

## Anexo Uno

### El Alma Pesada



En gran medida, la falta de plenitud (o de felicidad), con que vivimos actualmente, se debe a que tenemos el «alma pesada». Sobrecargamos la propia vida con demasiadas cosas que en la mayoría de las veces ni siquiera son útiles. No nos hacen mejores personas. Nos resulta difícil reconocer que la plenitud no está en lo que tenemos o poseemos. La pesadez en el alma se debe a que existen situaciones pendientes que aún quedan por resolver. Puede ser que cuando nos quedamos en silencio afloren voces internas que piden atención. Quizás por ello buscamos la manera de acallar nuestro interior. Nos aturdimos haciendo un sin fin de cosas para evitar responder a la pregunta que nos ayudaría a salir de la situación en la que nos encontramos; «**¿Quién soy?**». ¿Por qué es importante responder a esta pregunta? Porque nuestra identidad no la da lo que tenemos, sino de dónde venimos y hacia dónde estamos invitados a caminar. Porque conociendo quiénes somos es cómo podemos comprender mejor nuestro destino y el sentido de nuestra existencia.

Hay personas que le temen a su propia interioridad. Les atemoriza encontrarse con ellos mismos. Creen que si hacen silencio solo escucharán reclamos en su interior, y eso es mentira. En nosotros hay una voz que necesitamos oír y es la que dice: «Tú eres mi hijo amado» (Mc 1, 11) **¡Si dejáramos de escapar de nosotros mismos qué distinta sería nuestra vida...!, Si dejáramos de buscar fuera lo que necesitamos descubrir dentro de nosotros, ¡qué distinta sería la historia...! Si nos animáramos a escuchar más, antes que hablar tanto, tal vez podríamos comprender mejor que aquellas palabras que el Padre dirigió a Jesús fue para toda la humanidad: "Tú eres mi hijo amado"**. Cuando nos reconocemos hijos, dejamos de vivir como huérfanos con hogar.