas. Ámalas y dales de comer».

El doctor Jerry Flaxstead describe la repugnancia inicial que le produjo un paciente llamado Frank, un «sin techo», un hombre de mal carácter y obeso, que padecía diabetes, que no se lavaba, que tenía las piernas gangrenadas y el cuerpo cubierto de llagas. Cuando no tomaba los medicamentos prescritos para su trastorno mental, se enfurecía e insultaba a todo el que tenía delante. Ingresó repetidas veces en el hospital. Para el doctor Flaxstead, Frank era un paciente difícil de amar.

Un día, Frank llegó al hospital Richmond con insuficiencia cardíaca congestiva. El diagnóstico era muy grave, y el doctor Flaxstead hizo cuanto pudo para salvarle la vida. Al cabo de un rato se presentaron



veinte miembros de la iglesia del barrio en cuyo refugio a veces dormía Frank. Portaban flores y comida casera y cantaron himnos dedicados a Frank, creando un coro de afecto y comunión. Cuando el doctor Flaxtead regresó a la habitación que ocupaba Frank después de atender a otro paciente en la planta, lo encontró sonriendo, envuelto en el amor que le habían demostrado sus amigos. El doctor comprendió que nunca había visto realmente a Frank.

Gentileza y angustia

Al margen de dónde nos encontremos, podemos ver el mundo a través de los ojos del amor. Sin amor todo es forzado, cuando no falso. Con amor nos hallamos en presencia de todos los misterios de la vida. Podemos sostener en la mano un dorado melocotón, un guante de béisbol raído, la foto de un niño o una vieja taza desconchada y sentir un amor sin límites. Cuando sostenemos una piedra, sentimos toda la montaña. Cuando contemplamos un pino, su presencia deviene la misma tierra. Cuando el amor está presente en nosotros, el mundo nos devuelve la mirada, radiante y lleno de bendiciones.

Cuando Bill Moyers rodaba *On Our Own Terms*, una serie de la PBS sobre la muerte y morir, le preocupaba que los jóvenes miembros de su equipo no hubieran tenido ningún contacto con la muerte. De modo que pidió a Frank Ostaseski, fundador del Zen Hospice, que se reuniera con ellos y les describiera los estadios de morir y a las personas que participarían en la serie. Para humanizar la situación, Frank les entregó unas fotos en blanco y negro de veinte por veinticinco centímetros, unos primeros planos íntimos de los pacientes que habían pasado por el Zen Hospice a lo largo de los años. Los miembros del equipo meditaron en silencio sobre las fotos, contemplando los ojos y los dulces rostros de esas personas que se enfrentaban a la muerte. Al cabo de cinco minutos, Frank les pidió que pasaran las fotos a la persona que tuvieran a su derecha, pero no pudieron hacerlo. Todos se habían enamorado de la persona cuya foto sostenían en la mano.

El corazón humano anhela amar y ser amado, pero a menudo tememos hacerlo. Nos sentimos heridos, traicionados, abandonados, incomprensidos, despreciados, marginados, y nuestra historia de amor se ha convertido en una historia de fantasmas. Los fantasmas de la pérdida y el dolor nos atormentan, advirtiéndonos que debemos ocultar nuestros sentimientos y protegernos contra otras pérdidas y más rechazo.

El rechazo es una de las experiencias más difíciles de soportar; nos hace revivir nuestro dolor más primario provocado por el abandono, recordándonos la falsa creencia de que tenemos algún defecto, que



no somos atractivos ni simpáticos, que nos hace indignos de ser amados. Sea cual sea la forma que adopta nuestro sufrimiento —un trauma familiar, malos tratos o falta de cariño por parte de una familia agobiada por problemas económicos o una fría institución estatal—, tememos amar. Nos cuesta abrirnos al amor, incluso hacia nosotros mismos. Sin embargo, cada uno de nosotros es un ser misterioso, único y maravilloso, digno de amor.

Al igual que el rechazo, el temor a la muerte o a lo desconocido también puede bloquear nuestro amor cuando sentimos miedo. Nos aferramos a un caparazón protector, un pequeño sentido de nuestro yo que desea sentirse seguro, controlar el curso de la vida. Fingimos que no somos vulnerables, pero nos engañamos. Estamos encarnados en un delicado cuerpo vinculado con la comunidad vital. Nuestros sentidos han evolucionado a fin de estar perfectamente sintonizados con el mundo cambiante del placer y el dolor, la dulzura y la amargura, la ganancia y la pérdida. El amor y la libertad nos invitan a volvernos hacia la totalidad de este mundo. Nos ofrecen los dones de un corazón flexible, lo bastante amplio para abrazar la experiencia, vulnerable pero centrado.

«En última instancia, dependes de tu vulnerabilidad», escribe el poeta Rilke. Nacemos con la ayuda de otros y morimos de la misma forma. Durante el tiempo que permanecemos aquí, dependemos de la red de la vida. Comemos los productos que cultivan los agricultores, confiamos en que otros conductores no se salgan del carril por el que circulan, dependemos de la compañía de agua, de los servicios públicos, de los electricistas, de los maestros, de los hospitales y de los bomberos que protegen nuestras vidas. Escucha a la Madre Teresa: «Si no tenemos paz, es porque hemos olvidado que nos pertenecemos unos a otros». Cuando honramos nuestra vulnerabilidad y nuestra dependencia de la comunidad vital, nos abrimos al amor.

Sí, te han herido y te han abandonado. Pero has hallado el medio de sobrevivir a tu pasado traumático y, ahora que la puerta de la prisión está abierta, puedes salir de ella cuando lo desees. ¿Durante cuánto tiempo permanecerá cerrado tu corazón? ¿Durante cuánto tiempo le volverás la espalda al amor? Sea lo que sea lo que bloquea tu amor, en última instancia es irreal. Sigue el consejo de W. H. Auden y aprende a «amar a tu retorcido vecino con tu retorcido corazón». Ten coraje. Dedícate a la política, ocúpate de la comunidad que te rodea, pero recuerda que, a fin de cuentas, lo más importante es tu amor. El amor es tu puerta de acceso a la libertad y tu última palabra.



Responde con amor

Ismael y Bridgit se conocieron en Indonesia y se enamoraron. Ella trabajaba para una organización no gubernamental internacional y él acaba de regresar de Estados Unidos, adonde había ido con una beca Fulbright. Compartían su entrega a la educación de los niños de la aldea. Ismael provenía de una familia adinerada de comerciantes que vivían en Singapur y Bruselas. Su clan estaba formado por musulmanes suníes, instruidos y devotos. Bridgit había sido educada de acuerdo con las costumbres europeas modernas, y los padres de Ismael se horrorizaron cuando vieron por primera vez unas fotos de ella con un vestido corto sin mangas. Los padres de Ismael querían que su hijo se casara con una persona que según ellos le proporcionara felicidad y éxito y favoreciera el futuro de la familia. Como en una obra shakespeariana, sus padres hicieron cuanto pudieron por impedir la relación entre ambos, amenazando con desheredar a su hijo y acusándolo de traicionar a la familia. «Trataron de impedir que nos amáramos —explica Bridgit—. Lo único que nosotros deseábamos era aportar más amor al mundo.»

Una noche en Londres, Bridgit e Ismael se miraron y analizaron el sufrimiento y el temor que les había causado la familia de él. Bebieron té, dieron un paseo bajo las estrellas y se abrazaron. Y comprendieron que no había nada malo en su relación. Por primera vez, comprendieron que no estaban obligados a tener en cuenta las opiniones y los juicios de otros. Todo lo demás —la ignorancia y los temores de la familia— era superfluo. «En nuestro fuero interno sabíamos que estábamos autorizados a amarnos, que teníamos derecho a amarnos.» Examinaron sus corazones y decidieron responder con amor.

Se casaron en una capilla en Escocia, y los padres de Ismael asistieron a la boda. Habían comprendido que su hijo sería siempre su hijo, al margen de las circunstancias. El oficiante leyó un pasaje del Corán sobre el amor y la misericordia, y todos lloraron de emoción. Era un mundo feliz, e Ismael y Bridgit sabían que eran libres para amar. En la actualidad tienen dos hijos preciosos y trabajan para las Naciones Unidas en África.

El brillo en tus ojos

El amor romántico puede hacerse más profundo si permitimos que ello suceda. Al principio es como la veneración de un ídolo. Puede ir acompañado de idealismo, afán de poseer, celos y necesidad. Nuestras canciones y películas y sueños están llenos de un amor romántico idealista, el eros del deseo sexual. «Te deseo, te necesito, cariño mío.» Ves a otra persona que responde a la imagen que te has formado de «el deseado» o «la deseada», tu corazón se acelera y te enamoras, no sólo del aspecto físico, el encanto y las



cualidades de esa persona, sino también porque encaja en tu esquema de la persona a la que deseas amar. La otra persona se convierte, como Beatriz para Dante, en el ideal que despierta tu amoroso corazón. Transfieres a la otra persona tus anhelos, de forma que representa y ostenta la belleza, la fuerza, el coraje, la inteligencia y la estabilidad. Tú también posees estas cualidades, pero no siempre lo sabes. Son inconscientes, de forma que tu amado o amada se convierte en portador de tus cualidades doradas, y el hecho de estar con la persona amada contribuye a que te sientas más digno de amor, completo, íntegro.

Ya conoces el resto de la historia. Colocar a la persona amada en un pedestal funciona durante un tiempo, pero poco a poco apartas la vista del resplandor dorado y te fijas en sus pies de barro. Te das cuenta de que esa persona eructa, se enfada, es rencorosa, se encierra en sí misma o depende en exceso de ti, es desordenada o dominante. Es decir, muestra su naturaleza humana. Por supuesto, en ese momento puedes romper con la persona amada que ha caído en desgracia y buscarte otra, pero eso se convertiría en una historia interminable. En lugar de ello, cuando tu amor idealista te decepciona, puedes optar por un amor más libre. Si tú y la otra persona formáis una pareja lo bastante compatible, podéis mantener vuestra relación y dejar que se haga más profunda y os conduzca a un amor más pleno, más auténtico. Esta es una invitación a amar más allá de las expectativas, la dependencia y el apego.

No obstante, el apego, la dependencia y las expectativas seguirán apareciendo junto con el amor, y en ocasiones tu amor se mezclará con la necesidad y el temor. Esto es lo que debes tener en cuenta: cada vez que te aferras a cómo tu pareja (o tus hijos u otra persona) debería ser, creas sufrimiento. Tu pareja no quiere que la controles, sino que desea ser amada, vista, aceptada, que la lleves en tu corazón, sentirse honrada, respetada y bendecida por tu amor.

Quizá te preguntes: si nuestro amor no se basa en el apego, ¿qué nos mantiene unidos? El cariño, el compromiso, la entrega. El compromiso no consiste en amar a otra persona sólo cuando esta hace lo que tú quieres, cuando satisface tus necesidades o cuando encaja con tu idea de lo que debería ser su vida. Te comprometes a amarla tal como es y dedicarte a que florezca. Esa persona cambiará, crecerá y explorará, y a veces hará lo que tú quieres, y otras no. Esta es la paradoja del amor, que no es posesivo. El amor es generoso, inmenso y libre para bendecir. La mejor forma de amar es renunciar a nuestras expectativas, del mismo modo que la mejor forma de rezar es cuando no esperamos un determinado resultado. Como dice T. S. Eliot: «Enséñanos a que nos importe, y a que no nos importe».

«Haber amado a una persona es como sumar su vida a la tuya», dice Meher Baba. El amor verdadero,



ofrecido libremente, te bendice a ti y a la persona que amas. Es el amor ofrecido con el corazón abierto, de modo espontáneo, comprometido en todo momento. Tu compromiso es amar, y tu dedicación es honrar la conexión del corazón.

Encuentro con los dioses

Richard Selzer, autor y cirujano de la Universidad de Yale, cuenta esta historia de amor: Estoy junto a la cama donde yace una joven en el postoperatorio. Tiene la boca contraída en una mueca cómica debido a la parálisis. Una pequeña parte del nervio facial, que controla los músculos de su boca, ha quedado cercenada. La joven se quedará así el resto de su vida. El cirujano ha seguido con fervor religioso la curva de su piel, te lo prometo. Sin embargo, para extirpar el tumor de su mejilla tuve que cortar el pequeño nervio. Su joven esposo está en la habitación, al otro lado de la cama, y ambos parecen hallarse a solas a la luz de la lámpara, aislados de mí. ¿Quiénes son, me pregunto, ese hombre y esa mujer con la boca torcida que yo he creado, que se miran y se tocan el uno al otro con tal generosidad, con tal avidez?

«¿Mi boca se quedará siempre así?», me pregunta la mujer.

«Sí —respondo—. Debido a que el nervio ha sido cercenado.»

Ella asiente y guarda silencio. Pero el joven sonrío.

«A mí me gusta», dice.

De pronto comprendo quién es él. Lo comprendo y bajo la vista. Uno debe mostrarse humilde cuando se encuentra con los dioses. Sin reparar en mi presencia, el hombre se inclina y besa la boca torcida de su esposa. Estoy tan cerca que observo que tiene que torcer sus labios para adaptarse a los de ella, para demostrarle que el beso que se dan sigue dando resultado. Y recuerdo que en la Grecia antigua los dioses aparecían como mortales, y contengo el aliento, embargado por la emoción.

Sal de las limitaciones que bloquean tu amor. No juzgues. Empieza donde estás. Honra cada forma de tu amor como un gesto hacia la conexión. El amor mezclado con el deseo busca sentirse completo. El amor romántico abre tu corazón para contemplar al otro sin temor y sin juzgar. Con amor, aprende a ver la belleza de la persona que está ante ti e ilumínala con la luz del amor. Luego puedes aprender a proyectar la luz del amor sobre ti, no de forma narcisista y egocéntrica, sino valorándote siempre con respeto y aprecio. Ámate a ti mismo.



Encarnar el amor

Observa tu asombroso y misterioso cuerpo en el espejo. Siente cómo aumenta tu amor por todo tu cuerpo: tu nariz, tus ojos, tu cabello, tus manos, tu vientre, tu trasero, tus pechos, tu postura. Eduardo Galeano escribe:

La Iglesia dice que el cuerpo es un pecado.

La ciencia dice que el cuerpo es una máquina.

El mercado dice que el cuerpo es un buen negocio. El cuerpo dice: «Soy una fiesta».

Ama el hecho de estar vivo. Ama tu mente creativa, distraída, agotada por el trabajo. Ama tu ansiedad, tu depresión, tus anhelos y tu sabiduría. Ama tu comida, celebra tu supervivencia, abre tus sentidos a la misteriosa comunión de la vida ahí donde estás.

Ama el mundo natural. Como Annie Dillard, que se ha pasado la vida caminando por colinas «en busca del árbol con unas lucecitas encendidas», vivirás momentos en que verás brillar lo sagrado entre las ramas del álamo temblón, arces otoñales o nubes de caprichosa textura, la luz solar del cielo rasgando el velo e iluminando formas cotidianas como una obra maestra de Miguel Ángel. Ama a las criaturas del mundo, la compleja red de lombrices, bacterias, abejas y animales que viven y mueren en un incalculable proceso de recreación en esta estrella enfriada. Empieza por donde quieras. Ama a los perros, los gatos, los delfines, las ardillas, los sinsontes, los lagartos, los elefantes. Ama a los hombres y las mujeres, las tribus, las naciones, las infinitas variedades de personajes humanos y teatrales. Ama la fuente sagrada que nunca se seca. La libertad del amor se basa en la renovación perenne del amor mismo; te garantizo que puede crecer. Es así de simple: toda tu vida es un currículo de amor.

Amor recién horneado

Algunas personas aprenden a amar de forma espontánea cuando nacen sus hijos. Otras, cuando sus hijos tienen problemas. Algunas aprenden a hacerlo cuando se enamoran, cuando cuidan de la persona con la que están. Aunque tu auténtica naturaleza es amor y conciencia, a veces lo olvidas, lo cual es muy humano. Ursula Le Guin nos recuerda: «El amor debe rehacerse todos los días, recién horneado como el pan».

La neurociencia moderna pone de relieve el hecho de que, aunque el amor es innato en nosotros, también es una cualidad que podemos desarrollar. Al igual que la gratitud y el perdón, podemos invitar,



alimentar y despertar el amor en nosotros. Puede florecer y expandirse. Puede convertirse en nuestra forma de ser, al margen de las circunstancias. Todas las grandes tradiciones espirituales, rituales sagrados y prácticas contemplativas nos ofrecen diversos medios de abrirnos al amor. La neurociencia nos muestra que las prácticas del amor y la compasión pueden modificar nuestro sistema nervioso e incrementar el acceso a esas facultades.

Las prácticas del amor benevolente y la compasión basadas en la psicología oriental han sido adaptadas y utilizadas en medicina, educación, psicoterapia, solución de conflictos e incluso en los negocios. Los entrenamientos internos de meditación y oración nos permiten sintonizar con el canal del amor. Nos invitan a penetrar en la realidad del amor de forma reiterada hasta que el amor hace que se abra nuestro corazón, penetra en él y nos llena, sin que podamos rechazarlo.

Piensa en quienes eligen el amor en este mundo, y recuerda que siempre puedes despertar el amor que llevas en tu interior y unirte a ellos. Cualquiera de estas prácticas incide en nuestro trato con los demás. Thupten Jinpa, el traductor de su santidad el dalái lama, cuenta la historia de un médico especialista en medicina interna, un hombre de mediana edad, que participó en el programa sobre amor benevolente y compasión que desarrollaban en la Universidad de Stanford. Se sentía desanimado. Había perdido el entusiasmo por su trabajo y se sentía cansado y estresado debido a la velocidad con que debía atender a sus pacientes, obligado por el sistema médico basado en las exigencias de las compañías de seguros. Al cabo de dos meses de asistir a clases de compasión y amor, aseguró que recibía a sus pacientes de otra forma, escuchándolos e interactuando con ellos. Meditar sobre el amor benevolente y la compasión había renovado su sentido de conexión consigo mismo y con los pacientes a los que trataba. Uno de ellos, una mujer mayor, le preguntó: «Parece usted otra persona, doctor, ¿qué le ha ocurrido? ¿Se ha enamorado?»

La bendición del respeto

El amor conlleva la bendición del respeto. En un retiro para hombres, Richard compartió con los otros participantes una anécdota sobre su papel como presentador de un programa de radio que daban los domingos por la tarde en Los Ángeles sobre la música blues. Recibió numerosas cartas, algunas escritas por reclusos encarcelados en prisiones del sur de California. Una de las cartas era de un hombre de edad avanzada, Walter Jones, que le pedía que emitiera algunas piezas de las grandes figuras del blues de antaño: Blind Lemon Jefferson, Muddy Waters y Big Joe Williams. Richard dedicó buena parte del programa de un domingo a esos iconos de la música blues, anunciando que era a petición de un tal Walter



Jones, un hombre que al parecer era un entendido en la historia del blues. Varias semanas más tarde recibió una carta de Walter desde la prisión, dándole las gracias por el programa y por haber satisfecho su petición, añadiendo: «Es la primera vez que recuerdo haber oído a alguien pronunciar mi nombre con respeto».

Cuando Yasim, una refugiada de Kosovo, llegó a Estados Unidos a los diecisiete años, se sentía desorientada y perdida, ansiosa y preocupada. Estudió tecnología sanitaria en un centro comunal de estudios superiores y consiguió trabajo en una importante clínica urbana que atendía a multitud de pacientes. Debido al estrés provocado por el sistema sanitario, Yasim se sentía abrumada.

Decidió asistir a un retiro de fin de semana, donde aprendió a practicar la meditación metta (amor benevolente). Sus meditaciones eran visuales y estaban llenas de colorido, y aplicó esta nueva práctica a su trabajo diario. Cuando aparecía un paciente, Yasim sentía que le rodeaba un color, que luego llenaba en su imaginación con amor. Esto la ayudó a ver más allá del aspecto de cada paciente —su ropa, dolencia o estado anímico— y a acogerlo en su corazón. Pero el amor hacia sí misma le resultaba más difícil. Los tiempos que había vivido con su familia en Kosovo, mientras trataban de sobrevivir, habían sido muy duros, y su legado era muy doloroso. Dudaba de sus capacidades, era muy crítica consigo misma y sentía vergüenza. Cuando pensaba en sus amigos o los pacientes que acudían a la clínica, cada uno tenía un color. Pero cuando focalizaba los pensamientos de amor sobre sí misma sólo veía un agujero negro y duro en su corazón.

Un día recibió un afectuoso mensaje de una colega de trabajo, una mujer de la que Yasim estaba secretamente enamorada. La nota llenó su corazón de oleadas de amor y un color dorado. La siguiente nota le produjo aún más alegría. Cuando Yasim meditó tratando de aplicar la práctica metta a sí misma, el agujero negro se disolvió en la inmensidad y aparecieron unas nubes luminosas llenas de colores. «El amor por los demás sanó la mitad de mi corazón —me dijo—. Sentirme amada me ayudó a sanar la otra mitad.» Puesto que era humana, Yasim tuvo que repetir esa práctica. Esta sensación de apertura no dura siempre. El corazón se abre y se cierra, y los sentimientos se desvanecen. Pero ahora Yasim sabe lo que significa sentirse amada y amarse a sí misma.

Confía en tu bondad. Busca la seguridad que necesitas para abrirte. Deja que el amor te resucite. Deja que la atracción magnética te conecte con la energía vital con la que naciste. Deja que el amor te convierta en una persona serena, tierna, fuerte y comprometida con los demás. Deja que el amor te haga bailar. Descubre el amor que constituye tu hogar. Vive desde el amor que eres.