

CENTRO ASTURIANO DE MADRID

Separata de la *Revista Asturias*

Nº 90–Madrid, 20 de septiembre de 2012. ISSN 2254-7614

Presentación del libro

*“Mis humildes opiniones.
Creciendo”*

de **Lucía Uozumi**

Ediciones Osiris, Madrid, 2012

Palabras pronunciadas por la autora

Señor presidente del centro asturiano, señor editor, señor Juan Groba, queridos amigos, estimado público.... Buenas tardes, buenas noches...

Gracias por acompañarme en este evento tan especial para mí, como es la presentación ilusionada de mi primer libro: Mis Humildes opiniones: “CRECIENDO”.

En este momento de mi vida decido vivir con total autenticidad y transparencia. Es especialmente importante mi la lealtad, sinceridad, honestidad, sentido del humor, amistad, camaradería, espiritualidad, complicidad, todos ellos sentimientos genuínos y sinceros; pero el amor como la fuerza más importante y vital del ser humano debe prevalecer sobre todas las cosas.

Soy Lucía, de nacionalidad colombiana, actualmente radico en Japón, una tierra con una cultura milenaria y tan diferente a mis raíces latinas, a la que tuve que habituarme no sin contradicciones y pesares.

Llegué ayer a Madrid, encontrándome con una ciudad muy hermosa, cosmopolita y acogedora, con esa calidez humana que añoraba desde que abandone mi país, tan cercana a mi idiosincrasia. Estoy muy feliz y agradecida por la oportunidad de conocer esta hermosa tierra, encontrarme entre vosotros, disfrutar de su gastronomía, sus deliciosos vinos, lugares de interés, pero sobre todo de tanto calor humano como se me ha brindado.

Aunque no lo parezca soy bastante tímida y me cuesta un gran esfuerzo hablar como estoy hablando frente a vosotros, el sistema nervioso me traiciona, y ruego me disculpen y excusen cualquier

cosa inapropiada que pudiera surgir. ¡En definitiva!!... creo adolecer de pánico escénico.

Como un forjador en la fragua de las emociones, un día tuve la necesidad de plasmar en palabras todas y cada una de las emociones que paulatinamente iban surgiendo de mi interior a través de las experiencias y vivencias por las que la vida me iba conduciendo.

La continua evolución en amor por el que mi senda iba desenvolviéndose me obligó a relatar mi experiencia con la esperanza de que quien me leyera se sintiera identificado en algún momento crítico de su vida, sabiendo que no transitaba solo por esos mismos derroteros, porque cuando uno se siente acompañado, la incertidumbre de los cambios es menos traumática, dolorosa y solitaria.

Y he aquí ... la Presentación del libro como experiencia personal.

Como he expresado anteriormente, han sido mis vivencias experimentadas y sus consecuencias, las que un día, como en un vivido sueño de interrogantes y respuestas las que dieron vida a Mis Humildes Opiniones.

En la medida que los iba experimentando, he tenido una imperante necesidad de ampliar los pensamientos que han dado vida al libro, compartiéndolos con el público, desnudando mi alma en cada escrito, perdiendo la vergüenza de ser conocida tal y como soy, un ser humano en constante evolución, con virtudes y carencias, consciente de mis limitaciones pero esforzándome cada día por superarme, permitiendo que los demás conozcan que estos momentos y estados anímicos pueden ser comunes a todos y no estamos exentos de vivirlos.

Quiero agradecer especialmente a Ediciones Osiris por creer en mi brindándome la oportunidad de hacer realidad la edición de mis humildes pensamientos tan comunes a todos. Especialmente al Sr. Pedro de la Calle que se tomó el interés necesario para infundirme el valor de llevar a cabo este mi más caro sueño, atreviéndome a dar los pasos necesarios para que mi libro pudiera nacer.

Estoy de parto: Soy mamá primeriza de mi primer hijo: CRECIENDO. Ja ja ja. Gracias Pedro. Hacemos un buen equipo.



Un momento del acto de presentación del libro: de izqda. a derecha: Don Juan Groba, Doña Lucía Uozimi, Don Valentín Martínez-Otero y Don Pedro de la Calle.

Mis sólidos principios son la pauta que marcan mis pasos en esta senda por recorrer que es la vida y de lo que nunca podría, querría ni permitiría abdicar, sería separarme de mí misma y de mí valía. No permitiría que quisieran modificar mi forma de ser en aras de lograr el amor, y en esa misma medida respeto la individualidad e idiosincrasia de los demás.

En este momento de mi vida no deseo rodearme de gente falsa, hipócrita, mentirosa, desleal, deshonesto, carente de autenticidad, principios éticos y morales, de personas materialistas, superfluas, aparentes, llenas de prejuicios y convencionalismos de todo tipo. Me resulta difícil tolerar actitudes discriminatorias o a personas que violentan los derechos de los más débiles y necesitados de la sociedad en aras de su propio beneficio.

Me río de mí misma y de mis errores, no me tomo tan en serio, trato de no perder la perspectiva cuando las cosas no salen como esperaba, y si la tristeza me embarga... no pierdo la capacidad de reírme y verle el lado positivo. Tengo presente su carácter efímero. El sol sale y nos ilumina, solo tenemos que permitir que sus rayos nos cobijen e inunden nuestro corazón.

Doy gracias por el milagro de estar viva, por permitirme sentir amor por mí en primer lugar, y como lógica consecuencia, por los demás seres del planeta. Por la oportunidad de empezar de nuevo y no darme por vencida. Ver lo positivo de todas las situaciones que aunque en su momento pueden parecer negativas, siempre nos traen aprendizajes exigiéndonos dar lo mejor de nosotros mismos.

Por poder disfrutar de una puesta de sol, de un amanecer y de todos los regalos que Dios y el universo nos ofrecen cada día, pero que a veces en nuestro egoísmo y autocompasión perdemos la capacidad de ver y apreciar.

Mil gracias por su presencia esta noche tan importante para mí.

Gracias a Dios porque sus caminos son insondables, gracias a él y a todo lo que ha sucedido, hoy estoy con ustedes. Gracias.

Mi gratitud a mis muy queridos amigos: Marian Vázquez, a Inmaculada Leciñana Cid (Adita) y Juan Groba González, los cuales me han acompañado desde el inicio y durante todo el trayecto en el que sin saberlo me embarqué en esto de querer expresar en papel mis humildes opiniones.

Queremos lograr el éxito, pero lo que es importante para algunos carece de sentido para otros. Cada cual tiene sus propios objetivos que desea alcanzar, cuando esto no se logra, vienen la frustración y el enojo ante el rechazo. Es imprescindible seguir adelante, no darse por vencido, perseverar hasta la consecución de la meta propuesta. Las grandes ideas casi siempre surgen ante un gran obstáculo o ante una necesidad que urge subsanar.

Vivimos buscando amor, olvidando que antes debemos encontrarnos, estar bien y amarnos a nosotros y estar preparados para amar a otros seres humanos, porque si no nos amamos, difícilmente podremos ofrecer amor a alguien más. No podemos pretender dar lo que no poseemos.

No temer a la soledad buscando a alguien para llenar nuestras carencias o querer cubrir las ajenas. La soledad es común y necesaria, sobrellevarla, sentirla, quererla y amar ese tiempo que nos enseña a estar en paz, en introspección, aprendiendo sobre nuestra verdadera naturaleza, conociéndonos, cubriendo nuestros vacíos, encontrándonos, para fomentar la relación más trascendental y verdadera con, por y en nosotros mismos, prodigándonos todo el amor que merecemos y necesitamos antes de poder ofrecerlo a los demás.

Lamentablemente, todos deseamos huir de la soledad y nos enfrascamos en relaciones que a veces no nos llenan o satisfacen, pero que cumplen el propósito que buscamos: Evadir la soledad, el sentimiento de no pertenencia, el vacío, la soledad del alma.

Sin embargo, la soledad no tiene que ver con la compañía. Podemos estar rodeados de una multitud, pero nuestro corazón no encuentra consuelo porque ahí en el fondo, nadie nos acompaña, y es porque nos hemos alejado, nos hemos olvidado de nuestra esencia, de nuestra alma, de nosotros mismos.

El diálogo interno y la sabiduría interior es cuando estar con uno es la experiencia más enriquecedora y sublime, cuando la paz es el estado natural continuamente experimentado, superas las turbulencias de tu alma y te aceptas con un inmenso amor, se llega a ese estado de no pretender nada, porque nada se necesita y fluir como el río es lo natural y la premisa. La felicidad se posee en el interior, es nuestra única responsabilidad.

Hay en el universo dos fuerzas muy poderosas, el amor y el odio. Metafóricamente hablando lo podríamos comparar como una

escalera de doble sentido. El amor, como la fuerza que es capaz de transformar a todos los seres del planeta, saca a flote lo mejor de nosotros y nos incita a subir peldaño a peldaño. El odio... **solo provoca nuestra propia destrucción.**

Casi siempre amamos con apego... Llega el enojo y el resentimiento cuando no somos correspondidos. ¿Pero, qué se puede hacer? Solo dejar que el otro tome el camino elegido y quedarse en compañía de una misma, porque es con quien mejor se está, es quien mejor te entiende, y volver a creer, creer siempre. No perder la fe.

Es preciso aprender a amar, estar listos para una relación saludable basada en el amor mutuo, en la sinceridad, autenticidad, confianza, lealtad, principios éticos y morales. Es todo un proceso y como todo lleva su tiempo, pero no debemos darnos por vencidos.

El amor es algo más sublime, más pleno. Es paciente, es comprensivo, no juzga, espera, entiende, respeta... El verdadero amor no duele, solo llena el alma de felicidad, se complace en hacer y saber feliz al otro, no en desgarrarle el corazón.

¿No será que tenemos que adquirir la maestría en el amor?

¿Cuántas veces tu amor no fue apreciado y cayó en tierra árida?

¿Por qué algunas mujeres nos rodeamos de relaciones que no nos merecen ni compensan? ¿Por qué ponemos los ojos en quien no nos ama, no nos valora, ni es sensible a nuestro corazón? ¿Por qué nos gustan las relaciones sin futuro? ¿Por qué atraemos esa clase de energía? ¿Por qué nos involucramos en relaciones tormentosas? ¿Será

que los hombres no están preparados para sostener relaciones con mujeres que saben lo que quieren y lo expresan contundentemente? ¿Será que temen a una mujer que no se va por las ramas, no tiene pelos en la lengua y mucho menos va con hipocresías y niñerías fútiles?. ¿Será porque nos gusta sufrir, sentirnos despreciadas, o tenemos el síndrome del no merecimiento o baja autoestima ?.

En el proceso de aprender a amar es inevitable llevar heridas de guerra, son nuestra prueba de fuego que a la vez nos enseñan lecciones valiosas e importantes. ¿Quién no ha sufrido por amor? ¿Quién no creyó morir de dolor cuando nuestros sentimientos no fueron correspondidos como queríamos, necesitábamos o deseábamos?

Desgraciadamente no podemos controlar las acciones y reacciones de aquellos que no han estado a la altura de nuestros sentimientos, de nuestro amor. De los que no han sabido valorarnos y querernos como merecíamos. Somos responsables de nuestra persona, nuestras decisiones y las consecuencias de las mismas.

Pero estas experiencias han templado nuestra alma, nos han hecho más fuertes y han aportado lecciones invaluable. Hemos aprendido con todo ello, tenemos la capacidad de amar y amarnos a nosotros mismos.

Llega un momento en la vida en la que tenemos que enfrentarnos con nosotros, y ante nosotros no podemos mentir. ¿Qué es lo que realmente queremos?

¿No será que las disculpas que a menudo utilizamos son trabas que nos ponemos para no enfrentar nuestra realidad?. Posiblemente es más fácil buscar relaciones intrascendentes que no nos conducen a nada, y al final solo dejan un gran vacío en alma. ¿A qué le tememos?.

Y el amor, ¿En dónde lo dejamos?. ¿No es acaso la empresa más importante para el ser humano, el motor de nuestra vida, y lo que hace que ésta valga la pena vivirla con todas sus consecuencias?.

En soledad, ¿Podemos estar con nosotros mismos, o necesitamos estar rodeados de gente para sentirnos bien y felices?.

Y si ese afecto real y profundo muriese (por ejemplo la muerte física) ¿Cómo lo enfrentaríamos?. En nuestro corazón lo albergaríamos y nadie nos lo podría arrebatarnos, pero cuando la vida nos enfrenta ante esas encrucijadas nos percatamos que no somos dueños de nada y que tenemos que aprender a "dejar ir", a trabajar el desapego. ¿Tú que piensas al respecto?.

Expresar que el amor verdadero debe ser recíproco es una equivocación. Si sentimos amor independientemente de la reciprocidad, este amor es verdadero, porque depende únicamente de nuestra capacidad de amar, no de elementos externos. Lo que no podemos, es obligar a alguien a que nos ame. En nuestra propia capacidad de amar, somos nosotros quienes controlamos esos sentimientos y son únicamente nuestra responsabilidad. Todas las relaciones aportan algo y nos hacen crecer.

Una relación saludable se basa en la honestidad, sinceridad, transparencia, autenticidad y lealtad entre otras virtudes. No pretendamos obtener lo que no estamos dispuestos a dar. Empezar por ser auténticos amigos, saber serlo y entender el verdadero significado que este término conlleva, porque lamentablemente aún en este sentido nos falta crecer. Ser claros, sinceros con nosotros mismos,

darnos la oportunidad, tener el corazón libre para poder encontrar y ofrecer en igual medida el amor que estás buscando.

Sentirnos bien, en paz y felices con nosotros, realizados en todos los sentidos, satisfechos viviendo cada etapa, asimilando experiencias y aprendizajes.

El amor viene envuelto de muchas maneras, nunca sabes como nos atrapará. Creer en el amor, en todas sus posibilidades y en su infinito poder. Que nuestra coraza protectora no nos impida sentir, porque entonces nos estaríamos perdiendo la oportunidad de vibrar... de hacer que la vida tenga sentido... de la capacidad de apreciar todos los regalos que permitirnos amar nos proporciona.

Mi libro contiene sencillas opiniones que expresan sentimientos y el sentir en el día a día. Si mis palabras llegan a tocar el alma de alguien en un momento crucial en su vida, entonces habrá cumplido la misión o el objetivo para el que fue escrito.

El saber que no estamos solos, que esas etapas son comunes a todos, nos dará la fuerza para luchar y salir adelante, sin dejar de creer en el sin fin de oportunidades que el universo tiene para todos.

Como virtud esencial La honestidad es la más preciada, la madre de todas las demás y la base de las sinceras relaciones humanas. Sin embargo es la más difícil de encontrar en la actualidad, donde no se tienen en cuenta los deberes y derechos, se violentan todas las reglas, avasallando con tal de satisfacer los objetivos personales.

La honradez es la mejor carta de presentación. Una persona honesta, es honrada por naturaleza e incapaz de tomar lo que no le pertenece; mucho menos dañar a otro ser.

Si rescatáramos la honestidad y la inculcáramos en nuestra vida y en las generaciones futuras, tendríamos una sociedad más equitativa, no pisotearíamos los derechos ajenos en favor de los nuestros. Se acabaría la corrupción, la falta de ética y la pérdida de valores.

Debemos liberarnos del odio, el rencor, el egoísmo, el materialismo, la superficialidad, el desamor, la deshonestidad, la carencia de principios éticos y morales y todo aquello que nos impide evolucionar y ser mejores personas.

El camino es el perdón y el amor. El perdón y el amor a uno mismo antes que nada, por permitir que las situaciones que te causaron dolor sucedieran, y a las personas que lo infligieron. Hay muchas almas atormentadas por lo que es preciso sanar desde el corazón, solo así podremos realizar la transformación de nuestra vida. Es necesario errar para rectificar.

Que sea el amor el que nos mueva y nuestra razón de vida, porque si tenemos amor lo tenemos todo. Amor por los demás, por la familia, por nosotros mismos, por todos los seres del planeta y todas las formas de vida.

Sufriremos la mayor transformación porque cesarán las guerras entre hermanos, el derramamiento de sangre, la explotación del hombre por el hombre y dejaremos de destruirnos unos a otros.

Con mi despedida, me gustaría transmitir la esperanza de un mundo más solidario, más justo y más humano. Comprendiendo nuestra individualidad dentro de la globalidad.

A veces sentimos que solo a nosotros nos sucede. Así que mi libro es una forma de recordarles que en algún momento todos nos sentimos así... Que no están solos aunque así lo parezca... que tengan fe, que continúen creyendo y confiando, que sigan persistiendo, intentándolo todos los días.

La vida nos enseña por igual, más tarde o más temprano llegamos a los mismos aprendizajes, con diferentes vivencias y escenarios, pero con el mismo objetivo: Pulirnos para sacar lo mejor de nosotros, exigirnos y convertirnos en mejores seres humanos.

Dios en su infinita sabiduría nos da exactamente las vivencias que necesitamos, aunque no lo creamos, lo entendamos y mucho menos lo aceptemos. Sin embargo mirando en retrospectiva nuestra vida, veremos que todo encaja como en un rompecabezas, que cada situación vivida, aunque traumática y dolorosa era necesaria y enriquecedora.

Una actitud positiva ayuda. Tenemos todas las posibilidades de lograr lo que nos propongamos, olvidemos las malas experiencias.

Dejemos que nuestro corazón se llene de amor... No permitamos que albergue odio y resentimiento. Bajemos la guardia, sin ir a la defensiva, arriesguémonos y sigamos apostando por lo bueno que contiene ser humano. Conservemos la esperanza.

No tengamos miedo... Confíemos y sigamos confiando, aunque lo planeado no salga como esperábamos. El mundo es de los que persiguen sus sueños y no se amilanan ante las derrotas. Todo saldrá bien.

Abrámonos al amor, a la posibilidad de sentir, amar y ser amado, sin dejar de vivir por miedo a sufrir, aunque cada 5 minutos recibamos una decepción.

Seguir creyendo en el amor... No por que no haya llegado para nosotros, significa que no exista. Preservar la fe aunque el corazón se llene de heridas y sangre de dolor... Esto nos hará más fuertes, posiblemente es lo que necesitamos en este momento. Algún día llegará el amor a nosotros. Confío.

Hasta aquí he llegado. ¿Y tú que piensas?

Mil gracias por vuestra comparecencia. Mi corazón con vosotros.

Lucía Uozumi.