



**Irene Nehri**

**La  
sonrisa  
del  
alma**

Luciérnaga

**Irene Nehri**

**La  
sonrisa  
del  
alma**



Ediciones  
Luciérnaga

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene

el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Irene Nehri, 2022.

© de la imagen de cubierta: Shutterstock / venimo

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: mayo de 2023

© Edicions 62, S.A., 2023

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-19164-63-6

Depósito legal: B. 3295-2023

Impreso en España – *Printed in Spain*



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

## ÍNDICE

Introducción	13
<b>Lo invisible</b>	15
Ánima	17
Sueños	21
Energía	25
Risa	29
Hawái	31
Amor	35
Sobre el amor propio	37
Amor romántico	39
Refugios de pasión	41
La luz del propósito	45
Intuición	49
Visión clara	51
Del aspecto de la mentira y la verdad	53
Del sentir	55
Fuente de energía	57
Compromiso	61

La máquina de sentir	63
Bombear	67
Liberación	69
Presente	73
Y el presente en poesía	77
Confianza	79
Dolor espiritual	81
Resistencia	83
Ternura	85
Hipnosis	87
Admirar	91
Duda	93
Esperanza	95
Escuchar	97
Fiesta sorpresa	99
Curiosidad	101
Recordatorio	103
Cohete	105
Salud	107
Abrir la garganta	109
Sanar	111
Acción	113
Felicidad	115
Identificación errónea	117
Proyección	119
Barro	121

Espiritualidad	123
Meteorito	125
Reducir	127
Deconstrucción	129
Vida	131
<b>Lo visible</b>	133
Nubes rosas	135
Ángeles	137
Catástrofes	139
Ventanas	141
De las casualidades	143
Algodón de azúcar	145
Tiempo	147
Madres	149
Limitaciones	151
Tormentas de verano	153
Cuando el cuerpo habla	155
Mujeres	157
Aeropuertos	159
Brisa	161
Guerra	163
Agua	165
Librerías y museos	167
Juegos poéticos	169
Cosas	171
Titanca	173
Nieve	175

Aviones de papel	177
Margaritas	179
Abrazos	181
Estrellas en el agua	183
Baile	185
Atardeceres	187
La ventanilla del avión	189
Lluvia y llanto	191
Pompas de jabón	193
Verde	195
Oscuridad	197
Lunes	199
Ciudades	201
Montañas	203
Luz de luna llena	205

## LO INVISIBLE

---

---

Sintamos más allá.

Lo invisible es todo aquello que no vemos  
pero que existe en el silencio de la intimidad  
con uno mismo.

Es el mundo interior.

Sumerjámonos en lo etéreo que habita nues-  
tro cuerpo para descubrir las entrañas más  
brillantes del firmamento.

---

---



## ÁNIMA

Ánima. Alma. Puede que sea una de las palabras que más me gustan, por la grandeza de su significado y, a su vez, por su estructura sencilla.

Es la unidad lingüística que condensa lo más formidable del ser humano en cuatro letras, a-l-m-a, que se leen de manera ligera, sin exigir demasiado esfuerzo fonético o muscular en su pronunciación. Tan ligera como imagino su estructura física, si la tuviese —tengo la mala costumbre de visualizar cada palabra para entenderla.

Si fuese un objeto, sería como un pañuelo de seda satinada color marfil, aunque translúcida, de textura suave, resbaladiza y sin apenas peso, que, flotando —como la caída de una pluma—, se deposita sobre nuestro pecho antes de nacer, con la sabiduría innata del ser inscrita sobre ella... Ahora léela de nuevo: *alma*. ¿No es todavía más bonita?

Pese a la belleza de lo que representa, mi revelación sobre su existencia en mí no fue la más agradable. Después de mucho «ignorarla» —sin saberlo—, se acabó expresando en forma de estruendo. Dejé de sentirme dueña de mis pensamientos, de mi cuerpo y de mi propia vida. Y, a consecuencia de ello, sufrí profundamente.

Pero mientras anduve inmersa en mi silencioso caos, fui sintiendo cómo había «algo» que se «manifestaba» en mi pecho y que debía atender urgentemente porque golpeaba cada día más fuerte en forma de angustia negra, tensión, tristeza, irascibilidad... e iba ganando espacio en mi interior, haciéndose más grande, expandiéndose. Hasta tal punto que ese malestar —el cual no supe detectar con la urgencia necesaria— acabó invadiéndome por completo y se convirtió en algo tan exageradamente cruel que me impedía sentir cualquier sensación positiva e incluso negativa. Me impedía sentir, con todo el horror que esto conlleva.

Y justo entonces, cuando estaba anegada en el infierno de no sentir, fui consciente de que ese «algo» que yo situaba en mi pecho era un «ente» sin estructura física, sin aspecto determinado, pero sí vital, al que había descuidado y al que debía prestar minuciosa atención y escuchar en mi soledad para rescatarme: mi alma.

Sí, esa sensación de pérdida de mí misma y de mi ánimo era el grito de mi alma queriendo salir. Queriendo expresarse. Reclamando mi atención. Por fin supe qué me pasaba. Con el devenir de la «vida que debía seguir», respondiendo a los «yo tengo que hacer» en vez de a los «yo quiero hacer», la había convertido en mi presa sin saberlo y la había enterrado. Me había sido infiel, había silenciado mi voz, borrado mi identidad por encajar y había dejado de hacer aquello que me hacía verdaderamente feliz, ser auténticamente yo. Y este es

solo mi caso y la situación que me permitió descubrirla. Pues el alma no se ve ni tampoco se revela fácilmente, pero siempre busca la forma de manifestarse, aunque no nos guste. Y antes o después, si vas en su contra, lo hace.

El alma es la ventana al mundo espiritual que vive adherida a nuestras fibras. Es nuestra naturaleza superior como seres humanos. La «sustancia» cargada de verdad. Y, por ello, una vez que la sientes, ya no la puedes negar. Porque la distingues poderosa, pero, sobre todo, absoluta.

Y precisamente por eso, porque es parte indivisible de quienes somos, debemos tenerla en cuenta en todas nuestras decisiones de vida, para no enfrentarnos a la desconexión entre la vida, el cuerpo, la mente y el espíritu. Así gesté yo la mía, dirigiendo mi vida desde las expectativas y deseos de los demás, desatendiendo los míos propios, ignorando por completo la importancia extraordinaria de aquello que estaba enterrando en vida, a mí misma.

Ahora que me reconozco en ella, me doy cuenta de que, aunque no la veamos, sí la sentimos. Siempre. Pero la negamos. Aunque no la identifiquemos —debido a que su lenguaje es complejo de descifrar—, algo se sacude siempre en nuestro interior con información trascendental para nuestro bienestar. Por ello, sentirla, descubrirla, vivirla, cuidarla y servirle es uno de los mayores regalos que nos podemos conceder. Pues el alma es el

velo celestial que nos acompaña desde la cuna y condensa la esencia e información más poderosa del ser. Es nuestro «saber» más elevado. Y en ella y en su expresión nace nuestro verdadero yo.

El alma siempre sabe lo que es para ti, conoce el camino a tu realización y felicidad, aunque no sepas ni descifrar el porqué de ese «saber» que parece tan arraigado en nosotros. Por eso debemos vivir a través de ella. De lo contrario, seguiremos moviéndonos en la superficie y sentiremos hueco el existir, faltos de la pureza, honestidad y magia propias de un espíritu libre.

Un alma liberada es lo que todos nos debemos. El alma es innegable, vive en ti, eres tú.



Mi alma quiere salir. Quiere ser mi existencia. Quiere que todo lo que haga y diga tenga sentido. Pero, sobre todo, quiere expresarse porque es mi absoluta verdad.

Ella toma sus decisiones sirviendo a su alma, y por eso vive con las alas del corazón desplegadas.

En la fugacidad de esta dimensión, mi gran anhelo es esclarecer el laberinto de mi alma antes de partir al viaje sin retorno.