

## CUERPO + MENTE + ESPÍRITU

### MUNDO LIBRE



No todos somos Mandela ni la Madre Teresa, pero podemos mirar en esa dirección, a ver si en una de esas comenzamos a convivir más suavemente, más placidamente y de pronto, sin darnos cuenta, nos encontramos viviendo en un mundo de poderosa libertad.



• En un párrafo de su libro, Nelson Mandela cuenta cuando regresa de un viaje por África, unos años antes de ser encarcelado, la sensación que tuvo al llegar a su tierra. Cuando lo leí me emocionó, y por eso lo comparto

### DE VUELTA EN LA TIERRA



“Tras cruzar la frontera y entrar a mi país respiré hondo. El olor del aire siempre es más dulce cuando uno vuelve al hogar después de haber estado ausente. Era una noche de invierno muy clara y hasta las estrellas parecían más acogedoras que en cualquier otra parte del continente. Dejaba

atrás un mundo en el que, por primera vez, había experimentado lo que es la libertad y regresaba al mío, en el que era un fugitivo. A pesar de ello, me sentía profundamente aliviado por estar de vuelta en la tierra donde había nacido y donde estaba mi destino”.



Dedicado a todos los que sean creadores o deseen serlo de aquí en más, de relaciones, familias y pueblos de poderosa libertad. Si estás en este camino, pues entonces estás siendo creador de una poderosa libertad, lo que implica ser generador de momentos inspiradores para ti y para los otros

IGNACIO TRUJILLO  
Coach Ontológico / Director  
Consultora Alas

Estoy terminando de leer la autobiografía de Nelson Mandela (“El largo camino hacia la libertad”), y me siento inspirado a compartir con ustedes algo de lo que siento, luego de haber leído las palabras de uno de los últimos líderes genuinos que combinó siempre la perseverancia, la honestidad y ser un ejemplo viviente a través de sus acciones.



• Estar liberado puede adoptar muchas formas

## “Poderosa libertad”

Estamos acostumbrados a que los referentes son aquellas personas que vemos en los medios de comunicación, pero eso no significa que sean modelos a seguir sino que tienen un espacio para ser vistos, leídos o escuchados. Pero podemos encontrar referentes de libertad, amor y celebración en muchísimas personas que no salen en la

TV, en los periódicos ni se escuchan en tu radio favorita. ¿Y tú... eres referente para alguien? Si lo eres... ¿por qué crees que te admiran o te dan autoridad? No venimos a esta vida para aburrirnos ni quejarnos, venimos para aportar con algo propio y dejar nuestro pequeño mundo un poco mejor de lo que lo encontramos.

Si estás en este camino, pues entonces estás siendo creador de una poderosa libertad, lo que implica ser generador de momentos inspiradores para ti y para los otros. ¿Por qué la llamo “poderosa libertad”? Porque la libertad puede adoptar muchas formas, como diría Osho, cuando la libertad no tiene amor

puede ser dañina, y cuando el amor no tiene libertad es vacío, por lo tanto una libertad poderosa es aquella que viene de la mano con el amor, que no es ver el mundo ingenuamente color de rosa, sino que es tener el coraje de construir y apostar por una vida donde esté dispuesto a ver lo mejor en mí y en los otros.

Si, ya sé que no siempre es fácil y que puede resultar por momentos hasta imposible de llevar a cabo; no estoy diciendo que va a ser fácil, estoy diciendo que lo va a valer.

Crear una poderosa libertad es amar las elecciones cotidianas y sus consecuencias, es dejar de estar juzgando qué hacen y son los demás y pasar a mirarse más seguido en el propio espejo.

Nelson Mandela dedicó toda su vida a luchar por una Sudáfrica libre y justa, sin discriminación de ningún tipo. Literalmente le llevó toda su vida, ya que como es de público conocimiento, estuvo veintisiete años preso por cuestiones políticas, y al salir en libertad no sólo fue presidente de

su país, sino que jamás cayó en el resentimiento en que muy fácilmente cualquiera podría haber caído. No. Por el contrario logró convertirse en un referente de poderosa libertad, con un alma fresca como si nunca lo hubieran maltratado.

Mientras leía sus palabras pensaba: ¿Cómo hace un ser humano para lograr esa fortaleza, ese amor puro y esa solvencia en sus actos? ¿Cómo podemos hacer el resto de los mortales para emularlo un poco y tomarlo como referente?

Y lo primero que vino a mis pensamientos fue: “teniendo la valentía de escuchar el corazón y seguirlo”, porque cuando nuestro hacer es feliz, lo que deseamos es lo mismo para los demás. Por el contrario, cuando no estamos satisfechos ni en paz con lo que hacemos o somos, entonces nos predisponemos a peleas y desconfianzas.

[info@alaszvenezuela.com/](mailto:info@alaszvenezuela.com/)  
[www.alaszvenezuela.com/](http://www.alaszvenezuela.com/) / [Twitter: @AlasVenezuela](https://twitter.com/AlasVenezuela) / [Facebook: AlasVenezuela](https://www.facebook.com/AlasVenezuela)