

# REFLEXIONES

con una taza de café



Fanny Velázquez

# Introducción

Mientras escribo estas líneas, una lluvia menuda cae sobre el suelo. El cielo en esta parte de Alemania lentamente se torna gris, anunciando el cercano invierno. Es octubre del año 2020, hojas amarillas y rojas visten los árboles. La naturaleza no parece percibir que ha sido un año de crisis mundial para los seres humanos, que ha tocado a cada uno de diferentes formas. Es en tiempos como estos cuando los escritores podrían, a través de sus voces, infundir aliento, hacernos recordar lo que verdaderamente vale: el amor, la gratitud, el afecto y, ¿por qué no?, también pensar en el dolor para superarlo juntos.

He revisado mis archivos para buscar entre mis reflexiones de años anteriores, con la esperanza de escoger algunas que infundan confianza, aliento y luz. Encontré quince historias sencillas sobre las cosas básicas e importantes para mí, que a veces tendemos a olvidar. Fueron escritas en tres épocas diferentes de mi vida, algunas en los Estados Unidos, otras en México y las últimas en Alemania. Mi intención es que mientras lees, también puedas pensar en tu vida y en las cosas que son realmente importantes en ella. Además, espero que consigas de alguna manera valorar cada pequeño momento de gozo en tu día y lo que da significado a tu vida.

Finalmente, me gustaría agradecerte por suscribirte.

# El tesoro mas valioso

– Alemania –

Nunca, como sociedad, habíamos vivido un año como este 2020. Tal vez es el principio de una década que cambiará la forma en que pensamos. Sin duda en muchos de nosotros la pandemia ha generado miedos, o inclusive pérdidas; tal vez por primera vez en mucho tiempo nos hemos enfrentado a la posibilidad de la muerte, ya sea de nosotros mismos o de aquellos a quienes amamos. A veces esta confrontación con nuestra mortalidad nos da la oportunidad de hacer las preguntas que realmente importan, unas de estas son: ¿Soy valioso? ¿Y por qué?

Comencemos con el día en que fuiste concebido. ¿Sabías que, según la biología, se necesitan 100 millones de espermatozoides para fertilizar el óvulo? Eso significa que el espermatozoo campeón tuvo que superar otras 999 999,999 posibilidades de que naciera otra persona en lugar de ti. ¡Imagínate! 999 999,999 posibilidades de que alguien más hubiera nacido en lugar tuyo. Como lo dijo el autor Anthony DeStefano: “En el amanecer mismo de tu vida, tuviste que superar probabilidades abrumadoramente bajas, posibilidades menores de las que jamás tendrás que afrontar en ninguna otra situación. Con independencia de la opinión que tengas de ti mismo ahora, con independencia de los males que puedan acontecerte en la vida, con independencia del sufrimiento que te puedes ver forzado a soportar, con independencia de problemas familiares o económicos es imprescindible que entiendas esto, viniste a este mundo como un campeón” (Ten Prayers God Always Say Yes). Desde un punto de vista estadístico, tu existencia en este planeta es un milagro.

Si esto no te parece suficiente, pensemos en tu cuerpo. Según el Medical Futurist Institute: “Si pudieras extraer todos los órganos y sustancias químicas de tu cuerpo, podrías valer \$ 45 millones”. Y si quisieras vender legalmente tus órganos en los Estados Unidos, por ejemplo, tu corazón, tu hígado, tus dos riñones, estómago, dos ojos, su valor en conjunto sería de aproximadamente \$ 2 millones de dólares. (Por cierto, eso sería mucho menos en el mercado negro).

En los tiempos actuales, cuando los funcionarios del gobierno se preguntan si es más importante salvar vidas que proteger la economía, es relevante darse cuenta de cuánto vale una vida humana. Sarah González, en un podcast para la radio NPR, escribió un artículo interesante con la siguiente pregunta: “¿Vale la pena cerrar la economía para salvar vidas? ¿O deberíamos dejar que la gente muera para mantener la economía?”. Según sus hallazgos y con la ayuda de Kipp Viscusie, economista de la Universidad de Vanderbilt en Tennessee, en la actualidad en 2020 el costo de una sola vida humana –determinado estadísticamente hablando por agencias gubernamentales– es de \$ 10 millones de dólares. Ella concluye su entrevista con esta nota: “El epidemiólogo dijo que cerrar la economía podría salvar de 1 a 2 millones de vidas. Entonces 1 millón de vidas salvadas a 10 millones cada una, eso es 10 billones. Eso es aproximadamente la mitad del PIB de Estados Unidos en un año. Trillones y billones de dólares en personas”.

Desde el punto de vista filosófico, citando a Immanuel Kant, un filósofo alemán que nació en Königsberg: “Todo tiene un precio o una dignidad. Todo lo que tiene precio puede ser reemplazado por otra cosa con su equivalente; por otro lado, todo lo que está por encima de todo precio y, por lo tanto, no admite equivalente, tiene dignidad”. En otras palabras, para Kant la existencia humana tiene dignidad, somos insustituibles y no tenemos precio (Big Think Newsletter).

Si después de leer todas estas ideas no estás convencido, déjame hacerte una pregunta psicológica: ¿Cómo te sientes como madre, padre, como esposo(a), como hijo(a), amigo(a), eres importante para ellos? ¿Cómo se sentirían las personas que te aman si te fueras? Para mí, la vida de mis hijos no tiene precio, la vida de mis padres no tiene precio, la vida de mi esposo o de cualquiera de mis amigos en este mundo no tiene precio; y me atrevo a decir que cualquier desconocido en la calle no tiene precio, por el simple hecho de que es mi prójimo. Es imposible comprarlos con todo el oro del mundo. Creo sinceramente que cada persona bajo el sol tiene una misión muy específica en este mundo, una contribución especial, un oficio, o cualidades, un trabajo, o ideas, sueños o soluciones para todos nosotros; que no se puede comparar con ningún otro ser humano, porque cada persona es única.

Es por esto por lo que realmente creo que tú y yo valemos mucho. Eres importante, eres valioso. Tu presencia en este planeta es simplemente un regalo para nuestro mundo, y eres un milagro viviente. Por tanto, todo lo que hacemos día tras día, aunque sea cambiar un pañal, limpiar un suelo, dar una clase, ayudar a una empresa, traducir un escrito, preparar la cena, servir una comida caliente, curar a una persona o un animal, recoger la basura cada semana..., no importa lo que sea y no importa si crees que no es importante, déjame decirte que lo es. Eres una bendición donde estás, en el trabajo que estás realizando. Porque nadie lo haría como tú, nadie tendría los antecedentes que tienes, la formación, la experiencia, el amor, el valor, la inteligencia, la fe, el espíritu solidario y las creencias que tú tienes. En este mundo simplemente nunca volverá a existir alguien como tú, y eso en sí mismo te hace extraordinario.

Así que, déjame decirte lo que creo: por TI este mundo es más rico, por TI la vida de los demás tiene más sabor, por TI hay color y más luz en donde estás. Tu vida es importante, tú importas, y gracias a ti este mundo es maravilloso. ¡Así que lo descubriste! ¡Tú eres el tesoro más valioso!

# Lo que busca el corazón

– Italia –

Ayer recorrí las calles de un pequeño pueblecito mágico en Italia, se llama Tivoli y se encuentra en la cercanía de Roma, situado en las montañas vecinas de esta gran metrópoli, capital del mundo antiguo.

Las calles de Tivoli son sumamente angostas, hechas de piedra y no de asfalto como las americanas, solo cabe un carro. Entre los edificios hay escaleras viejas, perfectas para esconder a dos jóvenes enamorados que despiertan su amor con besos apasionados llenos de fuego y emoción. Pero estas escaleras también son perfectas para que dos viejecitos sosteniéndose del brazo caminen lento, llenos de un amor otoñal, poderoso y permanente que ha sido capaz de atravesar las capas del tiempo sin erosionarlo, enfrentando juntos las tormentas y los desiertos de la vida, así como los manantiales de gozo. Verlos tan apegados me inspira.

Las paredes color marrón sugieren que los edificios huelen a historias. Historias antiguas, muy antiguas, que quisiera poder narrar; pero mi corazón me dice que tal vez son las mismas historias que misteriosamente se vuelven a vivir ahora entre los habitantes de este siglo, debajo de esos techos de tejas rojas.

Ayer en Tivoli me paré ante un edificio con balcones, plantas y un tendedero lleno de ropa. Alguien acababa de lavar y la ropa se secaba bajo un cielo húmedo con olor a reciente lluvia. Me hizo recordar por un breve momento la ropa que yo misma había colgado en el ático de mi apartamento en Berlín, y que se había quedado mojada antes de partir en el avión a Italia. Al ver la ropa colgada descubrí una simple verdad: algunas veces pensamos que vivir en otro país –en otra región, o en otra época– sería más interesante o seríamos más felices, o deseáramos y tendríamos cosas distintas que harían nuestra vida más rica; pero la verdad es que en todos los lugares del mundo somos iguales. Además, todas las personas del mundo queremos lo mismo, ropa limpia. Tivoli me recordó, mientras huíamos de las imágenes que los turistas buscan en Roma, que aquí en Italia hay alguien que quiere lo mismo que yo, alguien que desea que su familia huela a ropa limpia.

En México vi a las indígenas lavando en el río. En mi infancia mi madre nos hacía tallar nuestros calcetines llenos de tierra en el lavadero de piedra antes de echarlos a la lavadora, “para que aprendan a no andar caminando en calcetines en lugar de sus zapatos”. Nunca aprendí esa lección y venir a Alemania no ayudó mucho, pues aquí en cuanto entras a las casas te tienes que descalzar y caminar en calcetines (así que no es bueno andar con los que tienen hoyos). Sin embargo, sí aprendí a amar el olor a ropa limpia. Ahora que camino por Italia, me doy cuenta de que ¡la vida es la misma en cualquier lugar! Sí, tal vez aquí se come más pasta que tortillas, tal vez aquí se hable otro idioma, tal vez tengas un trabajo y un sueldo diferentes; pero al fin y al cabo no importa el lugar del mundo, todos queremos un lugar propio para lavar, para dormir, para cocinar, y donde se encuentran la dulzura y el afecto para nutrir el corazón.

Viajar a Tivoli me hizo pensar que las familias como la tuya y la mía, así como las familias de los inmigrantes, de los refugiados, de los desplazados por causa de la guerra, las familias en los países llenos de grupos de delincuentes organizados y de guerras por causa de las drogas o políticas, o las familias que viven en países sin libertad, como Corea del Norte, no importa dónde, todos queremos cada día lo mismo, un lugar seguro donde reine la paz y exista la esperanza pero, sobre todo, donde haya amor.

Somos todos nosotros una sola humanidad, hijos del mismo mundo y hermanos sobre la tierra. Tenemos los mismos deseos y anhelos. Como hermanos atesoramos la amistad, el cariño, la bondad, la paciencia, la fe, la esperanza, la fraternidad, y buscamos con el alma el amor. El amor es la base de toda buena relación. El amor es único, como lo dijo Paulo Coelho en su obra espiritual *El Alquimista*: “El amor es la fuerza que transforma y mejora el alma del mundo. Cuando amamos siempre deseamos ser mejores de lo que somos”.

Donde estés, amigo lector, espero que por medio de esta fuerza seas transformado y que lo mejor de ti nazca hoy, como el sol que veo en el cielo azul nítido desde las alas de un pájaro de acero que me lleva de vuelta a casa.

# El poder del valor y el amor

– USA –

Ocurrió este año. En el momento que menos esperaba, en el lugar más insólito, le pude ver la cara al valor dibujado en el acto de una mujer desconocida que, además del valor, me enseñó el gran poder que existe en los brazos de una madre. Estaba en la terminal de uno de los aeropuertos internacionales más transitados de los Estados Unidos, el Aeropuerto Internacional George Bush en Houston, TX.

Mi esposo y yo estábamos sentados con nuestros hijos en la puerta del próximo vuelo que finalmente nos llevaría a casa. Regresábamos de visitar a la familia de mi esposo en Europa y estábamos cansados. Mi hija dormía en una silla, mientras mi hijo contemplaba fascinado los aviones por la ventana de cristal. La presencia de mis hijos, en su primer viaje intercontinental a Europa, me hizo percatarme con más claridad de los padres a mi alrededor con niños pequeños viajando grandes distancias. Me sentía héroe, y todos ellos también lo eran.

Por lo tanto, cuando esperábamos en nuestra puerta de embarque a que llegara el avión, comencé a prestar atención a todos los padres que pasaban y mientras hacía esto escuché a un niño llorando muy fuerte, en camino desde el avión hacia la terminal. Busqué a mi alrededor y vi a una madre de dos pequeños que salía por una puerta y tiraba firmemente de la mano de un niño que parecía tener unos cinco años, mientras llevaba en brazos a una beba. La hermosa niña se veía en paz, incluso feliz, aunque su hermano mayor parecía estar muy malhumorado. Su mamá en cuanto salió lo sentó en una silla, pero el niño cayó al piso y se puso a llorar más fuerte. Sus lágrimas fluían abundantemente. Me percaté de su cansancio, que todos compartíamos.

La madre intentó razonar con el niño durante un rato. Ella llevaba en sus hombros lo que parecía una mochila muy pesada, seguramente con todo lo que una madre necesita para viajes intercontinentales. La mujer con suma paciencia comenzó a acariciar la frente y el cabello del pequeño, lo que tuvo el buen efecto calmante que da la mano de toda madre. Cuando el niño se calmó, ella decidió continuar su viaje y se puso de pie con la niña en brazos. Pero el niño no estaba listo, seguía en el suelo –ahora derramando lágrimas más bien silenciosas–; entre pequeños sollozos, extendió los brazos a su madre y le pidió que también lo cargara. Me pareció demandante, pues toda madre sabe que niños de cuatro a cinco años son demasiado pesados para cargarlos. La vi tratando de convencerlo de que caminara, pero el chico estaba decidido a quedarse.

Mis ojos no dejaban de verlos. Casi me levanté a preguntarle si necesitaba ayuda, cuando ella se volvió a inclinar y, con un increíble acto de fuerza y amor, levantó del suelo a su niño lloroso mientras aún cargaba a su bebé y la pesada mochila. Me sentí increíblemente orgullosa de ella, ¡qué fuerza, qué valor, qué gran amor! Esas son las grandes madres del mundo que algunas veces pasan desapercibidas. Vi cómo lentamente se alejó a buscar tal vez su siguiente vuelo, por un aeropuerto lleno de gente ajena al acto de fuerza y valor que acababa de hacer.

Para mí, que estaba sumamente cansada, observarla fue mejor que una película de motivación. ¡Esto era la vida real! Fue, sin duda, un acto de amor inolvidable. Esa mujer había sacado fuerza de donde no la tenía, por amor. Ver su valor me dejó por mucho rato con una gran

sonrisa. Me hizo comprender que las madres pueden hacer incluso lo imposible por sus hijos, sin importar su edad. No existe nadie mejor que una madre para aprender sobre la poderosa fuerza del amor.



# El sonido de Do

– USA –

En ocasiones el sonido de la música me despierta. Esta mañana fue uno de esos días. Antes de abrir los ojos, capté el último recuerdo de mis sueños y lo reproduje en mi mente una y otra vez. Era una nota, el sonido de una guitarra tocando Do. El sonido era claro, suave y lleno de dulzura. A veces en nuestra vida necesitamos de lo dulce.

Do es la primera nota que aprendí en el mundo de la música, al que entré lentamente cuando era niña. Do era una escala simple, un desafío sencillo, algo que podía hacer, algo que podía alcanzar, me daba seguridad y me hacía sentir capaz.

Tuve la suerte de tener a Millie Flores como profesora de piano. Ella tenía la capacidad de leer corazones y nutrirlos con su amor por la música y la vida. Todavía recuerdo el día en que en una de nuestras lecciones me dio una nueva canción para tocar, mientras observaba cuán desesperadamente quería que sucediera de inmediato. Era una pieza de piano simple, pero difícil para una niña principiante. Millie leyó la frustración en mi rostro, entonces me detuvo y dijo: “No eres paciente contigo misma, la música requiere práctica y mucha paciencia”.

Hoy me desperté pensando en Do. En mi sueño, uno de mis amigos que sabe apreciar la música apareció y me pidió que tocara la guitarra y le diera vida a la escala de Do. El sonido me despertó. La música me despertó. Mi hogar estaba en silencio y desperté sintiéndome amada y reconfortada por el sonido de la música.

Do está en el medio del piano, en el centro, en un lugar equilibrado, sólido, inamovible y melodioso. A su izquierda o derecha todo puede suceder, pero Do en sí mismo puede iniciar un millón de canciones. Do está rodeado de los sostenidos o bemoles negros, pero Do es blanco.

A veces nuestras vidas necesitan Do. Necesitamos equilibrio, solidez y claridad mental. Necesitamos ser capaces de ver las cosas sencillas, o tal vez simples, que Dios nos ofrece cada mañana. Cuando esto sucede nuestra vida puede volverse como el sonido de una hermosa melodía, que comienza por la mañana y termina por la noche. La vida –como el piano– tiene ritmo, tiene un propósito, a veces es rápida o lenta, algunas veces disonante, pero otras veces puede ser tan hermosa que te llena el alma.

La música requiere dedicación y tiempo, mucho tiempo, horas y horas de práctica y paciencia. Lo mismo sucede con las metas en la vida, con los rasgos de carácter que deseamos vencer, subyugar, con las cualidades que anhelamos poseer. Do puede ser un buen lugar para comenzar porque Do representa nuestro mismo centro, al que tal vez tú le llamas corazón o mente, o alma, lo esencial es ser capaces de visualizar las cosas que realmente son importantes allí.

Recuerdo haber practicado violín cuando era niña; el sonido era terrible al principio, pero a medida que pasaban los años fui mejorando un poco. Quizás la vida es como la práctica de un instrumento, necesitamos paciencia y perseverancia a cada paso. Cada vez que cometemos errores debemos ser capaces de perdonarnos a nosotros mismos, y tener el valor de pedir perdón; cada vez que tocamos la nota incorrecta debemos intentarlo de nuevo, y no dejemos de intentarlo hasta que podamos obtener el sonido correcto, con el vibrato correcto y con la claridad necesaria capaz de

llenar la casa, capaz de decirnos que vamos por buen camino. Cuando alguien toca con dulzura cualquier instrumento, o la vida misma, la gente lo nota, lo valora, lo disfruta. Es simplemente bello.

Los instrumentos me han enseñado algo de la vida, y es que este camino hacia la belleza requiere práctica y esfuerzo diario. Algunos deseamos tener un mejor matrimonio, una mejor familia, ser un mejor amigo, encontrar un mejor lugar de trabajo, o una mejor comunidad. Necesitamos ser pacientes unos con otros y pacientes con nosotros mismos. A veces somos propensos a tocar las notas equivocadas en las páginas de nuestra vida, gritamos, nos enfadamos, discutimos, nos desanimamos... y nos frustra. Tendemos a querer la transformación en un momento, pero el crecimiento lleva tiempo. Tendemos a apresurarnos en nuestras decisiones y olvidar lo que realmente significa el amor y cuánto somos verdaderamente amados por un gran Dios, que es el Maestro en la transformación y el creador de la música.

Puede ser que para ti y para mí hoy sea un buen día para empezar de nuevo, perdonándonos a nosotros mismos y a los demás por los errores pasados. Hoy es el día para recapacitar y recordar darnos a nosotros mismos amor y paciencia primero, a fin de poder ofrecerlos a los demás. El corazón, el cuerpo y la mente son simplemente como los carros, hay que abastecerles gasolina primero, para que anden y así poder llevar a los demás a nuestro lado. Démonos esa oportunidad. Hoy es nuestro día. Podría sonar como la música, me gustaría que la mía comenzara en Do. ¿Y a ti?

# La lluvia

– México –

Ha sido una semana calurosa y no tengo aire acondicionado en casa. Por primera vez extraño mi casa en USA, donde el aire acondicionado me hizo olvidar el calor y el picante sol abrasador en verano. Me di cuenta de que aquí en México valoro como nunca los días de lluvia, pues refrescan la casa, aclaran el aire y despiertan mi cuerpo. Hoy, gracias a Dios, llovió en México.

Sin embargo, generalmente en la literatura –o en la metáfora del hombre– los días de lluvia o de tormenta muchas veces se les compara con problemas, desafíos, a veces incluso con dolor o pena. A menudo equiparamos los grises del cielo a los días en que las cosas no eran fáciles. Quizás fue un matrimonio, una amistad de confianza que haya terminado en pedazos, una relación rota en tu familia, un trabajo perdido, un hijo ausente, incluso una nueva enfermedad, en tu propio cuerpo o de tus seres queridos que son las que más duelen. En pocas palabras, tendemos a ver la lluvia como nuestras pruebas en la vida.

Hoy, después de que cayó la lluvia y una brisa fresca hizo que el día se tornara agradable, me senté junto a la ventana disfrutando del sonido y el olor de las últimas gotas que caían sobre el suelo nutriendo la tierra. Después, cuando menguó, salí con la cámara a tomar fotos de las últimas gotas. Las plantas parecían felices, con pequeñas gotas de agua cubriendo sus hojas, las flores parecían lucir perlas. Se formaron pequeños charcos aquí y allá, y mi hijo en sandalias decidió seguirme y chapotear en algunos de esos charcos solo por diversión.

Esta lluvia en México es distinta, es realmente una gran bendición en los calores intensos de aquí. Vivimos en un valle al lado de la Sierra Madre, en un pueblo citrícola que depende de la lluvia. Si no fuera por ella no existirían las jugosas naranjas en invierno, el rosal no florecería, la sequedad y el polvo lo invadiría todo, los guayabos en la parte trasera de mi casa nunca darían fruto.

Me alegra darme cuenta hoy de que los días de lluvia también son una bendición para el crecimiento de la vida misma. Las pruebas y tribulaciones a veces riegan el crecimiento interno que tanto necesitamos. Los días de lluvia nutren nuestro suelo, dan crecimiento a nuestras raíces y devuelven el color del verde fresco a nuestras vidas. Me hacen pensar en las palabras de un maestro, que me dijo una vez que “quienes adoptan una actitud positiva ante la adversidad tienden a sufrir menos y a vivir más satisfechos”.

Tal vez hoy estés enfrentando una prueba muy dura, o tal vez una temporada de lluvia pesada y fría muy larga. Victor Frankl, sobreviviente de los campos de concentración y uno de los escritores que más admiro, escribió: “Los que estuvimos en el campo de concentración, recordamos a los hombres que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que fueran pocos en número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas, la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias para decidir su propio camino”.

Mi deseo para ti hoy es que salgas adelante y que uses esa libertad humana, que con el tiempo puedas redescubrir la esperanza y visualizar un mejor futuro para ti y los tuyos. A veces, es solo el invierno lo que puede hacer que nuestra primavera parezca más brillante. A veces es solo la lluvia la que puede traer curación.

Como escribió Roberto Badenas en su libro *Frente al dolor* (pág. 184): “En realidad todos podemos escoger quejarnos de lo que no nos gusta o dar gracias al cielo por las maravillas que disfrutamos. Podemos lamentarnos de lo que no funciona o sentirnos agradecidos por lo que todavía va bien”.

¡Bendita lluvia!

# Si no fueras como niño

– México –

Hoy iba de camino desde casa a la clase de música de mis niños, cuando lo escuché. Caminábamos apresurados hacia la sala del conservatorio y él estaba solo, sentado en una banca negra. A su alrededor había niños corriendo, maestros caminando hacia su siguiente clase, padres persiguiendo a los niños, carros sonando el claxon y ruido por todas partes, como en un pueblo mexicano. Pero él no parecía darse cuenta, en cambio con una increíble habilidad estaba tocando su guitarra en su banca, y con tal concentración que era admirable. No sé mucho sobre guitarra clásica para reconocer la canción, pero sé que era hermosa.

Mis hijos y yo pasamos y ellos se detuvieron a escuchar y admirar a tan diestro guitarrista. Cuando terminó, le aplaudieron. Casi pensé que tenía que darle una moneda, hasta que recordé dónde estaba y seguimos caminando.

Admiro cómo los niños tienen una gran capacidad para reconocer los pequeños momentos de la vida, que a veces son cortos, pero están llenos de belleza. Sus sentidos, de forma maravillosa, están descubriendo su mundo mágico y todo es fresco. En cambio, para nosotros los adultos muchas veces es muy fácil pasar de largo, sin notarlos. Hoy, cuando mis niños se pararon para escuchar la melodiosa guitarra, con su intuición por lo bello a nuestro alrededor, me di cuenta de lo importante que es detenerse y escuchar, o detenerme y mirar, detenerme y saborear nuestra vida.

Al terminar el día, la luz del sol desapareció detrás de las montañas. La noche me encontró cansada, pero antes de acostar a mis hijos les leí una historia, sentados juntos en un sillón reclinable azul. Los abracé mientras les leía y olía su champú en su cabello aún húmedo. Estuvieron escuchando en silencio y luego oramos. Pensando en mi día, me di cuenta de que tanto el miniconcierto del guitarrista como ese último abrazo eran pequeños momentos llenos de magia. La gratitud se había apoderado de mí. Había paz en casa.

De acuerdo con Amy Morin, en un artículo para la revista *Forbes*, la gratitud tiene siete grandes beneficios que han sido comprobados científicamente. Algunos de ellos son: te abre la puerta a mejores relaciones, mejora tu salud física, reduce tu percepción de emociones tóxicas, promueve la empatía, reduce la agresividad y mejora tu sueño, entre otros.

Para mí la gratitud representa abrir la puerta de la esperanza, pero es un valor que tiendo a olvidar y tengo que aprender a cultivar. De eso me di cuenta ese mismo día, pues en la mañana le había hablado a mi hijo de la perseverancia –no quería hacer sus tareas escolares–, le expliqué que solo los músicos que pueden practicar durante muchas horas son capaces de tocar tan bien como su maestra; solo el artista que se pasa hora tras hora pintando es capaz de producir unos cuadros hermosos como los que teníamos en la sala, y solo el autor que escribe y escribe puede algún día publicar un libro. La práctica hace al maestro, concluí.

Mientras escuchaba el canto de las palomas despidiendo la luz, no me quedó la menor duda de que necesitaba darme a mí misma ese minidiscurso en cuanto a la gratitud. Además, ese día mis pequeños hijos me habían enseñado cómo atrapar un momento, a disfrutar el aquí. No se

preocupaban por el futuro..., ¿y por qué iban a hacerlo, si tenían a sus padres? Vivían totalmente confiados y felices, sabiendo distinguir la magia del mundo que los rodeaba y detenerse a admirarla.

A veces, solo se necesitan los ojos de los niños para redescubrir lo que hace que la vida sea hermosa. Necesitamos de los niños para aprender a detenernos y redescubrir nuestro mundo maravilloso. Ellos son el más puro ejemplo de que todavía hay belleza en nuestro entorno.

# Santuarios

– Alemania –

A veces tú y yo necesitamos lugares secretos, lugares capaces de restaurar el alma, que aclaran el pensamiento, espantan el enojo y la tristeza, porque en su entorno encuentras siempre la felicidad. A esos lugares yo les llamo santuarios.

Aquí en Alemania he descubierto uno. Para llegar a él hay que tomar una carretera que atraviesa un bosque mezcla de pinos de diferentes especies, uno que otro esporádico roble y arbustos silvestres de arándanos, moras, inclusive fresas. Algunas veces, en este bosque recogemos hongos comestibles para desayunar. Las florecillas campestres que aparecen en primavera o verano pintan el camino de colores; cuando mi hija lo pide, nos paramos a recogerlas y llevarlas a la mesa de casa.

Parte de la carretera para llegar al santuario está cubierta del asfalto moderno, el que todos conocemos, porque las carreteras del mundo actual están hechas con este. Otra parte de la superficie está cubierta de piedras antiguas pegadas unas a otras por cemento, haciendo el camino más o menos plano, pero aun así los neumáticos de mi carro tiemblan de arriba a abajo. Este pedazo del sendero me hace pensar en el tipo de caminos que transitarían las carretas tiradas por caballos en la antigüedad, y de repente el sentimiento del pasado llena el aire.

Al llegar a mi lugar secreto nos estacionamos debajo de las sombras de los árboles, desde que los veo sé que estoy a solo pasos de alcanzarlo. Caminamos en medio del bosque, mis hijos recogen palitos que les parecen espadas, o florecillas que le obsequian a su madre, corren, se persiguen, juegan a sus historias llenas de caballeros y princesas. Su inocencia mueve algo muy bello dentro de mí. Entonces llegamos a lo más hermoso del bosque: los árboles de haya. Son altos, frondosos e increíblemente bellos. Hay una parte en este bosque donde solo ellos me rodean, y al admirar sus troncos quiero creer que son los reyes de este lugar por su antigüedad y grandeza.

Verlos me hace elevar una oración de agradecimiento, por permitirme contemplar tanta belleza. Verlos me hace callar en reverencia. Verlos me hace sentir pequeña. Verlos me hace recordar que su Creador me sostiene y mientras esté en sus manos no hay nada, ni nadie en el mundo, que me pueda derribar. Su fuerza me sostiene. Además, siempre que llego a ellos no puedo dejar de pensar en Antoni Gaudí, el arquitecto que trajo el bosque a las casas, o la catedral de la Sagrada Familia en Barcelona. Me gusta imaginar que su inspiración nació al lado de los árboles de haya, y que tanto él como yo somos admiradores del bosque.

Al pasar los árboles de haya llegamos al lago; hay cuatro bancas en su apuntalar arenoso, que te hace pensar que estás cerca del mar. Algunas veces encuentro el lago tranquilo y puedo ver el reflejo de los árboles que lo rodean, pero mi forma preferida de encontrarlo es bañado de sol, pues el aire que mueve el agua permite que los reflejos de la luz te hagan pensar en el brillo de las estrellas. Los juncos alrededor de él se mueven, cantan el canto más antiguo del mundo y son capaces de calmar cualquier corazón. ¡Pero allí no termina todo!, porque luego aparecen los

majestuosos cisnes que han hecho de este lago su hogar y en primavera nadan con sus pequeñas crías en la superficie.

Entonces entro al agua y nado. Respiro el aire puro del bosque, disfruto el sol de verano, el agua fría me revive y encuentro de repente la felicidad.

¿Cuál es tu santuario? ¿Cuándo fue la última vez que lo visitaste? Espero que sea pronto.



# La historia de un sillón

– USA –

Hay una pequeña historia en el rincón de mi corazón que he guardado por un tiempo, y hoy me di cuenta de que debería escribir sobre ella porque necesito –como tú– seguir recordando las bendiciones. Nunca la he compartido con nadie, pero hoy la compartiré contigo. Sucedió hace casi siete años, cuando luché contra noches de insomnio.

Cuando estaba embarazada de mi hijo Jonathan, tuve dificultades serias en mi embarazo y padecí de una condición conocida en el mundo médico como polihidramnios. Básicamente, lo que significa es que tenía demasiado líquido amniótico. Por eso tuve que someterme a procedimientos regulares en los que el médico insertaba una aguja en mi útero, a través de mi barriga, y sacaba litros de este líquido. Al final del proceso podía ver en el piso junto a mi cama un par de botellas de vidrio con un líquido amarillento adentro, que había sido la piscina de mi bebé por nacer. Los procedimientos se realizaban sin anestesia y, aunque eran incómodos, y a veces incluso dolorosos, acudía a ellos porque la presión sobre mi cuerpo era demasiada y difícil de soportar. Hacia el final de mi embarazo, mi barriga era tan grande que los extraños que me veían me preguntaban si iba a tener gemelos.

Debido a esta condición, cuando tenía siete meses de embarazo me era casi imposible acostarme porque me sentía extremadamente incómoda y tenía muchas dificultades para respirar. Al principio traté de acostarme en la cama con muchas almohadas debajo de la cabeza, pero no funcionó. Temía a la noche, porque con ella vendría mi insomnio. Algunas veces, a la luz del alba mis ojos todavía estaban abiertos.

Toda madre o mujer embarazada probablemente sabe que en los últimos meses antes de dar a luz, las idas al baño son más frecuentes. Levantarme de la cama era demasiado difícil y no quería despertar a mi esposo para pedirle ayuda, porque generalmente estaba profundamente dormido después de un largo día de trabajo. El último mes, por lo general, caminaba por la sala de mi casa escuchando los sonidos de la noche, a veces susurrando canciones, orando por el bebé que estaba dentro y por un parto natural. Quería desesperadamente que esta etapa terminara, para poder dormir mejor –¡qué ingenua madre primeriza!–. Una noche en que estaba sumamente cansada y molesta por no poder dormir, descubrí algo asombroso.

Antes, déjame decirte que meses atrás una pareja de la iglesia que mi esposo pastoreaba se acercó a nosotros con un regalo, un sillón reclinable azul marino que se mecía. Para ser honesta no combinaba con mis muebles en casa, pero mi esposo se veía tan feliz que lo aceptamos. Como nunca había tenido un bebé, no era plenamente consciente del gran valor de una mecedora en casa. Esa noche el sillón reclinable estaba justo frente a mis ojos, y no me había dado cuenta de que era mi solución perfecta. Finalmente, se me ocurrió probarlo y tiré de la palanca marrón en el costado que abrió un lugar para estirar mis piernas... También abrió el camino hacia mi primera noche de descanso, después de un insomnio que me tenía muerta. En ese momento, descubrí que no sentía la presión en mis pulmones y que podía descansar. Lágrimas secretas en esa oscuridad cayeron de mis ojos, y agradecí al cielo por ese regalo. Luego me sumergí en un sueño profundo.

El sillón reclinable azul hoy se encuentra en el dormitorio de los niños: un recordatorio silencioso de amor. A veces recibimos regalos, o conocemos gente, sin saber que serán de gran valor en nuestro futuro; algunos lo llaman providencia, otros lo llaman suerte, algunos más, la sabiduría del universo. Yo disfruto llamarlo el amor de Dios por mí.

# El dolor y la madurez

– México –

Es difícil tocar el corazón sin la verdad. Quizás no estamos dispuestos a compartir parte de nuestro sufrimiento, nuestra fragilidad, nuestro dolor, o sobre las etapas difíciles que atravesamos en la vida. Pero es compartiendo un poco de esto, que vemos el rostro de nuestra humanidad y es en ese momento cuando nos convertimos en hermanos. El dolor lo enfrentamos todos, y nos cambia. Así que hoy abriré contigo, mi amigo lector, una página que es difícil de escribir pero es real.

Recientemente leí una novela histórica sobre Pearl S. Buck escrita por Anchee Min, una gran autora, en la que descubrí una línea que me gustó: “Solo cuando uno comprende el sufrimiento es capaz de ser feliz”. Nunca encontré que eso fuera más cierto que hoy, porque fue hace siete años que experimenté el tipo de dolor que una madre nunca debería enfrentar. Hace siete años nació mi primer hijo; su nombre es Jonathan, que significa: regalo de Dios.

Cuando Jonathan nació, como cualquier otra madre primeriza, estaba llena de expectativas, llena de sueños y de esperanza. Todo esto se vino abajo, haciéndose añicos en una unidad de cuidados intensivos neonatales en Corpus Christi, TX, donde llevaron a mi hijo y mi esposo y yo escuchamos por primera vez las palabras “distrofia muscular”, y vimos lo que era capaz de hacerle a un cuerpo humano. La primera vez que vi a mi bebé lo encontré conectado a todo tipo de máquinas extrañas que lo mantenían con vida y que hacían mucho ruido. Esta extraña enfermedad iba a ser parte de nuestra realidad y de la rutina diaria de allí en adelante. Sobra decir que no estábamos listos. Hoy hace siete años, todo parecía terriblemente doloroso y oscuro. No teníamos esperanza.

Sin embargo, en medio de esta tormenta pude experimentar el amor. Y el amor es una de las más tremendas fuerzas sanadoras. Primero apareció a través de las llamadas telefónicas, las flores, luego las visitas, las salidas a restaurantes cuando nuestros amigos trataban de alejarnos tan solo por un momento de una unidad de cuidados intensivos tan llena de tragedia, tan llena de padres heridos, y tan llena de lágrimas. Salimos con ellos un par de veces e intentábamos comer, tratábamos de hablar, tratábamos de ser amables; era difícil, pero fue a través de estos encuentros que recordamos que éramos amados. Sus visitas eran como la luz de las estrellas que, aunque siempre están ahí, su brillo se percibe mejor en perfecta oscuridad. En ese entonces sentí que eran las manos de Dios sosteniéndonos.

Luego pasó el tiempo, y con cada temporada mi hijo comenzó a crecer, y a traer mucha alegría a nuestras vidas. Desde bebé era un niño tan dulce y cariñoso que te dejaba abrazarlo todo el tiempo que tu corazón deseara. Y cuando al fin por gracia divina empezó a caminar fue uno de los días más felices de mi vida, pues no lo esperábamos. En las mañanas venía corriendo a mi cama, tratando de encontrar el amor de una madre somnolienta que siempre tenía un pequeño espacio para su cálido cuerpo. Pronto Jonathan se convirtió en la esencia del amor en casa.

Hoy, Jonathan tiene siete años y es un niño feliz. El dolor me ha enseñado a disfrutar más profundamente la felicidad y cada pequeño logro en su vida es una canción. Hace siete años casi

lo pierdo por un paro respiratorio, si no fuera por la medicina moderna probablemente hoy no estaría aquí a mi lado; pero mi hijo tuvo una segunda oportunidad de vida, gracias al esmero de un excelente equipo de cuidado en Driscoll Children's Hospital. Fue allí donde casi se me arrebató la esperanza de las manos, fue allí donde lloré las lágrimas más tristes de mi vida. La semana pasada celebramos el séptimo cumpleaños de mi hijo y ese día me di cuenta, como nunca, de lo felices que estamos por tenerlo. Su diagnóstico está cambiando nuestros corazones.

Siete años después cantamos, hacemos pizza y pasteles, colgamos globos y sonreímos, invitamos a sus amigos a una fiesta de cumpleaños y a andar en bicicleta alrededor del campus universitario donde su padre trabaja. Oigo reír a los niños, huelo la hierba mojada por la lluvia de anoche, y sonrío. Somos felices hoy porque estamos celebrando la vida. Me detengo y atesoro este momento. Hoy es un día para recordar la belleza de la vida, la hermosura de las segundas oportunidades. Aunque sé que aún en algunos días enfrentaremos dolor, no debemos perder la esperanza porque tenemos fe en Dios.

Alexander Solzhenitsyn me enseñó una mejor forma de ver la vida. Este autor que ganó el premio Pulitzer, y que pasó ocho años de su vida en prisión por hacer algunos comentarios despectivos sobre Joseph Stalin, fue a la cárcel ateo y salió cristiano. Después de que fue liberado, las primeras palabras que salieron de su boca fueron: "Te bendigo, prisión, te bendigo por haber sido parte de mi vida. Porque allí, acostado sobre la paja podrida de la prisión, aprendí que el objeto de la vida no es la prosperidad como había crecido creyendo, sino la madurez del alma" (Richard E. Simmons III, *La verdadera medida de un hombre*, Union Hill Publishing, 2011).

# Amigas que aman

– Alemania –

El amor sin duda es una paleta llena de colores, y en la vida lo encontramos en todas sus formas. Sin embargo, a menudo cuando les preguntamos a las personas sobre el amor, tienden a pensar en el amor romántico, pero el amor no comienza ahí. De hecho, comienza en nuestra vida mucho antes de eso. Lo aprendemos de nuestros padres, hermanos, abuelos, etc., hasta que llegamos al terreno de la amistad; y se trata de este tipo de amor del que me gustaría escribir hoy, porque no hace mucho una amiga lo describió con el nombre perfecto, es un tesoro.

Llegué a Alemania hace un año y aterricé en este suelo sin una amiga, y en cuanto estuve en tierra supe que iría a buscarlas de alguna forma. Mis amigas siempre habían sido una parte fundamental en mi vida. Pero antes de que te cuente de mis amigas en Alemania, debes saber que en mi niñez decir “te quiero, te amo” era la expresión más constante y normal en mi hogar y era muy importante para nosotros decirlo en voz alta. Me lo repetían casi con cada sol naciente.

No fue hasta que me fui de casa que me di cuenta de que el mundo exterior no era así, y que había muchas personas que nunca lo habían recibido en voz alta. Cuando realmente lo internalicé más profundamente fue cuando llegué a Alemania, porque aquí me topé de frente con una cultura muy diferente. No puedo decir que no había tenido una advertencia previa, de hecho, la primera vez que conocí a una alemana en persona fue en Indiana. Ella era una amiga y compañera de trabajo y la primera pregunta que le hice después de que nos hicimos amigas fue: ¿Cómo se dice “te quiero” en alemán? Y ella dijo: “Ich liebe dich”. Más tarde en el año y en un día en el que estábamos teniendo una charla maravillosa y una conexión latente, fue muy natural para mí terminar nuestra charla con “Ich liebe dich”. Se puso roja y me dio una interesante lección cultural sobre el alemán “te amo”. No se puede pronunciar de manera tan casual. Este tipo de frase solo se puede decir cuando estás enamorado de alguien. Afortunadamente, estábamos en Estados Unidos y ella entendió su significado al estilo americano.

Para ser honesta, me había olvidado por completo de esa lección hasta que vine a vivir a Alemania. ¡Oh qué maravilla, iba a encontrarme de tope con la cultura más opuesta a la mía! Debo confesarles que una amiga alemana llegó a pensar que estaba enamorada de ella, debido a mi deseo semanal de decir “te quiero” y por demostrárselo con flores. Un día frío, finalmente y con paciencia me explicó un poco de por qué los alemanes piensan tan diferente sobre esa frase. Ella creía que decir a menudo “te quiero” puede quitarle su profundo significado, y que el “te quiero” de los amigos era en realidad: “Ich hab dich lieb”; o mejor aún, “Ich mag dich” (lo que significa que me gusta). Tengo que decir a esto: ¡También me gusta el helado, pero para mí la amistad es algo más profundo que un helado! Además, me dijo que sus amigas no lo usaban a menudo, que ese amor era algo que se entiende con el corazón y no es necesario repetirlo tantas veces.

No hace falta decir que quedé totalmente confundida y hasta un poco aturdida, porque a diferencia de ella el “te quiero” representa la forma más clara de explicar que hay una conexión en el corazón y el alma, un cariño especial por la parte receptora, algo tan único que había que decirlo

en voz alta usando palabras. Ahora que lo comento, me doy cuenta que tal vez es porque soy escritora y el uso de palabras siempre ha sido mi forma más clara de expresar lo que siento. En resumen, para mí era natural decirlo en voz alta cuando lo sentía por dentro.

Como extranjera debo compartir contigo algo que me ha enseñado la vida respecto a esto: cuando te mudas a otro lugar pierdes repentinamente, y sin darte cuenta, tu sistema emocional de apoyo más importante, y un día cualquiera de repente te sientes aislado, incapaz, inmaduro, frágil, perdido y sobre todo solo. En esos días es cuando extrañas más el amor de tus amigas en el pasado, y de tu familia más cercana que ahora está tan lejos. Los sistemas de comunicación cibernéticos no son suficientes, y con los horarios mundiales tan distintos a veces hay que hacer sacrificio de sueño para poder comunicarse con ellos. Además, nada es comparable con tener a la persona a tu lado. Es aún más difícil cuando ni siquiera puedes expresarte en el idioma del país y mucho menos hacer amigos. Estos sentimientos se parecen mucho al oleaje del mar; pero, para dar aliento al que se acaba de mudar, debo decir también que con el paso del tiempo van desapareciendo lentamente.

Mis primeras amigas aquí en Alemania, debo decir, las encontré entre las angloparlantes, y así fue como conocí a Claudia, mi amiga brasileña que por haber estudiado en Inglaterra habla un perfecto inglés. Así que, en lugar de hablarnos en español o portugués, adoptamos el inglés para entendernos mejor. Un día vino a verme con una bolsa llena de ropa; no era la primera vez que hacía eso y, aunque yo consideré valioso su regalo, la verdad es que lo que realmente disfruté fue hablar con ella y ver su rostro radiante de alegría. Claudia es una pianista maravillosa, buena fotógrafa y una artista capaz de reflejar un millón de sentimientos a través de su maestría, su música y su rostro. En mi opinión, los artistas generalmente tienen la capacidad de expresar sus sentimientos con mayor facilidad que otros seres humanos, muchas veces lo hacen a través de su arte o sus palabras. Claudia tiene ese don. Así que ese día cuando terminamos nuestra conversación y ella se despidió de mí, me besó como lo hacen las mujeres latinoamericanas y con una gran expresión de alegría se detuvo para decir algo importante. Parecía como si hubiera descubierto algo hermoso en su corazón, que era emocionante y ya no podía contener. “Te quiero”, me dijo con una hermosa sonrisa. Desde ese día, ella me adoptó como su hermana pequeña.

Sus palabras me tomaron por sorpresa, pero sonaban muy sinceras, las creí, las internalicé y sonreí. Nos abrazamos y nos besamos una vez más, y luego ella salió corriendo. Cuando la vi alejarse me sobrecogí, pensando que ese era mi primer “te quiero” de una amiga en Alemania. El cielo estaba oscuro, pero el sol había salido para mí.

Con el paso del tiempo algo hermoso comenzó a suceder a mi alrededor y, como en un efecto dominó, los otros “te quiero” llegaron a mí a través de las personas que se habían convertido en mis amigas. Fadia, mi amiga musulmana que conocí en mi clase de alemán, me lo dijo con una sonrisa; Monika, una querida amiga polaca, lo dijo en una carta; Daniella, mi amiga búlgara, me abrazó y me lo dijo al oído. Por supuesto los que tardaron más, y los últimos, vinieron de mis queridas amigas alemanas y quizás fueron los más sinceros y profundos, ya que para ellas es tan difícil decirlo con palabras.

Hoy, no sé en qué parte del mundo estás leyendo esto. Y tal vez la gente que amas está a tu alrededor, o tal vez tu círculo de amigos es muy pequeño, o tal vez están muy lejos..., o te sientes muy solo en un rincón del mundo, y te acabas de mudar. Sin embargo, yo creo que el amor

se puede encontrar en donde estés –Alemania me enseñó una vez más esta lección–; debemos permitir que nuestros corazones estén abiertos a él, pues en el mundo es el único medio para construir puentes y uno de los tesoros más valiosos en este planeta. Recuerda las palabras de un autor desconocido: “El amor llega a aquellos que aún tienen esperanza en él, aunque hayan sido decepcionados. A los que todavía creen en él, aunque hayan sido traicionados y a los que todavía aman, aunque hayan sido heridos”.

# Las lecciones de mi perro

– USA –

Recientemente leí en el *Washington Post* una historia de Denise Daniel donde cuenta que una de las mejores lecciones de su vida la aprendió de su perro, cuando vio que su casa se consumía en llamas. Su perro iba y venía, asegurándose de que todos los niños estuvieran afuera del edificio incendiado. Denise, experta en desarrollo infantil, dice que una mascota puede ayudar a nuestros niños a desarrollar empatía, responsabilidad, aumentar la autoestima y reducir los niveles de estrés.

Otro día, en contraste, leí otro artículo en *The Independent* escrito por Rachel Hosie, que decía que el fondo de investigación médica Charity Harrison's Fund descubrió que las personas tienen más empatía hacia los animales que hacia los humanos. Los investigadores imprimieron dos anuncios, y en ambos se planteó la pregunta: “¿Darías 5 libras esterlinas para salvar a Harrison de una muerte lenta y dolorosa?”. La única diferencia en el anuncio era la imagen: uno era un perro, el otro un niño. La gente donó más dinero al fondo para perros. ¡Este hallazgo realmente me sorprendió!

En mi vida también he aprendido una hermosa lección de uno de mis perros, que me gustaría compartir contigo hoy. La historia comenzó en un día soleado en Texas, cuando nuestro querido amigo Tom Evans llegó a nuestra casa –después de ocho horas de viaje– con una sorpresa. Cuando los niños lo recibieron, fue amor a primera vista. Era un golden retriever. El perrito ya tenía un nombre dado por nuestro amigo, y era Gunner. Fue la primera mascota que mis hijos tendrían y nos encariñamos con él rápidamente, por ser un perro muy dulce y gentil.

Meses después nos mudamos a una casa en el campo y allá fuera de la ciudad llegaban muchos perros olvidados. Pronto Gunner se hizo amigo de una perra callejera, que estaba extremadamente delgada y tenía miedo de los humanos. Era muy tímida con nosotros, pero no para empezar a devorarse la comida de Gunner. Nos puso en un dilema. Intentamos ahuyentarla, pero no sirvió de nada, allí estaba a la mañana siguiente. Yo, sinceramente, no quería más responsabilidades; pero a nuestro perro parecía gustarle y teníamos suficiente terreno para que jugaran juntos. Gunner había sido un perro solitario durante más de un año y ahora que tenía una amiga estaba fuera de sí, lleno de alegría. Día tras día, este perro de alguna manera nos convenció de que deberíamos aceptar a su amiga. Al final él ganó, lo amábamos y queríamos que fuera feliz.

Desafortunadamente Gunner murió ese año. Tuvimos un pequeño funeral con los niños en nuestro patio trasero, donde se derramaron algunas lágrimas. Su muerte fue difícil para todos nosotros, incluso para su amiga, que se quedó esperándolo y quería escarbar donde lo habíamos sepultado, hasta que tuvimos que poner piedras. Perder a Gunner había sido tan doloroso que decidí que no compraría más comida para perro y ver si de esta forma la perra se iba. Pero mes tras mes, la comida para perros era subida en el carrito de la tienda. Hasta que finalmente, un día mi cuñada que vino de visita le dio un nombre a esta perra; la llamó Honey, por su color de pelo. Sabía que una vez que se le diera un nombre, esa perra sería nuestra.

Honey se ha convertido en una bendición: es amable con los niños, es mi sistema de alarma, va a correr conmigo, camina con nosotros a los naranjos cercanos, me ha advertido de serpientes



y coyotes en la noche. Hoy mi esposo llevó a Honey al veterinario; tenía un absceso horrible en su piel, como si la hubiera mordido una serpiente. Los veterinarios no cobran nunca barato, pero para el amor no hay costos. Honey ya es parte de la familia.

Estos incidentes me enseñaron una de las lecciones más importantes sobre la fe, la aceptación y lo que significa ser adoptado por Dios. Cuando adoptamos a Honey ella empezó a pertenecer, a ser parte de nuestra familia. De la misma manera, Dios me adoptó. Él no lo hizo como yo adopté a Honey, con vacilación, sino que lo hizo de todo corazón desde el momento en que nací. No porque me haya ganado su respeto o su confianza, sino porque su corazón está lleno de amor por la humanidad entera, incluyéndome a mí; y por eso hoy estoy agradecida.

# Esperanza

– USA –

Era temprano en la mañana en el aeropuerto de Las Vegas y nosotros corríamos como locos hacia la sala de abordaje. Las piernitas de mis hijos se movían lo más rápidamente posible y yo a su lado, tratando de localizar nuestra puerta de salida. Mi esposo estaba documentando las maletas para ahorrar tiempo. Sentí que mi corazón latía fuertemente recriminándome la falta de ejercicio. Mi esposo finalmente nos alcanzó y, una vez que nos despejaron, continuamos la carrera hacia la terminal 11. Teníamos la esperanza de alcanzar el avión a casa.

Andrzej, que corre cada mañana, avanzó lo más rápido que pudo con Sophia en los hombros para intentar llegar al avión. Nuestra carrera fue inútil, una vez que llegamos a la puerta el avión ya se había ido. Aunque nos habíamos despertado a las 4:00 a.m. varias cosas nos habían retrasado; tomamos el camino equivocado en una ciudad desconocida, Jonathan vertió suficiente agua en sus pantalones para tener que cambiarlo, cargábamos cinco bolsas y dos sillas de auto con solo cuatro manos..., y una mamá que no precavió en todo los posibles incidentes que en un ratito pueden suceder con niños pequeños, antes de volar.

Me senté exhausta en una silla de la terminal y Sophia vino corriendo a mis brazos, algo que rara vez hace. Mi Sophia es la niña más independiente que conozco; me di cuenta de esto hace mucho tiempo. Rara vez busca abrazos, pero sabe cuándo mamá los necesita; este era uno de esos momentos, y vino a mí. Mi corazón latía con fuerza y el sudor resbalaba por mi frente, ¿pero qué madre puede negarle un abrazo a su pequeña? La terminal estaba inusualmente tranquila a las 6:27 a.m. El viaje que se suponía iba a ser de solo seis horas se convirtió en un trayecto de catorce horas, y realmente Andrzej y yo nos sentíamos fatal. Sophia insistía en que la levantara, por fin lo hice y ambas disfrutamos la cercanía de nuestros cuerpos. Inmediatamente sentí la paz que necesitaba en ese momento. Nos quedamos por un largo rato abrazadas y al sentir sus manitas jugar con mi cabello, pensé: “¡A quién le importa si perdí nuestro vuelo! Mientras tenga a esta hermosa bebé en mis brazos, todo estará bien”.

De repente, todo el estrés y la decepción desaparecieron al ver la plena confianza de los niños en nosotros; y descubrí que aunque deseaba con ansias llegar a mi hogar, realmente mi hogar estaba allí en medio de la terminal, en los brazos de mi hija, pues al fin y al cabo “el hogar es donde está el corazón”.

Al cabo, tuvimos que viajar a Houston aunque el plan original era por Dallas, y al final de ese día entendí que algunas veces todo pasa por una razón. Una vez que aterrizamos en Houston escuché a las personas hablando en español; definitivamente, estábamos en Texas. La terminal estaba llena y yo necesitaba caminar. Le pregunté a mi esposo –quien es el mejor compañero de viaje que conozco– si podía cuidar a los niños, y salí a explorar mis alrededores. Todo lo que pude ver eran restaurantes y gente comiendo. Pero más allá, encontré una exposición de arte con pinturas infantiles.

Como fui psicóloga durante casi ocho años de mi vida siempre me gusta prestar atención a las pinturas de los niños, pues generalmente tienen mucho significado. Sin darme cuenta al

principio, esta era una exposición única. Leí lentamente las edades y las historias. Al lado de cada dibujo había una nota con lo que los niños decían. Era un grupo de niños artistas, fuertes y muy sabios para su edad, que sobrevivieron al cáncer. Algunos tenían tres, cuatro, seis o siete años, el mayor tenía doce.

Me descubrí sumamente impactada; eran dibujos con arcoíris, aviones, soles, ¡alegría! y, algunos inclusive, del cielo. Su dolor y la esperanza, que pintaban llena de vivos colores, me hicieron sentir casi reverencia ante esos valientes guerreros. Junto a un dibujo leía que la primera vez que el artista voló fue porque estaba tomando un avión hacia un hospital. La gente corría de un lado a otro en ese enorme aeropuerto, esperando subirse a esos aviones para volver a sus vidas reales. Pero allí, en medio de todo este ruido, tuve un minuto de silencio pensando en lo que realmente importa en la vida. Perder un avión, en ese contexto, era realmente una tontería.

Agradecí al cielo haber podido apreciar las pinturas de esos niños ese día, pues pude ver con claridad qué hermosa es la esperanza, no importa la edad que tengamos o la situación que enfrentemos. Algunos de esos pequeños guerreros creían en un futuro mejor, otros creían en ser curados; otros creían en un lugar feliz a las puertas de la eternidad, donde no habría más dolor, un lugar donde iban a encontrar restauración total, fuerza y alegría para siempre. Tenían esperanza, y eso les daba fuerza para luchar su batalla. La esperanza es necesaria, pues a todos nos da una mejor perspectiva y confianza, nos infunde valor cuando carecemos de él, nos provoca deseo, nos da el empujón necesario para continuar en la pelea de la vida. Así como yo, sin lugar a dudas esos pequeños tenían esperanza. Pero ellos eran los más valientes.

# El miedo y la aventura

– Alemania –

Nunca antes en mi vida había estado tan asustada como ese día. Estaba temblando de frío y miedo. En ese momento estaba parada sobre una roca, en medio de un río turbulento en México. Mi hermano había tenido la descabellada idea de invitarnos –a mí y a algunos de sus amigos– a cruzar el cañón de la Sierra Madre, en un río que se había crecido debido a las lluvias. Irrracionalmente, y sin pensarlo, le dije que sí. Me parecía una aventura digna de mí.

La aventura había comenzado debajo de un puente, donde estacionamos la camioneta llena de llantas. Solo había avanzado unos cuantos metros cuando la salvaje corriente, de color chocolate por las lluvias, me revolcó y me tiró de mi llanta flotante. Mis piernas se magullaron contra las piedras en el fondo y pronto empezaron a sangrar. El río me movía en todas direcciones contra mi voluntad, y no podía salir de él. Afortunadamente, como todos, llevaba mi chaleco salvavidas. Traté de nadar a la orilla, pero fue en vano, la corriente era demasiado fuerte. De alguna manera logré rescatar mi tubo y me subí a la cima de esa roca, en medio del río. Me quedé allí, asustada... Delante de mí había seis horas más de lo mismo, y no era posible dar marcha atrás. Ese fue el momento en que el miedo se apoderó de mí y, déjame decirte, una aventura con miedo no sigue siendo una aventura, se convierte en una cuestión de sobrevivencia. Tardé unos veinte minutos en calmarme, hasta que finalmente dejé mi roca de la salvación y me tiré en la parte superior del tubo al agua. Todos ya se habían alejado felices, flotando en la corriente, y ahora estaba sola en medio de ese cañón de paredes altas; el río era la única salida de allí. Sabía que, si quería sobrevivir, necesitaba al grupo.

En otro plano, esta semana –seis años después– estaba escuchando a un motivador público hablar sobre el miedo y cuántas veces nos impide hacer lo que realmente soñamos, lo que nos gustaría lograr y que hemos imaginado desde pequeños. Brendon Burchard dice que hay tres tipos de miedos: el miedo a perder (la seguridad), el miedo al dolor y el miedo a que el resultado no sea lo que yo esperaba.

Aquí en Alemania por tercera vez me atreví a algo que quería hacer desde pequeña, y que tal vez el miedo al fracaso me había impedido continuar, era escribir un libro y que fuera publicado por una editorial. El proceso fue largo y necesitó mucha disciplina de mi parte escribir esta historia interesante de la guerra en Colombia, que algunos días vibraba en color y otros era demasiado difícil colocar esa primera línea. Trabajé con perseverancia por más o menos un año, hasta que terminé. Tenía miedo de que todo mi trabajo tuviera que irse a la basura si no encontraba una editorial dispuesta a apostar por mi libro. Escribí numerosas cartas para encontrar un agente que estuviera decidido a representarme, sin éxito, y en numerosas ocasiones me sentí muy desanimada. Pero todo era parte de la aventura de mi libro *Todavía vives dentro*.

Esta experiencia me recordó el río de la montaña, el inmenso miedo que tenía de ahogarme, aunque tenía un chaleco salvavidas, y lo aterrador que fue terminar esa aventura con el grupo. En la actualidad como sociedad, como naciones, estamos viviendo en un mundo lleno de temor; la

pandemia ha cambiado la forma en que éramos y pensábamos acerca de cosas tan sencillas como salir a tomar un café con una amiga, la forma en que amábamos con besos, abrazos o un saludo de manos. La vida misma se ha convertido en un gran desafío y el miedo casi nos controla y nos impide avanzar. Creo que, como en el río de la montaña, necesitamos al grupo, nos necesitamos los unos a los otros para correr este maratón con esperanza. Quizás no podamos encontrarnos en persona, o no podamos tocarnos; pero todavía tenemos palabras para animarnos unos a otros, todavía tenemos teléfonos, música, poesía, y cartas para escribir cuando los tiempos se ponen difíciles.

Es como publicar un libro, necesitas todo un equipo a tu lado: un editor, un diseñador gráfico, una imprenta, un grupo de personas que estén dispuestas a ayudarte en promocionarlo. Un grupo de personas con las que puedes intercambiar ideas. Un grupo de personas que están dispuestas a acompañarte en una aventura y quedarse a tu lado.

Creo que, en este momento de nuestras vidas, nos necesitamos más que nunca. Como yo necesité a mis amigos en ese río, con sus palabras alentadoras, sus porras y su ayuda al final de esta aventura que por fin me sacó de ese cañón demasiado largo. Cuando nos enfrentamos al miedo es bueno tener a alguien que sostenga nuestros corazones, y diga: “Pase lo que pase, todavía estaré aquí para ti”; eso fue lo que hizo me hermano ese día y, tenlo por seguro, por el resto de mi vida estaré agradecida.

En conclusión, mi deseo es que todos enfrentemos el desafío enfrente de nosotros con valor, y que el miedo no nos impida formar parte de la aventura.

# ¡Que viva la comida!

– México –

Un antiguo rey y autor dijo una vez: “No hay cosa mejor para el hombre sino que coma y beba, y que su alma se alegre de su trabajo. También he visto que esto es de la mano de Dios” (Eclesiastés 2:24). Su nombre era el rey Salomón y, según su biografía, fue uno de los hombres más sabios que jamás hayan existido. ¿Entonces, por qué no? Hablemos de comida.

La comida es una de las mejores cosas y que más disfruto en la vida. Ciertos platos tienen la capacidad de penetrar en mis papilas gustativas despertando recuerdos y emociones acerca de las personas con quienes los compartí. Algunas veces creo que esto es normal para alguien que creció en México, porque en esta cultura la hora de la comida es casi sagrada, cuando la familia completa –con o sin invitados– se sientan juntos a comer. Inclusive, casi es de mala educación dejar que alguien coma solo. En esta nota, permítanme contarles una historia sobre un plato que cambió el rumbo de mi vida amorosa.

Lo comí en un día frío, cuando la luz del sol se escondía detrás de las nubes en un cielo gris en Michigan, del cual se desprendían copos de nieve que caían sobre nosotros. Quizás por eso, en contraste, sentí que el brillo y la calidez del amor eran tan intensos. Esta sensación estaba cambiando el clima a mi alrededor, de adentro hacia afuera.

El plato caliente que se sirvió en mi mesa esa mañana se llamaba “plato gitano”. Todavía puedo saborearlo; era una mezcla de champiñones, patatas, cebollas, ajo, pimientos verdes y rojos que despertaban mis sentidos. Andrzej, mi amigo, lo había traído de “J. C.”, un pequeño restaurante del pueblo que solía visitar algunos domingos por la mañana con mis amigas, y que él sabía que me gustaba mucho. Comimos juntos, hablamos, me preguntó si pensaba que podría aprender su lengua materna y le respondí que sí –promesa que, tristemente, no he cumplido hasta hoy–. Después me pidió que fuera su novia, yo le dije que sí con alegría y todavía con el sabor de un desayuno caliente. Nos casamos un año y medio después.

En ese momento, no tenía la menor idea de que su madre cocina riquísimo. Me estaba casando con un hombre que amaba la buena cocina. ¡Suerte la mía! En mi defensa, debo decir que la comida colombiana de mi madre y los platos de mi abuela mexicana, combinados, ¡también son muy buenos!, y ya para entonces sabía hacer algunos de los mejores. Ahora cocinar para mí se ha convertido en un viaje internacional interesante, lleno de sorpresas.

De vez en cuando, le preparo a mi querido esposo exiliado comida reconfortante polaca. Ayer mismo estaba cocinando una receta que me enseñó a hacer su madre, cuando de repente el anhelo por su presencia me embargó. En ese mismo momento deseé cruzar el océano en un instante, estar en su cocina y abrazarla. La comida hizo que el amor cobrara vida. Este mismo sentimiento es el que me llenaba cuando hacía tortillas de harina, arepas, plátanos fritos, y mi familia estaba tan lejos que me dolía.

Las reuniones de bienvenida en las vacaciones, con nuestras respectivas familias, significaban sin duda casi un banquete juntos. Durante muchos años vivimos lejos de nuestros padres, y cuando llegábamos a casa mi madre o mi suegra preparaban los mejores platos para

nuestro primer día. Era su forma de decirnos: “Me alegro de que estés en casa, te he extrañado mucho”.

Los lazos de la unión en la cocina para mí no terminan solo comiendo juntos, creo que se hacen más estrechos y son más divertidos cuando preparamos la comida. Es así que, a través de los años, he aprendido recetas diversas de mis amigas y de mi familia; como los tradicionales tamales en casa de mis abuelos, donde tías y nietas se divierten en plena posada navideña. Ahora que tengo niños pequeños he empezado a hacer cosas simples juntos, como hornear galletas en invierno, pues compartir un pedazo de cocina tiene la hermosa habilidad de unir corazones. He aprendido algunas de las mejores recetas no del internet o libros de cocina, aunque de estos tengo algunos; sin embargo, yo he aprendido a hacerlas con mi gente. Hoy, cada vez que preparo un platillo que conocí con cierta persona pienso en ellos, sin importar en qué lado del mundo estén. No cabe duda de que es en la cocina donde se pueden tener las mejores charlas.

Se acerca la temporada navideña y creo que no hay mejor manera de ser excepcionales que invitando a nuestra mesa a quienes nos rodean y que están lejos de sus familias, que pueden ser extranjeros entre nosotros, que pueden estar enfermos o huérfanos, viudos, tristes, o que están solos y con mucha necesidad del calor humano. Difundamos el aroma de nuestra comida y nuestros abrazos alrededor de ellos. Ofrezcamos amor por medio de un plato compartido, pues como lo expresó una de mis autoras preferidas: “Solo con el amor se despierta el amor” (E. White), y qué mejor manera de empezar que comiendo juntos.

Por eso digo: ¡Que comience el amor! Tomemos nuestras sartenes y nuestras ollas, prendamos el horno e invitemos a estas personas. ¡Tengamos el valor y el amor suficientes para hacer una diferencia en este mundo, en esta temporada, y Bon Appetit!

# El día que reencontré la felicidad

– Praga –

Caía la noche. La luz del cielo cambiaba gradualmente, del azul natural de un cielo despejado al rojo y amarillo de una hermosa puesta de sol. Caminamos lentamente, disfrutando el momento y la presencia mutua en silencio, escuchando la música de la calle; nos parábamos a tomar fotos, mientras sentíamos la brisa fresca de verano sobre nuestros rostros y saboreábamos el sol despidiéndose del puente para peatones más famoso en Praga (Charles Bridge).

Para estar allí con mis amigas, había tenido el atrevimiento y la libertad de dejar a mi marido a cargo de la casa con dos hijos durante toda una semana. Para ser honesta, tomó un poco de valor hacer este viaje, no porque mi esposo no sea capaz de cuidar a nuestros hijos, sino porque yo no soy muy hábil siguiendo mapas. Para mi feliz alivio, mi copiloto Elsie es excelente con Google Maps y de ella aprendí cómo atreverme a manejar en este lado del continente.

Praga es una de esas ciudades que cuando la ves por primera vez tienes la sensación de que el tiempo no ha pasado, que todavía hay cosas en este mundo que la guerra no logra destruir, y que la belleza en este planeta puede algunas veces vencer al tiempo. Las historias del pasado parecen estar escritas por todas las calles, y ver a Praga en su majestad es inspirador.

Esa noche, mientras caminábamos por la bahía del río, una sensación de felicidad e intensa alegría se apoderó de mí cuando veía al sol dar su último adiós a nuestro hermoso día, en el que juntas habíamos explorado paso a paso las calles de la ciudad vieja. En ese breve momento supe que estaba celebrando la amistad, y pregunté a mis amigas:

–¿Se sienten felices? ¿En este mismo instante?

–Sí –dijeron.

–¿Se dan cuenta, muchachas? Las mujeres amigas juntas podemos ser muy felices. ¡Qué bueno tenerlas conmigo!

Hace poco leí una cita de Elizabeth Gilbert, que explica esto mejor que yo: “Cuando las mujeres se reúnen sin ningún hombre alrededor, no tienen que ser nada particular, simplemente pueden ser”. Así es como me sentía esa noche.

Creo que es bueno escribir sobre la felicidad, porque algunas veces solemos olvidarnos de las partes buenas de la vida y centrarnos en los puntos grises. En medio de la pandemia nos hemos privado de muchas cosas; pero, por favor, no nos privemos de la alegría. Por eso quisiera terminar esta reflexión invitándote a escribir sobre un momento que te llenó de felicidad en el pasado y compartirlo con alguien. Además, te anoto diez ideas de una compañía que se dedica a promover la felicidad llamada Action for Happiness, con sede en Londres, que pueden mejorar tu nivel de alegría:

1. Haz cosas buenas por los demás.
2. Conéctate con la gente.
3. Ejercítate.
4. Observa las cosas hermosas que te rodean.



5. Sigue aprendiendo cosas nuevas, participa en nuevos proyectos.
6. Ten metas claras.
7. Lee sobre la resiliencia.
8. Busca lo bueno, practica la gratitud.
9. Siéntete cómodo con quien eres.
10. Encuentra tu propósito en la vida.

Recuerda que cuando estás feliz y contento contigo mismo eres capaz de amar incondicionalmente y con un amor más profundo. Amas porque eres libre.

# El gozo del sexo, los mimos y el cariño

– Alemania –

Hace un tiempo escuché una historia de la Segunda Guerra Mundial sobre Francia, de una compañera de clase que estaba aprendiendo alemán conmigo. Estábamos hablando de sexo y ella dijo que cuando caían las bombas en París, era cuando más se hacía el amor. Hasta el día de hoy no puedo garantizar que su historia sea cierta, pero creo que suena interesante. Hacer el amor en medio del caos y el miedo puede ponerte en contacto con un lado profundo del alma humana, que no se puede alcanzar de otra manera. Personalmente, me parece que podría ser una buena forma de morir. El sexo es un tema popular en estos días de encierro y muchos medios de comunicación hablan sobre los numerosos embarazos que sucederán en este 2020. No solo porque las parejas están en casa todo el día, sino porque para muchos de nosotros es la tableta perfecta para aliviar el estrés.

Como dijo una vez el Dr. Davison, profesor en Andrews University: “Me gusta creer que la intimidad sexual es la llama misma de Dios”. Su descripción me pareció perfecta porque para mí no hay nada más hermoso, que pueda ser superado en este lado de la vida, que el amor entre marido y mujer. Es en la intimidad donde nos encontramos a nosotros mismos una y otra vez. Pero también me he dado cuenta, a través de los años, que el amor físico puede tener muchas formas y no tiene por qué manifestarse solo en el sexo.

Los primeros que me enseñaron esto fueron mis padres, luego mis hermanos, mis amigos y en los últimos años mis hijos. Verán, tengo dos hijos a los que les encanta abrazar. Mi primogénito Jonathan resultó ser natural en esta rama. Sophia lo aprendió con el tiempo y con el ejemplo, pero todavía te da abrazos solo cuando quiere; y eso también es válido.

En contraste, su hermano me enseñó desde el primer año de vida que en mi vocabulario él era la descripción perfecta de la palabra afecto. Por las noches, le gustaba que me tumbara a su lado y le tomara las manos mientras él se dormía; en estos días que está entrando a la adolescencia todavía le gusta que me acueste a su lado y le lea una historia antes de que apague sus luces y lo bese. Además, a los dos les hemos enseñado que al final de la semana y al principio de esta – después de una historia o algunos cantos– nos abracemos y deseemos una feliz semana. Mis hijos no encuentran un mayor placer al salir de la escuela que abrazarme. Algunas veces en la tarde nos acurrucamos en el sofá o en la cama para leer o ver una película, juntitos, uno al lado del otro. Esto también me causa placer y gozo.

Aquí en Alemania he aprendido que el regalo del tacto puede variar de una cultura a otra. Hay un estudio interesante, hecho por el psicólogo Sidney Journal, que lo describe perfectamente: observando amigos sentados juntos tomando un café en diferentes partes del mundo, descubrió que los ingleses se tocaban cero veces, en contraste con los franceses que lo hacían hasta 110 veces por hora... y, en Puerto Rico ¡180 veces por hora!

El Dr. Dacher Kertnel, de Berkley, que pasó años de su vida aprendiendo sobre el tacto, dice que este es nuestro lenguaje principal de la compasión. El tacto también crea relaciones de cooperación, aumenta nuestras defensas contra enfermedades, calma el estrés cardiovascular y puede desencadenar la liberación de oxitocina, la “hormona del amor”. Además, promueve la confianza y la generosidad. En otras palabras, como dijo el célebre artista Miguel Ángel en su cuadro de la Capilla Sixtina: “Tocar significa dar vida”.

A medida que avanza tu día, tal vez puedas pasar algún tiempo con tu familia –después de lavarte las manos– abrazándolos, acariciándolos, besándolos, cepillándoles el cabello a tus hijos o a tus mascotas, tal vez buscando la intimidad con tu pareja, y estar agradecido por lo que hoy se ha convertido en un privilegio limitado por el momento que vivimos en la historia, el toque de un ser humano a otro.

Para concluir, en estos momentos estresantes cuando el cariño puede ser olvidado, me gustaría dejarte con esta famosa cita de Pihu: “Nunca dejes una relación por sus pocas fallas. Nadie es perfecto. Nadie tiene razón en todo momento. Al final, el cariño es más grande que la perfección”.

# Quando alguien muere

– Alemania –

Con solo una llamada se puede desmoronar tu mundo. Solo toma un momento, dos palabras, tal vez cuatro..., y de repente te encuentras cayendo en un abismo que parece infinito, donde al final sabes con certeza que encontrarás oscuridad. En un instante se derrumba la vida que pensabas que era tuya, que fluía con la calma y la alegría de un río transparente.

Me había mudado recientemente a Alemania y apenas podía presentarme y dar el saludo en alemán. Mientras todas mis compañeras salían corriendo, me quedé unos minutos más para hablar con la maestra sobre mi inscripción para el mes siguiente. Cuando terminamos y la maestra y yo nos preparábamos para salir, desde el otro lado del salón se escuchó un grito de angustia. El grito desesperado había salido de la boca de Paola –ella siempre se sentaba a mi lado–, quien tiró su teléfono al suelo.

–Antonia –le dijo a la maestra–. ¡Mi padre está muerto! –Con esta afirmación se levantó de su silla y se desplomó en el suelo, llorando; todo su cuerpo temblaba, como una pluma mojada e indefensa. La maestra, una compañera de clase de Sri Lanka que aún estaba en el aula y yo, nos tiramos al piso con ella, para tocar alguna parte de su cuerpo y hacerle sentir la cercanía del amor que solo las mujeres saben ofrecer en estos tiempos.

Éramos de cuatro continentes, Asia, Europa, América, África. Sin embargo, en un instante la barrera del idioma se derrumbó, y en su lugar apareció de la nada la braza ardiente de una unión intensa a pesar de las diferencias. El salón estaba saturado de empatía y amor, ante una muerte lamentable. El dolor de Paola parecía increíble, con una extraña sensación de ira sus labios temblaban; mientras explicaba con mayor detalle apretaba el lado de su corazón, casi queriendo arrancarlo.

Después de unos veinte minutos nuestros compañeros de clase comenzaron a entrar lentamente en la sala y nos encontraron con Paola llorando, ahora sentada en su silla. En susurros –y con mucho tacto– la maestra explicó lo que estaba pasando y lentamente una a una y casi con reverencia la rodearon, respetando en silencio el momento, tomando sus manos, sus hombros, ofreciéndole un fuerte abrazo. Una compañera trajo café caliente, otra, vasos para servirlo, las italianas no la dejaron ni un momento y le hablaron en su bello idioma, o en francés, con cariño. Le hicieron beber el café. Fue uno de los momentos más conmovedores que viví en un aula aquí en Alemania, porque entendí con acciones que no importa la cultura, el idioma o la parte del mundo del que venimos, el dolor de la muerte es universal. Además, me hizo valorar la inmensa solidaridad del ser humano ante el sufrimiento ajeno. Si eso no es amor, ¿qué es?

Hoy escribo esto en un mundo que –quisiera pensar– está experimentando un asombroso despertar al dolor de los demás, debido a la pandemia. Es una inmensa oportunidad a la humanidad entera para practicar la empatía, el respeto, el envío de mensajes de amor y apoyo, la súplica por la intervención divina. Uno de los autores que admiro muchísimo, escribió: “Tratar de aliviar el dolor de los demás es una de las acciones morales más nobles que podemos emprender” (Roberto Badenas, *Frente al dolor*). Y como dijo el Dalai Lama: “Si quieres que los demás sean felices,

practica la compasión, si quieres ser feliz, practica la compasión”. Espero que al atravesar este valle de sombras y muerte podamos recordar las palabras del gran escritor alemán Goethe: “No hay situación dolorosa que no se pueda ennoblecer, sea por el modo de actuar o por el de soportar”.

Que todos tengamos la fuerza para resistir, la esperanza de que vendrán mejores días, el valor para continuar, la fe que viene de lo alto, y el amor para compartir en nuestro diario vivir.