

RESUMEN BREVE

“La alternativa: Amar” – Matilde de Torres

(Texto generado por IA)

La conferencia se inicia con una meditación centrada en la presencia, la respiración y una actitud interna de apertura. A partir de la experiencia del aire — que se ofrece sin condiciones y es compartido por todos— se introduce la idea del amor como una realidad que sostiene la vida: una fuerza que no juzga, no exige y está siempre disponible. La clave es abrirse a ella y decir “sí” al momento presente, tal como es.

Desde este punto de partida, se plantea que estamos viviendo un momento de transformación profunda. No se trata solo de cambios externos, sino de una transformación en la estructura de la conciencia. Históricamente, la humanidad ha vivido en una conciencia de separación, basada en la construcción del “yo” individual, regida por el control, el miedo, la exigencia y la sensación de carencia.

Frente a esto, comienza a emerger una conciencia de unidad, en la que la realidad se percibe como interconectada. En este nuevo marco, el principio fundamental no es la lucha, sino la colaboración, y el amor aparece como la fuerza que integra y sostiene todo.

Esta transformación no viene de fuera, sino que ocurre en cada persona. Cada individuo es parte de la intimidad del cuerpo social, y lo que sucede en su interior tiene repercusión en el conjunto. Por ello, se hace una llamada a la responsabilidad personal: dejar de esperar cambios externos y asumir el propio papel en la transformación.

El cambio se concreta en la vida cotidiana, a través de decisiones pequeñas — escuchar, atender, abrirse, actuar con sensibilidad— que van configurando la dirección de la vida. Estas decisiones pueden ampliar la conciencia o, por el contrario, endurecerla.

A medida que la conciencia se amplía, también crece la capacidad de acoger tanto lo positivo como lo doloroso. El amor es la única fuerza capaz de integrar todas las dimensiones de la experiencia.

Se subraya que la separación externa refleja una división interna. Por eso, el camino pasa por el autoconocimiento y la integración de uno mismo. En este proceso, resulta fundamental cultivar la conexión con lo sagrado, entendido como la dimensión profunda e inexplorada del propio ser.

Se propone una práctica concreta: ante cualquier situación, preguntarse “¿cómo respondería el amor a esto?” y permitir que la respuesta emerja desde el silencio, más allá del pensamiento.

La conferencia también destaca que vivimos un momento de transición entre dos formas de conciencia. Este desajuste debe ser sostenido desde una actitud consciente, viviendo en el mundo pero desde otra forma de comprenderlo.

Asimismo, se invita a cambiar la mirada hacia los demás, reconociendo la humanidad compartida más allá de los roles. Y, ante el dolor, se propone ampliar la perspectiva, reconociendo que es una experiencia compartida por muchos seres humanos.

La intervención concluye con una invitación a vivir desde esta apertura, recordando que cada acto puede convertirse en un puente hacia lo esencial. Se anima a seguir “tendiendo puentes” desde el amor, incluso en medio de la incertidumbre.