

## Di Sencillamente “Te quiero”

*por Kyle McDonald*

Clarity Magazine, Primavera 2014

Cuando tenía 24 años la trama de mi vida comenzó a desenmarañarse. Fue el año en el que cayó el muro de Berlín, una metáfora muy apropiada a mi propio colapso. Me había enamorado de un joven alemán que estaba trabajando temporalmente en la ciudad de Nueva York. Después de un corto y tempestuoso romance, y de mutuas declaraciones de verdadero amor, tomé la decisión impulsiva de trasladarme con él a su hogar en Hamburgo. Abandoné mi empleo conseguido con esfuerzo en la industria de la moda, dije adiós a mi preocupada familia y amigos, y dejé atrás la vida confortable que me había ido construyendo.

Comencé a asentarme en mi nueva vida en el extranjero. Me puse a prender alemán, y encontré un empleo. Hice nuevos amigos y conecté con la familia de mi novio. Justo cuando estaba comenzando a sentirme cómoda y segura en mi nuevo ambiente, fui rechazada de la forma más cruel. Sin aviso o explicación, el hombre con el que pensé que me casaría me dijo que hiciera mis maletas, que era hora de irme a mi casa.

### **Humillada y traicionada**

Me quedé atónita y consternada, y él no me dijo por qué me estaba obligando a irme. Yo acababa de envolver los regalos para su familia, y estaba preparando la comida de celebración de la Nochebuena a la que íbamos a asistir. Él me había comprado en secreto un billete de ida a Nueva York a mi nombre, y me dejó en la acera del aeropuerto de Hamburgo la víspera de Navidad. Unas semanas después de regresar a Nueva York supe que su comportamiento estaba motivado por su relación con una nueva novia. Fue mi primera experiencia importante de amor romántico y rechazo. Me sentí humillada y traicionada y apenas podía comer o dormir.

Mi padre era un devoto católico y abandoné Nueva York sabiendo que él se sentía decepcionado con mi decisión de vivir con alguien fuera del matrimonio. Esto había tensado nuestra relación y cuando, después de nueve meses en Alemania, regresé a casa de mis padres el día de Navidad, sentía tanto dolor como vergüenza.

Empecé el lento proceso de reconstruir mi vida en Nueva York y comencé por sanar la relación con mi padre. Acabábamos de empezar a relacionarnos el uno con el otro como adultos cuando le diagnosticaron un cáncer de colon en fase cuatro, con solo unos meses de vida. Me sentí llena de arrepentimiento por el sufrimiento que yo le había causado y el tiempo que habíamos perdido los dos mientras estuve viviendo en Alemania. Si hubiera sabido que ese iba a ser el último año de vida de mi padre, hubiera hecho una elección diferente.

## **¿Cómo puede estarnos sucediendo esto a nosotros?**

Mi padre era cariñoso y amable, un hombre de familia, y sentía el orgullo de formar un hogar seguro y feliz para mi madre, mi hermano, y para mí, algo que él no tuvo cuando fue un niño. Éramos una “buena familia católica”. Íbamos a la iglesia cada domingo y siempre seguíamos las normas. ¿Cómo podía pasarnos esto a nosotros? Pensaba en la devoción de toda la vida, de mi padre a Jesús, y no podía evitar pensar: ¿dónde está Jesús ahora? Todas las oraciones, confesiones y otros rituales parecían de repente ridículos. Estaba asustada y destrozada. Sabía que con el tiempo podría superar la pérdida de mi novio, pero pensaba que nunca podría superar la pérdida de mi padre.

Con el fin de ayudar a mi madre en el cuidado de mi padre, comencé a hacer viajes semanales de ida y vuelta hasta casa de mis padres, a cuatro horas de distancia. Mi madre y yo terminamos física y emocionalmente exhaustas pasando por ciclos de pasar las noches sin dormir junto a su cama, seguidos de días de falsa esperanza. Mirábamos impotentes cómo mi padre, un agente de pescadores fuerte y de bronceado permanente, se marchitaba y palidecía. No podía soportar que terminara así. Después del duro periodo por el que ambos habíamos pasado en nuestra relación, yo quería más tiempo para demostrarle que era madura y responsable.

Mi hermano y yo habíamos sido afortunados. Teníamos dos padres que nos amaban y que, después de 27 años de matrimonio, aún se amaban uno a otro profundamente. Mi padre adoraba a los niños, y tenía muchas ganas de ser abuelo. La vida parecía tan injusta, un sentimiento que fue confirmado cuando murió, seis semanas después del nacimiento del hijo de mi hermano.

## **No sabía qué hacer**

El estrés, la pena, y el miedo que yo estaba sintiendo se manifestaron físicamente: desarrollé asma y un fuerte eczema. Había días en que me sentía tan destrozada que apenas podía respirar. Las visitas a Urgencias a media noche por ataques fuertes de asma se convirtieron en rutinarias. Tenía la piel horrible, había perdido bastante peso, y me sentía avergonzada y consciente del deterioro de mi aspecto. Cuando me levantaba por las mañanas, me sentía invadida por olas de tristeza: estaba deprimida y tenía mucha dificultad para levantarme de la cama.

Los cimientos de mi vida comenzaron a desmoronarse a mi alrededor, y no sabía hacia dónde ir. Quería rezar a Dios, pero estaba enfadada y no se me ocurría nada que decir: las palabras parecían tontas y sin sentido. Yo sabía que tenía que parar esos pensamientos y sentimientos negativos, pero me resultaba muy difícil. Me sentía cínica. Mi corazón se había vuelto como una piedra.

Una mañana especialmente difícil, cuando la idea de rezar fue reemplazada por otro pensamiento negativo, oí de repente, tan clara como el día, una voz serena que susurró: “Di sencillamente, te quiero”. En silencio comencé a repetir: “*Te quiero, Dios*” y me di cuenta de que eso me ayudó a salir de la cama. Durante mis 20 minutos en el metro, hasta el trabajo, fui repitiendo: “*Te quiero, te quiero, te quiero*”, hasta que llegué a la oficina. Una vez en el trabajo, mi mente se llenó con los detalles de las tareas, un bienvenido alivio a mi habitual tormenta mental. A la hora de salir, al final

del día, comencé a repetir: “*Te quiero, Dios*”, y continué durante todo el camino a casa y hasta que me fui a la cama aquella noche.

### **Una práctica que se convirtió en mi salvavidas**

“*Te quiero, Dios*” se convirtió en mi mantra en el viaje diario de ida y vuelta. Al principio, no sentía ningún amor, pero esta práctica se convirtió en mi balsa salvavidas. Llenaba en mi mente un espacio que de otra forma hubiera estado lleno de pesimismo y toxicidad. Después de dos semanas de esta práctica, comencé a esperar con ganas el viaje diario de ida y vuelta. Notaba que no me sentía tan triste o sola, y que me resultaba mucho más fácil levantarme por las mañanas. Me sentía como si alguien hubiera abierto las cortinas en una habitación oscura, lo suficiente para dejar pasar una pequeña brizna de sol. A la tercera semana, comencé a tener vislumbres de esperanza, un sentimiento de que, independientemente de lo que ocurriera, yo iba a estar bien. Mi piel se estaba quedando limpia, y ya no usaba tanto el inhalador. Me sentía optimista y con más control de las emociones.

### **Una experiencia profunda**

Unos días después de la cuarta semana, al subir las escaleras para salir de la estación del metro, mientras repetía “*Te quiero, Dios*”, como llevaba haciendo desde hacía cerca de un mes, sentí que Dios me daba amor por respuesta. Es difícil expresarlo con palabras: sentí que la dicha atravesaba mi corazón y penetraba en mi conciencia, la dicha de que Dios me amaba. Era un amor y una dicha tan grande que mi cuerpo no podía contenerla. Me di cuenta de que estaba llorando y temblando, y de que las lágrimas caían por mis mejillas. Pero por primera vez en meses, no eran lágrimas de dolor, eran lágrimas de alegría. La pesada cortina de mis sueños se había descorrido hasta atrás.

Si hubiera estado en cualquier otra parte, en vez de en una acera de la ciudad de Nueva York, anónima entre la inmensa muchedumbre, las personas que me vieran habrían pensado que había perdido la cabeza, y habrían llamado pidiendo ayuda. Pero allí yo era sencillamente otra mancha humana más, totalmente desapercibida y sola en la esquina de la calle 39 con la 6ª Avenida, viviendo una experiencia divina que cambió profundamente mi vida.

En ese momento supe cómo volver a rezar, supe qué pedirle a Dios. Supe que la única oración que contaba era que Dios me enseñe a amarle más perfectamente. Desde ese momento, la paz descendió sobre mí, y supe que cada minuto de mi vida había encajado perfectamente; no había razón para sentir pena, culpabilidad o arrepentimiento. Se me quitó un gran peso de encima y se estableció una nueva y hermosa relación con Dios. El Dios distante y formal de mi niñez fue sustituido por un amoroso Amigo, sin forma, sin género, vivo y latiendo en mi propio corazón, esperando a que yo volviera mi atención hacia mi interior para recibir amor incondicional.

### **Una oración para pedir guía espiritual**

Fue aquella oración, la petición de que Dios me mostrara la forma de amarle más perfectamente, la que me llevó a pedir un maestro o guía espiritual que pudiera ayudarme. La respuesta llegó dos

años más tarde cuando me trasladé de Nueva York a San Francisco, y un terapeuta me dio su propia copia usada de Autobiografía de un Yogui, de Paramhansa Yogananda.

Algunos años después, cuando comencé a profundizar en las enseñanzas de Yogananda, leí sobre la práctica de japa, la repetición devocional del nombre de Dios. Inmediatamente recordé un momento en mi niñez en que un encuentro casual con un grupo de Hare Krishnas que viajaba por nuestra ciudad, me conmovió hasta llorar. Tenía sólo 6 o 7 años y no comprendí por qué estaba tan afectada por su canto. Ahora comprendía que su práctica de cantar el nombre de Krishna y mi propia experiencia de repetir: “Te quiero, Dios” en la ciudad de Nueva York, eran todo lo mismo.

Recordé esto de nuevo recientemente cuando encontré esta cita de Yogananda: “No importa lo que estés haciendo, eres siempre libre de susurrar tu amor por Dios, hasta que conscientemente recibas su respuesta. Este es el camino más seguro para contactar con él en el loco ajetreo de la vida actual”.

Yo recibí este sabio consejo y el mantra: “Te quiero, Dios” a través de inspiración divina durante la etapa más difícil de mi vida. “Te quiero, Dios” ha permanecido como mi mantra en todos estos años. Es puro, sencillo y dulce, y como decía Yogananda, ¡es la forma más segura de contactar con Dios en el loco ajetreo de nuestra vida diaria!

*Kyle McDonald es devota de Paramhansa Yogananda desde 1997 y Kriyaban desde 2007. Forma parte del equipo de dirección de Ananda Centers en Hopkinton and Providence, Rhode Island, donde enseña yoga y meditación. Además de su servicio a Ananda, Kyle enseña yoga y consciencia en las escuelas públicas de Rhode Islands, tiene un MFA en pintura, y es una Artista en la Residence at Hasbro Children's Hospital, Providence, RI.*