

## **Seminario “Una mirada al Alma”**

*Mercedes Pérez Lorda*

### **“Derribando barreras desde el amor”**

*¿Cómo se podría mirar al alma si no es con sus mismos ojos?*

Cerrar los ojos del cuerpo y tomar contacto con nuestro propio ser, reconocer nuestros anhelos y deseos, nuestras más profundas aspiraciones... Cuando cerramos esos ojos para abrir los del alma somos capaces de romper todas las barreras porque llegamos a la esencia del ser y de la vida, se desvanece lo accidental y se pone de manifiesto lo importante, lo sustancial.

Sin embargo, no son pocas las barreras que tenemos a nuestro alrededor que nos impiden diariamente la contemplación del alma: en primer lugar nuestro propio yo, que día a día lucha por posicionarse y crecer en una sociedad marcadamente competitiva, el entorno cultural en el que nacemos y crecemos, con estereotipos que rigen nuestros actos sin preguntarnos sinceramente si son realmente necesarios y más que eso, si nos hacen bien. Si acercan y unen, si acogen e incluyen, o todo lo contrario. El miedo, la inseguridad, la incertidumbre, la pena, el dolor, la ira, el rencor... Son sentimientos y emociones que nos embargan no pocas veces y que si no somos capaces de reconducir adecuadamente terminarían convirtiéndose en una jaula y una prisión para nuestra alma.

*¿Cómo podemos entonces superar todas esas barreras?*

Con el amor... Pero no un amor romántico, un amor etéreo, un amor abstracto... Debe ser un amor hecho vida que es capaz de mirar al otro a los ojos, entender que también ese otro tiene al igual que yo anhelos de felicidad, darle la oportunidad para que siendo él feliz, también lo sea yo, entender que la humanidad es una gran familia y SI IMPORTA lo que pasa a nuestro alrededor y que no basta con asegurarse el propio metro cuadrado en el que incluimos a nuestras familias y seres queridos pero que no abrimos al resto de la humanidad: al micrero, al señor que me encuentro en el ascensor, a la cajera... Vivimos como si hubiera dos categorías de seres

humanos: nosotros y nuestros seres queridos y por contra los invisibles: esas personas que para nosotros no existen porque no nos detenemos a mirarlos, a validarlos y a corroborar en su ser, pero que de igual manera aunque no lo creamos ni queramos influyen en nuestro devenir y en nuestra historia personal.

Así pues, saber mirar a los ojos, escuchar intencionadamente con todo el ser, interesarse por las necesidades del otro, sonreír, agradecer, olvidar y no acumular pesadas piedras que endurecen el corazón al tiempo que no imponemos cargas inútiles en de los demás, perdonarse y perdonar, abrirse a la diferencia y estar dispuesto a aprender del que no es igual, saber que todo ser humano por serlo posee una riqueza infinita que si no soy capaz de valorarla me empobrezco y me limito, buscar lo que une en lugar de poner el énfasis en lo que nos separa... Todo eso es lo que hará que, no solo yo sea feliz, si no que mi familia, mi comunidad, Chile y por qué no toda la humanidad sea cada día un poco mejor. Marquemos la diferencia, dejemos huellas positivas que derriben barreras y abran caminos a los que nos han de seguir. Dejemos un rastro de amor... como la estrella fugaz, que sin ser estrella, igual ilumina por la luz que tomó prestada, porque finalmente si somos capaces de hacer actos continuados de amor, finalmente nos convertiremos en eso y seremos definitivamente AMOR.

***Mercedes Pérez Lorda***

***Comunicadora Social***

***Conferenciante UAB***

***Seminario Una mirada al alma***

***Derribando Barreras desde el amor***