

RODRIGO RESTREPO ÁNGEL

Amor ES

Meditaciones para
despertar el corazón

DIANA



© Rodrigo Restrepo Ángel, 2025

© Editorial Planeta Colombiana S. A., 2025

Calle 73 n.º 7-60, Bogotá

www.planetadelibros.com.co

Primera edición: septiembre de 2025

ISBN 13: 978-628-7707-79-5

ISBN 10: 628-7707-79-8

Impresión: xxxxxxxx

Impreso en Colombia – Printed in *Colombia*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

Para Laura y Deva, siempre

DIANA

DIANA

Amar es conocerme.

—BHAGAVAD GITA

Solo el amor es fuerte.

—UN CURSO DE MILAGROS

DIANA

DIANA

Índice

Preludio.....	15
----------------------	-----------

PRIMERA PARTE

El Amor

I. El amor es.....	23
---------------------------	-----------

El amor es real	23
-----------------------	----

El amor es significado	25
------------------------------	----

El amor es expansión	27
----------------------------	----

El amor suena	31
---------------------	----

Hay un amor que ama en mí.....	33
--------------------------------	----

II. El amor despierta.....	37
-----------------------------------	-----------

El amor es más que un sentimiento	39
---	----

La red neuronal del amor

El amor disuelve el miedo	42
---------------------------------	----

O la presencia

El amor sana el ataque y la culpa.....	46
--	----

O discernir

Amor propio y amor al otro.....	50
---------------------------------	----

La decisión profunda

Krishna y la <i>gopis</i> . Abrir nuestras formas de amar.....	53
--	----

El agua y las vasijas	58
-----------------------------	----

III. El amor quiere.....	63
La historia de la parte que falta.....	66
El andrógino y la poción	68
Cupido y la herida.....	72
El vampiro y el soborno: las dinámicas inconscientes	76
Las prácticas: i. El encuentro sagrado.....	80
Las prácticas: ii. Abdominales y estiramientos del corazón	82
Sexo y cuerpo.....	88
 IV. El amor perdona	95
El maestro carpintero y los tres movimientos del perdón ...	98
Deva y la telepatía	103
El mamo y el niño.....	107
El arte de los límites.....	112
La mano invisible y la otra mente	117
La petición de ayuda.....	120
 V. El amor es un camino.....	125
No tienes que ser coherente.....	128
Deslízate	133
Es como un río	137
Hermana menor, hermana mayor	140
Confía, concéntrate y pide.....	143
Un camino es un canto	146
 Coda.....	151

SEGUNDA PARTE

Meditaciones

Quince meditaciones para amar	155
--	------------

I. El sonido del corazón (<i>Anahata Naada</i>)	159
--	------------

II. Metta Bhavana. El círculo expansivo.....	163
III. ¿Cómo amo? ¿Cómo quiero amar?.....	167
IV. La presencia.....	171
V. El cuerpo interno	175
VI. Sensaciones, estados internos, entrega	179
VII. El encuentro sagrado.....	183
VIII. Abdominales y estiramientos del corazón	187
IX. No soy víctima del mundo que veo	191
X. Soy responsable de lo que emito.....	195
XI. Los tres pasos del perdón	197
XII. La petición de amor.....	201
XIII. El templo y el maestro	205
XIV. Confío, atiendo, pido	209
XV. Me haré a un lado y dejaré que se me muestre el camino	213
Bibliografía	217

PRIMERA PARTE

I. El Amor

DIANA



El amor es

El amor es real

Deva se despertaba a las seis en punto, sin falta. Abría los ojos con los pájaros que anunciaban el día en la montaña verde de La Calera. Tenía un mes o dos. Yo la sacaba de la cuna, le daba un beso y me la acercaba al centro del pecho. Entonces empezábamos juntos la sagrada ceremonia. Primero le cambiaba el pañal, que venía cargado desde las entrañas de la noche con una sustancia semilíquida que para mí significaba amor. Le cantaba canciones absurdas y felices, mientras descubríamos la vida desde el principio. Luego abríamos las cortinas y saludábamos en voz alta a todos los seres. Saludábamos a la tierra y al sol, a los árboles y a los pájaros, a las piedras y a las nubes, a las niñas y los niños y los abuelos, a los insectos y a una lista interminable de animales, humanos y demás. Yo me esforzaba cada día por cambiar un poco la retahíla. A veces había ballenas y elefantes, otras venían hongos o seres interdimensionales. Era un tema con muchas variaciones.

Y mirábamos juntos la maraña de ramas y cielo. Imaginábamos el mundo en el aire limpio de la montaña. Deva siempre, siempre,

escuchó con atención. En el amor, dice un místico, todas las palabras tienen sentido.

En algún momento yo me callaba, y la acostaba en la mitad de la cama, al lado de Laura. Al principio solo movía los bracitos frenéticos y hacía ruidos de bebé, pero un día me vio de lleno a los ojos. Y nos miramos durante un lapso que se salió del tiempo. Y yo me disolví en una sustancia líquida que era al mismo tiempo ella y yo, y los pájaros y los hongos y las nubes y Laura y los ojos en los que Deva, quizás, se veía a sí misma por primera vez. En ese momento entendí el amor. De nuevo. Pero distinto. Así suele pasar con el amor.

Puedo ver que el amor ha sido, muchas veces, encontrarme en los ojos de alguien. Como la noche en que Laura y yo nos dimos ese beso en el umbral de su habitación, y nos miramos en lo oscuro y una electricidad nos hizo temblar las auras y nos amarró todos los *chakras*. O como la tarde en que mi maestro me vio de lleno por primera vez —yo vi sus ojos revoloteando en círculos azules— y me lanzó a las profundidades de mi alma. O siempre que me encuentran los ojos vivos y vulnerables de un niño en la calle, o de un perro que levanta la nariz para husmearme. O en las mirlas que aterrizan en mi ventana y me examinan con su mirada volátil e intensa. Como cuando me mira el amor en los ojos de agua de este territorio sagrado, o en las estrellas, o en las flores amarillas pequeñas que crecen en los andenes. Cuando me dejo, simple, inocente, tocar por el amor en los ojos infinitos de Deva.

Entonces el amor se mueve en mí, brota, vuelve a comprenderse y a emanarse a través de mí. Y me conduce a algo que soy yo, pero más que yo.

El amor es real.

El amor es significado

El amor es nuestra necesidad fundamental. Tenemos un anhelo vital de amar. Lo que estamos buscando en el fondo —más allá de todas nuestras búsquedas— es la experiencia y el sabor del amor.

El amor no es una cosa. No es un objeto. Ni siquiera es un sentimiento. El amor es significado. Mi vida y mis relaciones solo tienen verdadero sentido cuando amo. Es el amor, la textura del amor, lo que convierte mi viaje humano en una experiencia significativa. El amor es lo que da significado a esta vida. Estamos aquí para aprender a amar. O para recordar el amor.

El amor es una inteligencia. Es biológica, pero más que biológica. Humana, pero más que humana. La selección natural eligió el amor, y hemos evolucionado como especie tejiendo lazos de amor. Esa inteligencia nos enseña que existimos en vínculo. Que mi supervivencia y mi florecer no dependen solo de mí, sino de mí contigo. Estamos inevitablemente enlazados, hermanados. No encontramos el sentido de la vida solos. Lo encontramos con otros².

*

El amor es expansión. Mi yo se amplía o se estira para tocar al tuyo, para hacerse uno contigo. La teoría científica más extendida en la actualidad define al amor como *el impulso de expandir mi ser incluyendo al otro*³. En este traje humano nos mueve un ansia de ampliarnos, de unirnos a otros y expandirnos con ellos. Somos como los árboles, como los hongos bajo la tierra, como los niños.

Hay instantes, sin embargo, en que el amor disuelve el traje. A veces aparece un intervalo sin tiempo, una ventana. Y por esa ven-

2 Merton, T. Love and Need: Is Love a Package or a Message? En Burton Stone, N y P. Hart (comp. y ed.). *Love and Living*. Nueva York: Farrar-Straus-Giroux, 2011.

3 Aaron, A. y J. M. Tomlinson. Love as Expansion of the Self, en Sternberg, R. J. y K. Sternberg. (ed.) *The New Psychology of Love*. 2.^a ed. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2019, pp. 1-24.

tana entra un recuerdo, como una sospecha: quizá soy algo “más acá” de mi yo, de mi ego, de mi personaje. Mis armaduras se derri-
ten. Me vuelvo menos sólido, más líquido. En esos momentos, el amor se parece a una sustancia —a un sonido o una electricidad— que deshace dulcemente el yo. Entonces comprendo que “yo” y “tú” son apenas una capa superficial. Un disfraz. Y entiendo, más acá de la carne, que en el pliegue interno del mundo no podemos estar separados.

Cuando amamos sabemos, aquí mismo, que estamos siendo juntos, todo el tiempo. Que caminamos juntos. Parafraseando al maestro budista Thich Nhat Hanh: *No somos, inter-somos*.

*

El problema es que olvidamos el amor.

El amor es un estado de profundo bienestar que conocemos y queremos. Sabemos de corazón que nos sentimos a gusto en el amor. Pero también, que el amor tiende a escapárenos con frecuencia.

Observa: el amor nos plantea una paradoja. Queremos el amor, necesitamos amor —incluso sospechamos que *somos* el amor—, pero olvidamos el amor. O huimos de él. O lo sabotamos. O simplemente nos lo sacamos del corazón para refugiarnos en armaduras y argumentos. Nos contraemos.

El amor es un acertijo vivo que solo podemos resolver en nuestra propia experiencia, en la carne, en nuestras relaciones reales —no en teorías o conceptos, ni preguntándole a la inteligencia artificial—. Tal vez este planeta sea una escuela para recordar el amor.

Y para recordar el amor, necesitamos practicar. Aprender a poner las condiciones a fin de que brote con fluidez. Con claridad. Con amor. El amor está aquí, más cerca que cerca. Es real. Solo hemos de aprender a retornar él, a regar sus semillas, a dejar que disuelva la contracción del alma.

*

El amor es expansión

Los caminos del amor son misteriosos. Y nutritivos. Cuando Deva era bebé, Laura le mordía los brazos, los cachetes, las nalgas. Decía que le provocaba comérsela, literalmente. Preguntaba a otras mamás si no les daban ganas de comerse a sus hijos. ¡Y todas decían que sí! Todas tenían algún comportamiento caníbal. Yo pensaba en los rituales arcanos de sacrificio humano, o en la historia terrible del titán Cronos, que devoraba a sus hijos tan pronto nacían. O en el acto tremendo de comernos el cuerpo y la sangre de Cristo como símbolo de comunión espiritual.

Es extraño, pero si lo miramos bien, nuestra supervivencia en este planeta está íntimamente ligada al acto caníbal de alimentarnos de la materia de nuestras madres. Amamantar es sinónimo de amar. Cuando vemos a una cría mamando de la teta, sentimos amor. Deva creció y Laura la siguió mordiendo, a veces fuerte. Yo me ponía bravo, pero me di cuenta de que mi opinión no tenía mucha importancia. Deva, por supuesto, aprendió a morder a Laura de vuelta.

Un día recordé cuando éramos novios. Laura tenía una manera salvaje de decirme te amo: “Te voy a cortar en pedacitos y hacer compota con ellos, y luego voy a ponerte en frascos como los del supermercado —esos que tienen caritas de bebés en la etiqueta— para comerte por partes”.

El amor es alimento.

*

Amar es nutrir el impulso de expandir nuestro ser incluyendo a otro. Amamos cuando detectamos, consciente o inconscientemente, una oportunidad de integrar a ese otro en nuestro yo (*self*). Al integrarlo, ampliamos nuestra percepción de nosotros mismos. Eso es lo que propone el modelo autoexpansivo, la teoría del amor más extendida en la actualidad.

El amor es una de las motivaciones más poderosas de la naturaleza humana. Dicen los científicos que el impulso de expandirnos está al mismo nivel de nuestros instintos fundamentales. Para nuestra programación biológica tiene tanta importancia buscar comida, o dormir, como unirnos a otros⁴. Piénsalo: la evolución eligió el amor —parental, fraternal, de grupo, de amistad, de pareja—. Somos animales altamente sociales, altamente dependientes. Invertir nuestra energía en vínculos de cuidado, confianza y apego ha probado ser un buen camino para asegurar la supervivencia de la especie.

*

El amor es incluírnos mutuamente en el yo del otro, dice la psicología actual. Y nos ofrece evidencias bonitas. Por ejemplo, cuando oímos el nombre de una persona amada, se encienden en nuestro cerebro las mismas áreas que si nos llaman por nuestro propio nombre. Cuanto más cercanos nos sentimos a otro ser humano, más difícil se vuelve distinguir recuerdos “míos” de recuerdos “suyos”. Es decir, integramos al otro en nuestra memoria más íntima. Las parejas que han vivido juntas durante años y que se sienten cercanas, son capaces de terminar las frases del otro. Con frecuencia saben lo que está pensando o cuáles son sus intenciones. Y tienen dificultades en recordar qué objeto pertenece a quién⁵. No es extraño que las parejas terminen pareciéndose.

En el amor nuestras identidades se entrelazan, se tejen, se abrazan. Sabemos que los padres incluyen a los hijos en su imagen propia. Y los niños incluyen a los padres en la suya. De hecho, cuanto más se incluyen, mejor es la calidad de su relación⁶. Cuando amamos, usamos más las palabras “nosotros” o “nuestro”, en lugar de

4 White, R. W. Motivation Reconsidered: The Concept of Competence. *Psychol. Rev.* 1959;66:279-333. Citado en Aaron y Tomlinson, *ibid*.

5 Aaron, *ibidem*.

6 Birditt, K. S., Fingerman, K. L., Lefkowitz, E. S. y C. M. Dush. Parents Perceived as Peers: Filial Maturity in Adulthood. *J. Adult Dev.*, 2018;15(1):1-12.

“mí” o “mío”. Compartimos espontáneamente nuestros recursos. Tendemos a cuidar a nuestros seres cercanos de un modo similar a como nos cuidamos a nosotros mismos.

*

Pero el amor puede extenderse más allá de nuestro círculo cercano y familiar. Los seres humanos tenemos una gran capacidad de expandirnos. Los estudios muestran que cuando nos hacemos amigos —o nos enamoramos— de personas que pertenecen a otro grupo o cultura, pasan cosas muy interesantes. No es solo que se reduzcan los prejuicios o los sentimientos negativos hacia ese grupo: es que crecen los sentimientos positivos como el cuidado, el respeto o la admiración.

Y nuestro impulso expansivo va incluso más allá de lo humano. Los científicos saben que somos capaces de incluir a la naturaleza en nuestra sensación de ser (*self*). Tenemos la facultad de amar a formas de vida muy distintas a nosotros, a imágenes, a ideas abstractas o espirituales⁷. Podemos, dicen los místicos, amar lo desconocido.

Hoy sabemos que meditar en la compasión y el amor incondicional hacia todos los seres genera efectos impresionantes en el cerebro. Los lamas tibetanos generan altísimos niveles de sincronía en su sistema nervioso central. Emanan potentes ondas gamma, las más altas frecuencias que es capaz de emitir nuestro cerebro. Y lo hacen durante largos lapsos, en los que emergen profundos estados de atención focalizada e *insight*⁸. La práctica de la compasión alimenta regiones neuronales asociadas a la toma de decisiones, la gestión emocional, la empatía y la felicidad⁹.

7 Las investigaciones muestran que tenemos la capacidad de amar incluso las marcas de los productos que compramos. Aaron, *ibid.*

8 Comprensiones profundas en las que se integran y sintetizan elementos diferentes en una misma idea. Ver: Restrepo, R., *ibid.*, pp. 101-112.

9 Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M. y R. J. Davidson. Long-term Meditators Self-induce High-amplitude Gamma Synchrony during Mental Practice. *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.* 2004; 101(46):16369-16373, <https://doi.org/10.1073/pnas.0407401101>.

*

¿Cómo podemos practicar el amor expansivo? Hay una forma clásica de meditar. Se le llama *El círculo de la compasión*. Su propósito es nutrir nuestra capacidad de sentir amor —en forma de bondad, compasión, alegría empática y ecuanimidad—. Empezamos dándonos amor a nosotros mismos, con ayuda de frases simples. Luego lo extendemos a nuestros seres queridos —incluidas las mascotas— y a una persona neutra. Cuando nos sentimos listos, abrimos nuestra órbita de amor a una persona difícil —aquella con la que tenemos heridas—. Poco a poco, expandimos esa fuerza interna a círculos cada vez más amplios. Imaginamos diferentes grupos humanos: las niñas y los niños, las víctimas de la guerra, los habitantes de la calle, las enfermeras, las mujeres, los hombres, los domiciliarios, o cualquier otro que venga a la mente. Y luego a la humanidad entera. Y no nos detenemos ahí. Ampliamos nuestra capacidad de amar hacia los animales, las plantas y demás reinos de la naturaleza. Y finalmente hacia los seres invisibles o las inteligencias que aún no comprendemos.

Es una de las meditaciones más bellas y transformadoras que podemos practicar. Saca a la luz una comprensión simple y poderosa: el amor no es simplemente “algo” que nos sucede. El amor es una fuerza, una facultad que queremos cultivar, afinar y expandir.

(Para practicar esta meditación con una guía de audio, ve a la segunda parte: *Meditaciones, II. Metta Bhavana. El círculo expansivo.*)

*

Por favor, atiende: más allá del impulso básico de la evolución —la supervivencia de la especie— hay un motivo profundo y real en la naturaleza humana: la necesidad de expandir nuestra sensación de ser incluyendo a otros —muchos y diversos— en nosotros.

El amor amplía lo humano. Ahonda lo humano. Trasciende lo humano. El amor es la sustancia en la que se expande la conciencia.

*

El amor suena

Medita en esto: todos los sonidos que oímos provienen de algún golpe o de algún tipo de fricción: el latido del tambor, el motor de un carro, el ataque del pulgar en la cuerda de la guitarra. Incluso los sonidos más sutiles proceden de un roce: el viento que mueve las hojas de los árboles, el aliento que acaricia el cuerpo de la flauta, el canto de los pájaros. Los sonidos de este mundo tridimensional proceden siempre del choque de un cuerpo con otro.

Ahora escucha: los místicos de la India hablan de un sonido que no proviene de la fricción. Hay una frecuencia que no procede del choque o del conflicto, nos dicen. En las *Upanishads* se le llama *Naada*, “el sonido sagrado”. La tradición del Yoga conecta esa vibración con el centro energético del corazón: *anahata*. *Anahata* significa “sin golpe”. Cuando los linajes espirituales indios hablan de *Anahata Naada*, están apuntando a la experiencia íntima, sagrada, de afinarnos con ese sonido que no se genera por ningún choque ni conflicto.

Durante sus trances, los chamanes suelen percibir una vibración que relacionan con el Gran Espíritu. La mística cristiana Hildegard von Bingen hablaba de “la voz viva del amor divino, el eco que resuena en todas las criaturas”. San Juan de la Cruz llamaba a esa voz “la música callada” o “la soledad sonora”. *Escucha el murmullo del amor en tu propio corazón*, canta Rumi, el poeta sufí.

Un curso de milagros nos habla de una canción. Hay una música que no logramos recordar del todo, pero que no hemos olvidado por completo. Es como si apenas retuviéramos algunas notas de su melodía, como si la tuviéramos “en la punta de la mente”, o del corazón. Nos hemos olvidado del título, así como de las circunstancias en las que la oímos. “Pero esas pocas notas —dice— te bastan para recordar cuán bella era la canción, cuán maravilloso el paraje donde la escuchaste y cuánto amor sentiste por los que allí estaban escuchándola contigo”¹⁰.

¹⁰ *Ucdm*. T.21.I.6(3).