

Aprender a vivir
con pasión y compasión

Antonio Pérez Esclarín

Aprender a *Vivir* con pasión y **compasión**



Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, sin la autorización expresa de la Editorial San Pablo de Venezuela.

Distribuye:

• **San Pablo, distribución**

El Hatillo (Edo. Miranda)

Telfs.: (0212) 963.68.81 - 963.65.19

Fax: (0212) 963.68.52

E-mail: distribuidora@sanpablo.org.ve

suscripciones@sanpablo.org.ve

Distribuye:

San Pablo multimedí@

Calle Ingavi, N° 185, Casco Viejo

Telfs.: (591-3) 334-4256

(591-3) 334-4258

E-mail: sanpablobolivia@gmail.com

sanpablomultimedí@gmail.com

Santa Cruz de la Sierra, Bolivia

<http://www.sanpablomultimedia.bo>

© SAN PABLO, 2013

Ferrenquín a Cruz de Candelaria

Edif. Doral Plaza, Local 1

Apartado 14.034,

Caracas 1011-A, Venezuela

Telfs.: (0212) 576.76.62 - 577.10.24

Fax: (0212) 576.93.34

E-mail: editorial@sanpablo.org.ve

<http://www.sanpablo.org.ve>

Rif: J-00063835-7

Depósito legal:

Impreso en Venezuela

***A Maribel Milagro, mi esposa,
a Nairuma Esperanza, mi hija y
a Paula Lucía, mi nieta,
las tres mujeres que cada día alimentan
mi creatividad, mi alegría y mi amor***





Presentación

La vida es un don que se nos ha regalado por puro amor, pero es también una tarea y deberíamos hacer de ella una aventura apasionante. Nos dieron la vida, sin pedirla ni merecerla, pero no nos dieron la vida hecha. Nos toca a nosotros vivir nuestras vidas de un modo responsable y consciente, para desarrollar todos nuestros talentos y alcanzar la cumbre de nuestras potencialidades. Los seres humanos siempre somos seres inacabados, que estamos en posibilidad de cambiar, de crecer, de ser cada vez más amables, más creativos, más serviciales. Vivir es construirse, soñarse, inventarse. La vida es un viaje y cada uno decide su destino: podemos ir a la cumbre o al abismo, podemos hacer de la vida una siembra de alegría y amor, o de maltrato y de violencia. Podemos convertirla en un jardín de bellas flores o en un estercolero lleno de inmundicias. En definitiva, sólo se puede viajar en dos direcciones: contra los otros o hacia ellos.



Solos no podemos cambiar el mundo, pero podemos hacer que en nuestras familias, en nuestro trabajo, en nuestras comunidades haya más unión, más colaboración, más felicidad. Y si todos nos esforzáramos por cambiar nuestros pequeños mundos, el Mundo cambiaría.

Desgraciadamente, hoy son pocos los que se atreven a agarrar las riendas de la vida en sus propias manos y se plantean ser constructores de sí mismos. La mayoría vive de un modo rutinario, sin demasiadas preguntas, sin atreverse a asomarse al misterio de sus vidas, sin tratar de encontrar su sentido. Se la pasan haciendo planes y proyectos, pero son incapaces de planificarse a sí mismos, de proyectar sus propias vidas. Propiamente, no viven, son vividos por los demás: se dejan programar y moldear por una cultura que promueve la superficialidad, el hedonismo, la permisividad, el consumismo, las apariencias. Cuidan sus cuerpos, pero sus espíritus languidecen. Detrás de fachadas relucientes y bien cuidadas se oculta el abandono y el vacío. El tener y el figurar terminan aplastando al ser.

Este libro trata de ayudar a las personas a vivir con pasión, a convertir cada momento y cada experiencia en un acto responsable y creador. Quiere ser una invitación a conquistar la libertad para en todo amar y servir, invitación a vivir desviéndose, haciendo de la vida que nos fue regalada, un regalo para los demás. Por ello, frente a los proyectos que nos lanza el mundo para que encontremos una plenitud y una felicidad huecas y egoístas, presenta el proyecto de Jesús, para que compartamos su pasión por el Reino de justicia y amor y la

compasión por las víctimas. Venimos del corazón de Dios y nuestro destino es volver a ese mismo corazón para disfrutar eternamente las bondades y dicha de su amor.

El título y muchas de las ideas que aquí expongo se las debo al sacerdote y teólogo José Antonio Pagola. Sus escritos han ido moldeando y sosteniendo mi fe y han alimentado mi decisión de seguir con mayor radicalidad a Jesús en su misión y empeño apasionado de construir un mundo justo y fraternal. Comparto con él la necesidad de volver con mayor decisión al Jesús del evangelio, que sigue conservando su fuerza capaz de transformar nuestro cristianismo y de transformar nuestro actual mundo inhumano. Sólo si introducimos en nuestros sistemas religiosos, políticos, y financieros la compasión de Dios y somos capaces de leer, como Jesús, la realidad y las propuestas desde el dolor de las víctimas, estaremos siendo fieles a ese Dios de entrañas maternas, que nos ama a todos sin condiciones, y tiene una marcada predilección por los últimos. Seguir hoy a Jesús es proseguir su misión hasta conseguir o hacer realidad el sueño de Dios de que todos vivamos como hijos y como hermanos. Dios nos necesita: Nosotros podemos ser su voz para bendecir y animar, para denunciar los abusos y anunciar la Buena Nueva; sus manos para acariciar, para aplaudir los triunfos ajenos, para bajar de la cruz a los crucificados por la explotación y la violencia, para trabajar en la siembra de la justicia y el amor; sus oídos para escuchar los quejidos y lamentos de los que sufren, la angustia de los que viven solos o incomprendidos, los anhelos y súplicas de tantas personas que aspiran a una vida más digna; sus pies para acudir al encuen-



tro de los heridos y necesitados, para salirnos de las grandes autopistas y buscar a las víctimas en las cunetas de los caminos de tierra y en los callejones inseguros e insalubres; su corazón para que todos puedan entrar en él y encontrar cobijo, calor, compasión y amor.



I.- La vida, un regalo maravilloso

La vida es el más sublime de los regalos, que nos fue dado graciosamente, sin pedirlo ni merecerlo. Siempre experimentamos la vida como recibida de otros; no nos la hemos dado o procurado nosotros. Nadie pudo elegir nacer o no nacer, ni tuvo la posibilidad de escoger su forma física, su tamaño, el color de los ojos, la textura de la piel, los grados de su inteligencia. Tampoco pudo seleccionar a sus padres, ni el país donde nacer, ni la época o el contexto histórico. Todos nacimos en un tiempo concreto y en una determinada matriz cultural que marca lo que somos y hacemos, lo que pensamos y creemos. Somos hijos de una familia donde adquirimos un nombre, una cultura, una religión, unos determinados valores. Pertenecemos también a una región y a un país que debemos conocer, querer y servir. Somos únicos e irre-





petibles, un imposible milagro entre milagros, y debemos asumir la vida en una actitud de asombro, agradecimiento y humildad. En el mundo estamos siete mil millones de personas, pero no hay nadie como tú: nadie mirará el mundo con tus ojos, nadie amará con tu corazón. Tú eres dueño de tus alegrías, tus tristezas, tus miedos, tus esperanzas. Tú decides lo que haces y lo que dejas de hacer, lo que eres y lo que puedes llegar a ser.

La fe nos lleva a afirmar, además, que Dios, fuente de la vida, nos creó por amor para que compartiéramos su vida. Dios ama a todos los seres, pues no puede aborrecer ni odiar nada de lo que ha creado. Por ello, “Dios que da la vida por amor, la mantiene en el amor y la destina a amar, nos insta a amar la vida con pasión, a promoverla como servicio responsable, a defenderla con esperanza, a anunciar su valor” (Eugenio Albuquerque)¹. Todos venimos del corazón de un Dios que nos ama entrañablemente, no por nuestros méritos sino por su bondad, que no puede dejar de amarnos a pesar de cómo nos portemos, y nuestro destino es regresar a ese mismo corazón para gozar a plenitud las profundidades de su amor.

Porque nuestro Dios es un Dios que ama la vida de todos, se pone al lado de los más débiles y pequeños, de los que tienen la vida amenazada, y nos invita a amarlos con un amor práctico, que les posibilite vida plena y feliz. En conse-

¹ Eugenio Albuquerque, **Amar y promover la vida con pasión. Retiro espiritual para comunidades salesianas.** www.salesianos-madrid.com/Retiro%20Vida.EAlbuquerque.pdf



I.- La vida, un regalo maravilloso

cuencia, porque quiere que todos vivamos plenamente, nos invita a vivir amando la vida, defendiéndola y protegiéndola donde quiera que esté amenazada, que vivamos gastando la vida para que todos podamos vivir como hijos y hermanos y tengamos vida en abundancia. Por eso, entonamos con un corazón agradecido y jubiloso este Salmo al Dios de la Vida:

*Tú eres, Señor, un Dios de Vida, un Dios de misericordia y bondad.
Reconocemos tu impulso creador en el origen de todo lo que existe y en el origen de nuestras vidas,
y a lo largo de la historia y de nuestra historia.*

Sigues impulsando todo aquello que hace a las personas vivir de forma más humana,

más fraterna y más gozosa.

Por eso te damos gracias y te bendecimos.

Tú nos has creado a tu imagen.

Nos sorprendemos al descubrirnos obra de tus manos,

al descubrir en nosotros las semillas de tu ser de Padre-Madre:

Nos has hecho capaces de crear, transmitir y potenciar la vida;

de acompañar su crecimiento con paciencia y ternura;

nos das un corazón misericordioso y compasivo,

y nos llamas a vivir un amor gratuito y comprometido

como el tuyo.

Has puesto en nosotros algo de Ti que,

a través de nuestras vidas, quieres hacer llegar a los demás:

en medio de nuestro mundo,

en la vida de nuestros hermanos y hermanas,

Tú nos envías a hacer presente

tu amor entrañable, cercano y liberador.

Nos llamas a ser hombres y mujeres libres, compasivas,



*solidarias, testigos de esperanza;
personas de Dios, personas de Espíritu, que quieren seguir,
muy de cerca, a Jesús;
que viven la intimidad contigo, que se nutren de tu amor,
que transparenta la vivencia gozosa de tu presencia
que nos anima.
Nos pides que nuestra vida entera hable de Ti, en cada edad,
tarea o situación que vivamos;
que digamos a la gente, con nuestra vida y actitudes,
que Tú les amas.
Tú nos has hecho colaboradores tuyos
en esta tarea de hacer crecer la Vida, de construir tu Reino.
Que como María, la mujer que se dejó llenar por Ti
para entregarte al mundo,
permanezcamos siempre abiertos a tu amor
y sepamos hacer de nuestra vida don para los demás.*

Los cristianos somos seguidores de alguien que dio su vida por los demás. No sólo porque fue capaz de aceptar la muerte por fidelidad a su misión, sino porque toda su vida fue un continuo desvivirse. De ahí que tenemos que entender nuestro vivir diario como un servicio y don a los otros. Todo nos ha sido dado como un don, para que seamos un don incesante para los demás. Porque, si recibimos vida, debemos amar la vida y dar vida. En palabras de Pagola,² "lo más precioso que tenemos y lo más grande que podemos dar es nuestra propia vida. Poder dar lo que está vivo en nosotros. Nuestra

² Algunas de las citas de J.A. Pagola, son tomadas de sus comentarios a la liturgia de los domingos que cada semana recibo vía electrónica, enviados por el P. Ángel Martínez Munárriz.



alegría, nuestra fe, nuestra ternura, nuestra confianza, la esperanza que nos sostiene y anima desde dentro. Dar la vida es siempre un gesto que enriquece, que ayuda a vivir, que crea vida en los demás, que rescata, libera y salva a las personas. Tal vez este sea el secreto más importante de la vida y el más ignorado. Vivimos intensamente la vida sólo cuando la regalamos. Sólo se puede vivir cuando se hace vivir a otros”.

Con la vida, que nos fue dada por amor, nos llegaron otros muchísimos regalos: el cariño de los padres, los familiares, los amigos, la palabra, la risa, la salud, la fe, la educación, la música, los pájaros, los ríos, el viento, las estrellas, las montañas, las flores... Todo lo que existe a nuestro alrededor y nos posibilita o alegra la vida es regalo. Todo lo que tenemos se lo debemos a otros. Nuestra fortuna y nuestros conocimientos dependen de la cooperación y la contribución de los demás. Todos y cada uno de los aspectos de nuestro actual bienestar son debidos a un duro trabajo por parte de otros. Si miramos a nuestro alrededor y vemos los edificios en los que vivimos, las carreteras por las que viajamos, las ropas que llevamos, los alimentos que comemos, los libros que leemos, la música que disfrutamos, las medicinas que alivian nuestros dolores..., tenemos que reconocer que todo ello nos ha sido provisto por otros. Nada de eso existiría si no fuera por el trabajo y la amabilidad de tanta gente a la que ni siquiera conocemos. Incluso la mayoría de los derechos que hoy disfrutamos fueron logrados mediante las luchas, sacrificios e incluso sangre de muchísimas personas.

De hecho, y sin importar lo agradecidos o desagradecidos que seamos, estamos continuamente recibiendo regalos.



Desde que nos paramos en la mañana, hasta el enorme regalo que es el sueño, todo es regalo: el aire que respiramos y sostiene nuestras vidas, la callada y continua circulación de nuestra sangre, el agua que refresca nuestro cuerpo y se lleva las costuras y últimos restos del sueño, el aroma y el sabor del café, los primeros saludos, los alimentos que desayunamos y que renuevan nuestra vida, la ropa que nos ponemos, las demás personas con las que nos encontramos... En definitiva, nuestra vida es lo que es por las personas que hemos encontrado y que nos han amado y ayudado. Nuestra biografía está tejida con la presencia de padres, amigos, hermanos, maestros, sacerdotes, escritores, músicos, artistas... No seríamos lo que somos sin lo que ellos nos aportaron. ¿Y se han puesto a pensar alguna vez en todas las personas que nos ofrecieron sus manos, sus esfuerzos y su trabajo para que nos podamos tomar un cafecito o poner, aunque lo hagamos inconscientemente y tal vez con la cara todavía amodorrada de sueño, el pantalón, el vestido o la camisa? Las manos de los campesinos que sembraron las semillas, velaron su crecimiento, recogieron la cosecha... Las manos de los cargadores y del camionero que llevó la materia prima a la fábrica; las de los obreros que la procesaron y transformaron en productos elaborados; las de los que los llevaron al comercio y las de los vendedores... Todo, ciertamente, es un regalo. De ahí la necesidad de recuperar la capacidad de asombro y empezar a admirar y agradecer humildemente lo que somos y lo que recibimos. Por ello, empieza a valorar todo lo que eres y tienes, todo lo que recibes continuamente y muéstrate agradecido. La gratitud es un sentimiento que nos eleva el corazón. Es hora de que vivas entonando en tu corazón y en tus labios la canción de Violeta Parra:



Gracias a la Vida

Gracias a la vida que me ha dado tanto
me dio dos luceros que cuando los abro
perfecto distingo lo negro del blanco
y en el alto cielo su fondo estrellado
y en las multitudes el hombre que yo amo.

Gracias a la vida que me ha dado tanto
me ha dado el sonido y el abecedario
con él las palabras que pienso y declaro
madre, amigo, hermano, y luz alumbrando,
la ruta del alma del que estoy amando.

Gracias a la vida que me ha dado tanto
me ha dado la marcha de mis pies cansados
con ellos anduve ciudades y charcos,
playas y desiertos montañas y llanos
y la casa tuya, tu calle y tu patio.

Gracias a la vida que me ha dado tanto
me dio el corazón que agita su marco
cuando miro el fruto del cerebro humano,
cuando miro al bueno tan lejos del malo,
cuando miro al fondo de tus ojos claros.

Gracias a la vida que me ha dado tanto
me ha dado la risa y me ha dado el llanto,
así yo distingo dicha de quebranto
los dos materiales que forman mi canto



y el canto de ustedes que es el mismo canto
y el canto de todos que es mi propio canto.

Gracias a la vida
Gracias a la vida
Gracias a la vida
Gracias a la vida.

Detente un momento y piensa en todo lo que tienes y se te ha dado. Podría ser conveniente que hicieras una lista de todas las cosas maravillosas que has recibido. Después, respira profundo y dale gracias a Dios por estar vivo y por lo muy generoso que ha sido contigo. Cada nuevo día es un inmenso regalo, lleno de pequeños regalos, y una excelente oportunidad para superarte, para ser mejor, para servir y amar mucho, para alegrar a todos los que se crucen en tu camino, para disfrutar más e irte liberando de tantas preocupaciones, la mayoría de ellas, insignificantes y pequeñas. Como escribió Charles Chaplin: "Visto de cerca, todo es una tragedia; visto de lejos, todo se convierte en comedia". ¿No es verdad que, pasado un tiempo, te has reído a carcajadas de aquellos problemas que tanto te angustiaron? ¿No es cierto que los miedos de ayer te hacen hoy sonreír si los recuerdas? Mira entonces la preocupación de hoy con los ojos de mañana y riéte ya de ella.

Eres inmensamente rico

Da gracias, riéte de las preocupaciones y reconoce agradecido lo inmensamente rico que eres.

I.- La vida, un regalo maravilloso

Había un joven que continuamente se quejaba de lo muy pobre que era y le reclamaba a Dios por qué no había sido generoso con él y no le había dado riquezas como a otro. Un anciano, molesto por su continuo lloriqueo, le dijo un día:

-Deja ya de lamentarte y reconoce de una vez lo muy rico que eres.

El joven miró al anciano con rabia y le dijo:

-No diga estupideces. ¿Rico yo? No tengo carro, vivo en una casa muy humilde, vea mi ropa gastada y vieja.

El anciano le agarró por un brazo y le dijo:

-¿Te dejarías cortar los brazos por diez millones?

-¡Por supuesto que no! –respondió el joven-. ¿Para qué quiero diez millones si no voy a poder comer solo, trabajar, jugar pelota, abrazar a mi novia?

-¿Y te dejarías cortar las piernas por cincuenta millones?

-No, no, ni hablar...¿Para qué quiero cincuenta millones si no voy a poder caminar, bailar, pasear, salir de excursión?

-¿Y dejarías que te sacaran los ojos por cien millones?

-¡Ni loco! ¿Para qué quiero cien millones si no voy a poder ver el amanecer, ni el rostro de mi madre, mi novia y mis amigos, ni las flores, las montañas, las estrellas y los ríos, ni la televisión o las películas, si no voy a poder ver nada?

-Entonces, reconoce de una vez lo muy rico que eres y deja ya de quejarte³.

³ En Antonio Pérez Esclarín, **Decide tu vida, elige ser feliz**. San Pablo, Caracas, 2008, pág. 12-13.



Imagínate por unos pocos segundos paralítico, sin brazos o sin pies, y disfruta luego de la enorme riqueza de tenerlos. Cierra por un momento los ojos, y piensa lo duro que sería si te quedaras de repente ciego. Ábrelos y déjate atrapar por el asombro del color y de la luz. Tápate bien los oídos y trata de imaginar tu vida hundido en un silencio total, sin poder escuchar nunca tus canciones o música preferidas, el canto de los pájaros, el murmullo de los arroyos, las voces y risas de las personas que más quieres. Disfruta después del bullicio a tu alrededor hecho de voces, gritos, ruidos...

Cuando estés cansado, desanimado, con rabia, tristeza o miedo, haz una lista de todas las razones que tienes para estar agradecido y alegre. Mírate con calma a ti mismo y descubre el tesoro que te habita. Mira a tu alrededor y descubre el regalo que se esconde en todo. Con frecuencia nos amargamos la vida quejándonos por lo que creemos que nos falta y no disfrutamos de lo mucho que tenemos. Tony de Mello nos trae la historia de aquel anciano que sólo se había quejado una vez en la vida: cuando iba con los pies descalzos y no tenía dinero para comprar zapatos. Entonces vio a un hombre feliz que no tenía pies. Y nunca volvió a quejarse.

Deja ya de quejarte o de fijarte en el punto negro y ve cómo brilla la vida a su alrededor:

El punto negro

Cierta día, un profesor entró al salón y les dijo a los alumnos que les iba a poner una prueba-sorpresa. Todos los alumnos se pusieron muy nerviosos y empezaron a quejarse. Sin hacerles el menor

caso, el profesor empezó a repartirles una hoja de examen con la parte frontal abajo, para que no vieran las preguntas. Cuando terminó de repartirlas, les pidió que dieran vuelta a la hoja y vieran su contenido. Para sorpresa de todos, era una hoja en blanco que tenía en el centro un punto negro. Viendo la cara de sorpresa de todos sus alumnos, el profesor les dijo:

-Ahora, van a escribir una redacción sobre lo que están viendo.

Todos los jóvenes, confundidos, se pusieron a pensar y a escribir sobre lo que veían. Terminado el tiempo, el profesor recogió las hojas, se sentó en su escritorio y empezó a leer las redacciones en voz alta. Todas, sin excepción, se referían al punto negro de diferentes maneras. Terminada la lectura, el profesor les dijo:

-Este examen no es para ponerles una nota, sino que les servirá de lección de vida. Nadie habló de la hoja en blanco, todos centraron su atención en el punto negro. Lo mismo pasa en nuestras vidas: en ellas tenemos una hoja en blanco entera para ver y disfrutar, pero nos centramos en los puntos negros. La vida es un bello regalo que nos fue dado con cariño y con amor. Siempre tenemos motivos de sobra para celebrar, y agradecer, por nuestra familia, por los amigos que nos apoyan, por las oportunidades de estudio, por todo lo bueno que nos sucede diariamente y, sin embargo, insistimos en mirar siempre el punto negro.

No olvides nunca que si tienes comida en la nevera, ropa para cubrirte, un techo sobre la cabeza y un sitio donde dormir, eres más rico que el 75% de las personas de este mundo. Si tienes dinero en el banco o en tu cartera, estás entre el



8% de las personas con fortuna en el planeta. Si te levantaste esta mañana con salud, eres más bendito que los millones de personas que están sufriendo enfermedades graves. Si nunca has experimentado el terror de una guerra, la soledad de un campo de concentración, la agonía de la tortura o las convulsiones de la hambruna, estás por encima de miles de millones de personas en el mundo. Si puedes ir a una iglesia sin miedo a ser perseguido, arrestado, torturado o incluso asesinado, tienes más suerte que tres mil millones de personas en el mundo. Si puedes leer esto, eres más afortunado que los cientos de millones de personas que no saben leer.

Podemos elegir hoy estar felices con lo que somos y tenemos, o vivir amargados por lo que nos falta o no podemos ser. La paz y la alegría, o la inquietud y la tristeza, no provienen de lo que nos sucede, sino del modo como recibimos lo que nos sucede:

Al morir su esposa con la que convivió toda su vida, un anciano de ya 90 años fue llevado a un asilo. Tras esperar un buen tiempo en la recepción, le indicaron que ya tenía el cuarto listo. Mientras esperaba el ascensor para llevarlo a su habitación, el empleado iba diciéndole cómo era.

-¡Me gusta mucho! -le interrumpió el anciano con gran entusiasmo.

-¿Cómo puede decir eso si todavía no la ha visto? Espere un momento, que ya casi llegamos.

-Eso no tiene nada que ver –opinó el anciano-. La felicidad yo la elijo por adelantado. Si me gusta o no el cuarto no depende de su ubicación, del mobiliario o de la decoración, sino de cómo yo decido verlo. Ya yo decidí en mi mente que me gustaría el cuarto. Es una decisión que desde hace mucho tiempo yo tomo cada mañana. Yo puedo pasar mi día enumerando todas las dificultades que tengo en las partes de mi cuerpo que no funcionan bien, o puedo levantarme y dar gracias a Dios por aquellas partes que todavía trabajan bien. Cada día es un regalo, y mientras yo pueda abrir mis ojos, me enfocaré en el nuevo día, y todos los recuerdos felices que he construido en mi vida.

Se montaron en el ascensor y el anciano arrojó al empleado su mejor sonrisa a través del espejo:

-¡Cuánto sufrimiento se podría evitar en el mundo si sencillamente se le enseñara a las personas a elegir cada día el amor y la felicidad!⁴

Sólo seremos felices si aceptamos que somos lo que somos, que somos únicos y que nadie puede hacer lo que nosotros vinimos a hacer. Voltaire decía que “sólo es inmensamente rico el que sabe limitar sus deseos”. En consecuencia, no es rico el que tiene mucho, sino el que necesita poco, el que es capaz de disfrutar lo que tiene, el que da mucho. Rico es el que disfruta, ama, ríe y sonríe mucho. La sonrisa no cuesta nada y alumbra mucho. No hay nadie tan pobre que no

⁴ En Antonio Pérez Esclarín, **Educación integral de calidad**. San Pablo, Caracas, 2011, pág. 43-44



pueda darla, ni nadie tan rico que no la necesite. Todo lo que se hace sonriendo siempre nos ayuda a ser más humanos, a moderar nuestras tendencias agresivas, a ser más capaces de comprender a los demás. Cuando sonreímos y nos mostramos alegres, comunicamos optimismo y felicidad. Y al darla a los demás, la logramos también nosotros.

Y recuerda siempre que hay gente tan pobre, tan pobre, tan pobre, que lo único que tiene es... ¡Dinero!

Plan Ventura escribe en un homenaje a Facundo Cabral⁵:

He conocido a demasiados pobres llenos de dinero. Suena tremendo, pero es muy cierto. Es dantesco que te "aplaudan" por lo que tienes. ¿Cabe mayor dislate? Si aplauden lo que tienes, ¿dónde estás tú? Está muy claro que, el que todo lo tiene, nada puede disfrutar; el que todo lo entrega, lo goza todo plenamente. No cabe mayor dicha que compartir lo que tengas... Si tienes dos brazos y dos piernas y no te diste cuenta de tu riqueza es porque eres pobre de verdad... Yo me declaro inmensamente rico desde el día que supe descubrir que mi vida y mi ser pueden importarles a los demás; que mis acciones todas están encaminadas a la hermosa búsqueda de mi interior que es quien me lleva al corazón de cuantos amo. Soy rico por designio propio; soy rico porque Dios me concedió la licencia; soy rico porque aprendí a amar; soy rico porque aprendí que la materia se destruye y el amor prevalece; soy rico por saber compartir lo que tengo; soy rico por pertenecer a esa bella familia llamada humanidad en

⁵(www.facundocabral.info/rincondepla-texto.php?ld=298)



la que, a Dios gracias, me siento hermano de todos. En este peregrinar por la vida aprendí que no es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita y, lo juro, me sobra todo porque no me falta nada. Es más, hasta me cabe la fortuna de compartir con los que menos tienen... Cuando pienso que, como tantos mortales, un día de mi existencia creí que la fortuna pasaba por la acumulación de cosas materiales, en honor a la verdad, hasta sentí pena de mí mismo. A Dios gracias, desperté de aquel letargo y, como diría el poeta, aquí estoy, cantando espero la muerte. Eso sí, gozando de la riqueza espiritual que me entregó la vida.

En esta misma línea, el escritor Armando Fuentes Aguirre (Catón) escribe con un gran humor que piensa demandar a la revista "Fortune" por no haberlo incluido en la lista de las personas más ricas del mundo. Si bien aparecen en ella el sultán de Brunei, los herederos de Sam Walton y Takichiro Mori, la Reina Isabel de Inglaterra, Carlos Slim, se pregunta por qué no aparece él, pues *"soy un hombre rico, inmensamente rico. Y si no, vean ustedes: Tengo vida, que recibí no sé por qué, y salud, que conservo no sé cómo.*

Tengo una familia, esposa adorable que al entregarme su vida me dio lo mejor de la mía; hijos maravillosos de quienes no he recibido sino felicidad; nietos con los cuales ejerzo una nueva y gozosa paternidad.

Tengo hermanos que son como mis amigos, y amigos que son como mis hermanos.

Tengo gente que me ama con sinceridad a pesar de mis defectos, y a la que yo amo con sinceridad a pesar de mis defectos.



Tengo cuatro lectores a los que cada día les doy gracias porque leen bien lo que yo escribo mal.

Tengo una casa, y en ella muchos libros (mi esposa diría que tengo muchos libros y, entre ellos, una casa).

Poseo un pedacito del mundo en forma de un huerto que cada año me da manzanas que habrían acertado aún más la presencia de Adán y Eva en el Paraíso.

Tengo un perro que no se va a dormir hasta que yo llego, y que me recibe como si fuera yo el dueño de cielos y tierra.

Tengo ojos que ven y oídos que oyen; pies que caminan y manos que acarician; cerebro que piensa cosas que a otros se les habían ocurrido ya, pero que a mí no se me habían ocurrido nunca.

Soy dueño de la común herencia de los hombres: alegrías para disfrutarlas y penas para hermanarme a los que sufren.

Y tengo fe en Dios que guarda para mí infinito amor.

¿Puede haber mayores riquezas que las mías?

¿Por qué, entonces, no me puso la revista Fortune en la lista de los hombres más ricos del planeta?"⁶

⁶ www.omarvasquezb.wordpress.com/demanda-a-revista-fortune



Si tuvieras que escribir una carta a la revista Fortune demandándola por no haberte incluido entre las personas más ricas, ¿qué dirías en esa carta? ¿Por qué no la escribes? Luego, disfruta por un largo rato el descubrimiento de tu inmensa riqueza.

Eres inmensamente rico, pero puedes serlo todavía mucho más, puedes vivir acumulando cada vez más y más verdaderas riquezas. Cada nuevo día es una página en tu historia que puedes escribir con palabras de amor. Acierta en la vida quien sabe vivir con amor fecundo, capaz de engendrar vida o hacer vivir a los demás. Cada uno debe elegir el camino de su vida, pues puedes malgastarla en la superficialidad o la trivialidad, puedes elegir el camino de maltratar tu vida y la vida de los demás, o puedes hacer de ella una aventura apasionante que te colme de dicha y alimente la vida de las demás personas. No olvides que se nos ha dado la vida para ser felices. En palabras de Facundo Cabral⁷:

“Somos hijos del amor, por lo tanto nacemos para la felicidad (fuera de la felicidad son todo pretextos), y debemos ser felices también por nuestros hijos, porque no hay nada mejor que recordar padres felices.

Hay tantas cosas para gozar y nuestro paso por la Tierra es tan corto, que sufrir es una pérdida de tiempo. Además, el universo siempre está dispuesto a complacernos, por eso estamos rodea-

⁷ www.tuyaearesfeliz.com/blog/tag/facndo-cabral/



dos de buenas noticias. Cada mañana es una buena noticia. Cada niño que nace es una buena noticia, cada cantor es una buena noticia, porque cada cantor es un soldado menos, por eso hay que cuidarse del que no canta porque algo esconde.

Eso lo aprendí de mi madre que fue la primera buena noticia que conocí.

Se llamaba Sara y nunca pudo ser inteligente porque cada vez que estaba por aprender algo llegaba la felicidad y la distraía, nunca usó agenda porque sólo hacía lo que amaba, y eso se lo recordaba el corazón. Se dedicó a vivir y no le quedaba tiempo para hacer otra cosa.

De mi madre también aprendí que nunca es tarde, que siempre se puede empezar de nuevo; ahora mismo, le puedes decir basta a la mujer (o al hombre) que ya no amas, al trabajo que odias, a las cosas que te encadenan a la tarjeta de crédito, a los noticieros que te envenenan desde la mañana, a los que quieren dirigir tu vida, ahora mismo le puedes decir "basta" al miedo que heredas-te, porque la vida es aquí y ahora mismo.

Me he transformado en un hombre libre (como debe ser), es decir que mi vida se ha transformado en una fiesta que vivo, en todo el mundo, desde la austeridad del frío patagónico a la lujuria del Caribe, desde la lúcida locura de Manhattan al misterio que enriquece a la India, donde la Madre Teresa sabe que debemos dar hasta que duela".

"Dar hasta que duela", vivir la vida como un regalo para los demás, y encontrar en el servicio la felicidad. Porque la

puerta a la felicidad nunca la abre el rencor, la envidia, los celos, la violencia, la maldad. La abren la amabilidad, el esfuerzo, la honestidad, la solidaridad, el servicio, como nos lo recuerda Tagore:

*Yo dormía
y soñaba que la vida era alegría.
Desperté y comprendí que la vida era servicio.
Serví y encontré la alegría.*

Ciertamente, como nos lo indica Carlos Vallés, no somos Tagore, pero a lo largo del día y de la vida nos encontramos con otras personas, cercanas o lejanas, y podemos hacer que, cuando se alejen de nosotros, se vayan más ilusionadas o más aburridas, más felices o más confundidas, más amables o más violentas.

Atrévete a vivir preocupándote por los demás, ocupándote de ellos, regalando sonrisas, saludos, palabras cariñosas y amables, sembrando vida, esperanzas, acercando corazones. Vive cada día como un regalo para los demás en los mil pequeños detalles que nos ofrece la vida. Sé amable, escucha intensamente, interésate en las cosas de tus familiares, compañeros y vecinos, felicítalos por sus éxitos y logros, acompáñales y tiéndeles la mano en sus problemas. Cuando veas que alguien (chofer, cocinera, empleado, obrero...) hace bien las cosas, díselo aunque no lo conozcas. Alaba, felicita, reconoce. Vive alegre y alegre, pues en el mundo hay demasiada tristeza, dolor y soledad. Haz que la gente se sienta valorada y querida. Evita toda palabra ofensiva. No permitas que la rabia,



el desamor o la violencia de otros te arrebatan la alegría y la paz del corazón. Derrota la agresividad y la violencia con dulzura y amabilidad. No amenaces, no insultes, no ofendas. Cultiva siempre palabras positivas, que animan, sanan heridas, refuerzan la autoestima, construyen puentes de reencuentro. Si servir es un privilegio, pues “hay más alegría en dar que en recibir”, aprovecha las oportunidades de servir que te ofrece la vida y da gracias por ellas. Acepta también agradecido lo mucho que recibes de los demás y trata de responderles con generosidad. Es lo que hacía Albert Einstein que llegó a escribir: “Cien veces al día recuerdo que mi vida interior y exterior depende del trabajo que otros están haciendo ahora. Por eso, tengo que esforzarme para devolver por lo menos una parte de esta generosidad, y no puedo dejar ni un momento vacío”.

Posiblemente conocerás la historia de Pepe, pues ha circulado profusamente por internet. No conozco quién es su autor, pero te la transcribo como me llegó a mí:

Pepe era el tipo de persona que todos querían como amigo. Siempre estaba de buen humor y siempre tenía algo positivo que decir. Cuando alguien le preguntaba cómo le iba, respondía: “Mejor imposible”.

Había cambiado de trabajo y varios de sus colaboradores le habían seguido en todos sus cambios. La razón de que le siguieran era su actitud: era un motivador natural.

Si un empleado tenía un mal día, Pepe estaba ahí para decirle al empleado dónde ver el lado positivo de la situación.



Un día fui a buscar a Pepe y le pregunté:

-No lo entiendo... no es posible ser una persona positiva todo el tiempo. ¿Cómo lo haces?

Pepe respondió:

-Cada mañana me despierto y me digo a mí mismo: "Pepe, tienes dos opciones hoy: puedes escoger estar de buen humor o de mal humor. Escojo estar de buen humor". Cada vez que sucede algo malo, puedo escoger entre ser una víctima o aprender de ello. Escojo aprender de ello. Cada vez que alguien viene a mí para quejarse, puedo aceptar su queja o puedo señalarle el lado positivo de la vida. Escojo señalarle el lado positivo de la vida.

-Sí, claro, pero no es tan fácil –protesté.

-Sí lo es –dijo Pepe-. Todo en la vida es acerca de elecciones. Cuando quitas todo lo demás, cada situación es una elección. Tú eliges cómo reaccionas ante cada situación. Tú eliges cómo la gente afectará tu estado de ánimo, tú eliges estar de buen o de mal humor. En resumen: TÚ ELIGES CÓMO VIVIR LA VIDA.

Reflexioné mucho en lo que Pepe me dijo y traté de hacerle caso...

Por cuestiones de trabajo, cambié de residencia, perdimos contacto, pero con frecuencia pensaba en Pepe cuando tenía que hacer una elección en la vida, en vez de reaccionar contra ella.



Varios años más tarde me enteré que una mañana fue asaltado en su negocio por tres ladrones armados.

Muy nervioso, trató de abrir la caja fuerte pero los asaltantes le dispararon.

Pepe fue llevado de emergencia a una clínica. Después de ocho horas de cirugía y semanas de terapia intensiva, fue dado de alta aún con fragmentos de bala en el cuerpo.

Me encontré con Pepe seis meses después del incidente y cuando le pregunté cómo estaba, me respondió:

-Mejor, imposible.

Le pregunté qué pasó por su mente en el momento del asalto. Contestó:

-Cuando estaba tirado en el piso, recordé que tenía dos opciones: podía elegir vivir o podía elegir morir. ¡ELEGÍ VIVIR!

-¿No sentiste miedo? –pregunté.

Pepe continuó:

-Los médicos fueron geniales. No dejaban de decirme que iba a estar bien. Pero cuando me llevaron al quirófano y vi las expresiones en sus caras y en las de las enfermeras, realmente me asusté. Podía leer en sus ojos: “Es hombre muerto”. Supe entonces que debía tomar una decisión.



-¿Qué hiciste? –pregunté.

Pepe me dijo:

-Bueno, uno de los médicos me preguntó si era alérgico a algo y respirando profundo grite: "Sí, a las balas". Mientras reían, les dije: "Estoy eligiendo vivir, opérenme como si estuviera vivo, no muerto".

Pepe vivió por la maestría de los médicos, pero sobre todo por su ASOMBROSA ACTITUD.

Aprendió que cada día tenemos la elección de vivir plenamente. La actitud, finalmente, lo es todo. La decisión de cómo eres, cómo te ves, cómo te sientes, es tuya.

Puede ser oportuno recordar también la historia de aquel jefe indio que le contaba a su nieto que sentía que dentro de su corazón habitaban dos lobos, uno amable y servicial, y el otro egoísta y violento, que se la pasaban siempre peleando. Cuando el nieto le preguntó cuál de los dos ganaría la pelea, el anciano le respondió con una amplia sonrisa: "Aquel al que yo alimento". Podemos alimentar nuestra amabilidad o nuestro egoísmo, nuestro perdón o nuestro rencor, nuestra esperanza o nuestra desesperanza. Pero, para ello, debemos comenzar aceptando que dentro de nosotros habitan dos lobos, un lado positivo y un lado negativo, y que ganará el que alimentemos: si alimentas el egoísmo, actuarás con egoísmo y recogerás egoísmo; si alimentas la generosidad, actuarás con generosidad y recogerás generosidad,



pues cada uno cosecha lo que siembra. Así sucedió con aquel príncipe del cuento:

Había un rey que deseaba edificar un gran palacio y encargó a uno de sus hijos que lo construyera. Le entregó una gran suma de dinero, y el muchacho se dijo: “Construiré el palacio con materiales de muy baja calidad, y así me quedaré con el dinero que ahorre. Poco me importa si luego se viene abajo”.

Así lo hizo y, cuando lo hubo terminado, se presentó a su padre y le dijo: “Ya está terminado el palacio que me encargaste. Aquí están las llaves. Puedes mudarte a él cuando lo desees”.

El rey tomó las llaves, se las devolvió al hijo y le dijo:

-Te entrego el palacio que construiste. Era para ti. Esta es tu herencia.



II.- Encontrar sentido a la vida

Encontrarle sentido a la vida es posiblemente, además de una aventura fascinante, la tarea más importante, la que puede suponer la diferencia entre una vida plena, apasionante, o una vida trivial, hundida en la banalidad y el sinsentido. Este ha sido desde siempre, uno de los problemas más serios que se ha planteado la filosofía. Como nos plantea el filósofo existencialista Albert Camus en su obra el Mito de Sísifo⁸:

No hay más que un problema filosófico verdaderamente serio: el suicidio. Juzgar si la vida vale o no vale la pena de que se la viva es responder a la pregunta fundamental de la filosofía. Las demás, si el mundo tiene tres dimensiones, si el espíritu tiene nueve o doce categorías, son cues-

⁸ Albert Camus, **El mito de Sísifo**. Losada, Buenos Aires, 2004.





tiones secundarias. Son un juego...yo nunca he visto morir a un hombre por defender el argumento ontológico. Galileo, quien defendía una verdad científica importante, la abjuró con la mayor facilidad del mundo, cuando puso su vida en peligro. En cierto sentido hizo bien. Aquella verdad no valía la hoguera. Es completamente indiferente quién gira alrededor del otro, si la tierra o el sol. Es una cuestión baladí. En cambio, veo que muchas personas mueren porque estiman que la vida no vale la pena de que se la viva. Veo a otras que, paradójicamente, se hacen matar por las ideas o las ilusiones que les dan una razón para vivir (lo que se llama una razón para vivir es, al mismo tiempo, una excelente razón para morir). Opino, en consecuencia, que el sentido de la vida es la pregunta más apremiante...Matarse es confesar que se ha sido sobrepasado por la vida o que no se comprende ésta. Sin embargo, no vayamos demasiado lejos en estas analogías y volvamos a las palabras corrientes. Es solamente confesar que eso "no merece la pena". Vivir, naturalmente, nunca es fácil. Uno sigue haciendo los gestos que ordena la existencia por muchas razones, la primera de las cuales es la costumbre. Morir voluntariamente supone que se ha reconocido, aunque sea instintivamente, el carácter irrisorio de esa costumbre, la ausencia de toda razón profunda para vivir, el carácter insensato de esa agitación cotidiana y la inutilidad del sufrimiento".

Será otro filósofo, Shopenhauer, el que nos aclarará que incluso el suicidio es una profunda afirmación de la vida: "El suicida quiere la vida y sólo se halla descontento de las condiciones en las cuales se encuentra. Por eso, al destruir el fenómeno individual, no renuncia en modo alguno a la voluntad de vivir, sino tan sólo a la vida. Él quiere la vida, quiere una



existencia y una afirmación sin trabas del cuerpo, pero el entrelazamiento de las circunstancias no se lo permiten y ello le origina un enorme sufrimiento”⁹.

Pero será Viktor Frankl, el creador de la logoterapia, el que afirmará con fuerza que la vida tiene sentido incluso en las condiciones más terribles y en medio de los más espantosos sufrimientos.

Viktor Frankl (1905-1997) nació en Viena en el seno de una familia judía profundamente religiosa. En sus estudios se orientó hacia la psicología, la filosofía y la medicina. Al llegar el nazismo al poder, Viktor rehusó escapar a Estados Unidos, para asistir a sus padres ancianos. Lo detuvo la frase bíblica “Honra a tu padre y a tu madre, para que Dios prolongue tus días sobre la tierra” (Ex. 20,12). El 17 de noviembre de 1941 se casó con Tilly Grosse. A los nueve meses de casado, en el otoño de 1942, la Gestapo arrestó a toda la familia Frankl, que fue enviada a los campos de concentración. Viktor estuvo en varios campos, incluso en Auschwitz y Dachau. Salió de aquel infierno el 27 de abril de 1945, liberado por las tropas norteamericanas. Poco a poco fue redescubriendo de nuevo la vida, “fui avanzando paso a paso, hasta volverme de nuevo un ser humano”. Pero todavía le quedaba por sorber el trago más amargo: el conocer que sus padres, su hermano y su esposa habían sido asesinados por los nazis.

⁹Shopenhauer, **Obras completas, Tomo I, 1986**, pág. 541.



En su extraordinaria obra “El hombre en busca de sentido”, publicada poco después de ser liberado, Víctor Frankl cuenta su trágica experiencia en los campos de concentración nazi, donde pronto tuvo que acostumbrarse a “un horror inmenso y terrible” (19).

Al llegar al campo después de un largo viaje de varios días en tren donde iban tan hacinados que no podían ni sentarse ni tumbarse, le quitaron todo lo que tenía, hasta el cabello y todos los vellos del cuerpo. Lo que más le dolió es que le arrebataran la posesión más valiosa que atesoraba con especial esmero: el manuscrito de un libro científico que pensaba publicar. Lo redujeron a un mero número, el prisionero 119.104: “uno se convertía literalmente en un número: que estuviera muerto o vivo no importaba, ya que la vida de un ‘número’ era totalmente irrelevante. Y menos aún importaba lo que había tras aquel número y aquella vida: su destino, su historia o el nombre del prisionero” (60).

Los nazis llamaban a los prisioneros “cerdos”; los humillaban, golpeaban y maltrataban sin motivo alguno o por cosas insignificantes, y su único alimento era un pedazo de pan y una sopa muy aguada que les daban tan sólo para mantenerlos vivos mientras pudieran trabajar. Los enfermos, los que ya no tenían fuerzas, los que ya no servían para el trabajo, eran eliminados en las cámaras de gas, y salían convertidos en humo por esas chimeneas que los demás presos miraban con terror sólo al comienzo: “Pasados los primeros días, incluso las cámaras de gas perdían para el prisionero todo su horror; al fin y al cabo, le ahorran el acto de suicidarse” (27).



“Asco, piedad y horror eran emociones que no podía sentir ya. Los que sufrían, los enfermos, los agonizantes y los muertos eran cosas tan comunes tras unas pocas semanas en el campo que no conmovían en absoluto. Estuve algún tiempo en un barracón cuidando a los enfermos de tifus; los delirios eran frecuentes, pues casi todos los pacientes estaban agonizando. Apenas acababa de morir uno de ellos y yo contemplaba sin ningún sobresalto emocional la siguiente escena, que se repetía una y otra vez con cada fallecimiento. Uno por uno, los prisioneros se acercaban al cuerpo todavía caliente de su compañero. Uno agarraba los restos de las hediondas patatas de la comida del mediodía, otro decidía que los zapatos de madera del cadáver eran mejores que los suyos y se los cambiaba, Otro hacía lo mismo con el abrigo del muerto y otro se contentaba con agenciarse -¡Imagínense qué cosa! un trozo de cuerda auténtica. Y todo esto yo lo veía impertérrito, sin conmoverme lo más mínimo” (31).

Despojado de todo, con “la existencia desnuda” como su única posesión, no duda en afirmar que la vida es digna de ser vivida y siempre, incluso en las situaciones más adversas e inhumanas, se puede encontrar una razón para vivir. A lo largo de toda su aventura humana, Frankl siempre recordó una frase de Nietzsche, que cita varias veces en su libro: “Quien tiene un porqué para vivir, encontrará casi siempre el cómo”. La esperanza confiere valor y le da sentido al esfuerzo, la lucha y el sufrimiento. De ahí que Anatole France pueda decir que “nunca se da tanto como cuando se da esperanza”. El que pierde la esperanza lo ve todo de un modo negativo, y considera inútil el esfuerzo. Cae en la pasividad, el escepticis-



mo, le inunda la tristeza y la amargura. Nada merece la pena, no hay un porqué para vivir, y uno se entrega a la muerte.

En los campos de concentración Frankl experimentó que las personas que tenían esperanza de reunirse con sus seres queridos, que tenían tareas que realizar y proyectos inconclusos o un gran amor o fe en Dios podían resistir. Para ilustrar esa idea explica por qué, en Auschwitz aumentó notablemente la tasa de mortalidad semanal durante las navidades de 1944 al año Nuevo de 1945: "La explicación de este aumento no estaba en el empeoramiento de nuestras condiciones de trabajo, ni en una disminución de la ración alimenticia, ni en un cambio climatológico, ni en el brote de nuevas epidemias. Se trataba simplemente de que la mayoría de los prisioneros había abrigado la ingenua ilusión de que para Navidad les liberarían. Según se iba acercando la fecha sin que se produjera ninguna noticia alentadora, los prisioneros perdieron su valor y les venció el desaliento" (80,81). En esta misma línea, cuenta también cómo una vez se le acercó un día el jefe del barracón y le dijo: "Me gustaría contarle algo, doctor. He tenido un sueño extraño. Una voz me decía que deseara lo que quisiera, que lo único que tenía que hacer era decir lo que quería saber y todas mis preguntas tendrían respuesta. ¿Quiere saber lo que le pregunté? Que me gustaría conocer cuándo terminaría para mí la guerra. Ya sabe lo que quiero decir, doctor, ¡para mí! Quería saber cuándo seríamos liberados nosotros, nuestro campo, y cuándo tocarían a su fin nuestros sufrimientos. 'Y cuándo tuvo usted ese sueño?', le pregunté. 'En febrero de 1945', contestó. Por entonces estábamos a principios de marzo. '¿Y qué le contestó la voz?' Furtivamente me



susurró: 'El treinta de marzo'. Cuando me habló de su sueño todavía estaba rebosante de esperanza y convencido de que la voz de su sueño no se equivocaba. Pero al acercarse el día señalado, las noticias sobre la evolución de la guerra que llegaban a nuestro campo no hacían suponer la probabilidad de que nos liberaran en la fecha prometida. El 29 de marzo cayó enfermo con una fiebre muy alta. El día 30 de marzo, el día que la profecía le había dicho que la guerra y el sufrimiento terminarían para él, cayó en un estado de delirio y perdió la conciencia. El día 31 de marzo falleció. Según todas las apariencias, murió de tifus... La causa última de la muerte de mi amigo fue que la esperada liberación no se produjo y esto le desilusionó totalmente; de pronto, su cuerpo perdió resistencia contra la infección tifoidea latente" (80).

A otros los mantuvo con vida el amor a sus seres queridos, el recuerdo de los momentos felices que habían vivido juntos y la ilusión de volverlos a ver. En una de las páginas más bellas del libro, Frankl cuenta cómo descubrió que la salvación del hombre está en el amor y a través del amor: "Mientras marchábamos a trompicones durante kilómetros, resbalando en el hielo y apoyándonos continuamente el uno en el otro, no dijimos palabra, pero ambos lo sabíamos: cada uno pensaba en su mujer. De vez en cuando yo levantaba la vista al cielo y veía diluirse las estrellas al primer albor rosáceo de la mañana que comenzaba a mostrarse tras una oscura franja de nubes. Pero mi mente se aferraba a la imagen de mi mujer, a quien vislumbraba con extraña precisión. La oía contestarme, la veía sonriéndome con su mirada franca y cordial. Real o no, su mirada era más luminosa que el sol del amanecer. Un





pensamiento me petrificó: por primera vez en mi vida comprendí la verdad vertida en las canciones de tantos poetas y proclamada en la sabiduría definitiva de tantos pensadores. La verdad de que el amor es la meta última y más alta a que puede aspirar el hombre. Fue entonces cuando aprehendí el significado del mayor de los secretos que la poesía, el pensamiento y el credo humanos intentan comunicar: la salvación del hombre está en el amor y a través del amor. Comprendí cómo el hombre, desposeído de todo en este mundo, todavía puede conocer la felicidad –aunque sea sólo momentáneamente- si contempla al ser querido. Cuando el hombre se encuentra en una situación de total desolación, sin poder expresarse por medio de una acción positiva, cuando su único objetivo es limitarse a soportar los sufrimientos correctamente –con dignidad- ese hombre puede, en fin, realizarse en la amorosa contemplación de la imagen del ser querido...

Delante de mí tropezó y se desplomó un hombre, cayendo sobre él los que le seguían. El guarda se precipitó hacia ellos y a todos alcanzó con su látigo. Este hecho distrajo mi mente de sus pensamientos unos pocos minutos, pero pronto mi alma encontró de nuevo el camino para regresar a su otro mundo y, olvidándome de la existencia del prisionero, continué la conversación con mi amada: yo le hacía preguntas y ella contestaba; a su vez ella me interrogaba y yo le respondía.

‘¡Alto!’ Habíamos llegado a nuestro lugar de trabajo. Todos nos abalanzamos dentro de la oscura caseta con la esperanza de obtener una herramienta medio decente. Cada prisionero tomaba una pala o un pico.

‘¿Es que no podéis daros prisa, cerdos?’ Al cabo de unos minutos reanudamos el trabajo en la zanja, donde lo dejamos



el día anterior. La tierra helada se resquebrajaba bajo la punta del pico, despidiendo chispas. Los hombres permanecían silenciosos, con el cerebro entumecido. Mi mente se aferraba aún a la imagen de mi mujer. Un pensamiento me asaltó: ni siquiera sabía si ella vivía aún. Sólo sabía una cosa, algo que para entonces ya había aprendido bien: que el amor trasciende la persona física del ser amado y encuentra su significado más profundo en su propio espíritu, en su yo íntimo. Que esté o no presente, y aun siquiera que continúe viviendo deja de algún modo de ser importante. No sabía si mi mujer estaba viva, ni tenía medio de averiguarlo (durante todo el tiempo de la reclusión no hubo contacto postal alguno con el exterior), pero para entonces ya había dejado de importarme, no necesitaba saberlo, nada podía alterar la fuerza de mi amor, de mis pensamientos o de la imagen de mi amada. Si entonces hubiera sabido que mi mujer estaba muerta, creo que hubiera seguido entregándome –insensible a tal hecho- a la contemplación de su imagen y que mi conversación mental con ella hubiera sido igualmente real y gratificante: ‘Ponme como sello sobre tu corazón...pues fuerte es el amor como la muerte’ (Cantar de los Cantares, 8,6) (46-47).

El modo en que el hombre acepta el sufrimiento le brinda una oportunidad de dar a su vida un sentido más profundo. Puede conservar su valor, su dignidad, su generosidad, o bien, en la dura lucha por la sobrevivencia, puede olvidar su dignidad humana y convertirse en un ser peor que el más cruel de los animales. Frankl recuerda, por ejemplo, cómo había compañeros prisioneros, los “capos” que mostraban una crueldad incluso superior a la de los guardias nazis, pero ha-



bía otros “que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que fueran pocos en número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: *la última de las libertades humanas –la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias– para decidir su propio camino.*

Y allí, siempre había ocasiones para elegir. A diario, a todas horas, se ofrecía la oportunidad de tomar una decisión, decisión que determinaba si uno se sometería o no a las fuerzas que amenazaban con arrebatarle su yo más íntimo, la libertad interna; que determinaban si uno iba o no iba a ser el juguete de las circunstancias, renunciando a la libertad y a la dignidad... Dostoyevski dijo en una ocasión: ‘sólo temo una cosa: no ser digno de mis sufrimientos’, y estas palabras retornaban una y otra vez a mi mente cuando conocí a aquellos mártires cuya conducta en el campo, cuyo sufrimiento y muerte, testimoniaban el hecho de que la libertad íntima nunca se pierde. Puede decirse que fueron dignos de sus sufrimientos y la forma en que los soportaron fue un logro interior genuino. *Es esta libertad espiritual, que no se puede arrebatar, lo que hace que la vida tenga sentido y propósito” (71-72).*

Los prisioneros no eran más que hombres normales y corrientes, pero algunos de ellos, al elegir ser “dignos de su sufrimiento” atestiguan la capacidad humana para elevarse por encima de su aparente destino. “Después de todo, como repite Frankl en la conclusión de su obra, “el hombre es el ser que ha inventado las cámaras de gas de Auschwitz, pero asi-



mismo es el ser que ha entrado en ellas con paso firme musitando una oración, con la cabeza erguida y el Padre Nuestro o el Shemá Israel en los labios” (133).

Ser hombre es ir más allá de uno mismo. Vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar respuesta a los problemas que se nos plantean y cumplir las tareas que la vida nos asigna. Incluso en las más penosas de las circunstancias, debemos convertirnos en creadores de nuestra propia vida y no en meros observadores pasivos y convencernos de que tenemos un propósito que sólo nosotros podemos alcanzar. Además, hay que convencerse de que la felicidad no hay que buscarla por sí misma; es una consecuencia, es el fruto maduro de una vida de entrega a los demás, de una misión cumplida.

El mensaje de Frankl es claro y muy esperanzador: por muchas que sean las desgracias que se abatan sobre una persona, por muy cerrado que se presente el horizonte en un momento dado, siempre le queda al hombre la libertad inviolable de actuar conforme a sus principios. Podrán arrebatarle todo, menos su dignidad y su libertad, la capacidad de elegir la actitud personal ante las circunstancias. El valor no reside en el sufrimiento en sí, sino en la actitud frente al sufrimiento, en nuestra actitud para soportar ese sufrimiento: “El modo en que un hombre acepta su destino y todo el sufrimiento que este conlleva, la forma en que carga con su cruz, le da muchas oportunidades –incluso en las circunstancias más difíciles- para añadir a su vida un sentido más profundo. Puede conservar su valor, su dignidad, su generosidad” (73).



Si el hombre es siempre libre para elegir su propio destino, es también capaz de cambiar y de levantarse de las más terribles miserias y aberraciones. El hombre, en última instancia, se determina a sí mismo. “No se limita a existir, sino que siempre decide cuál será su existencia y lo que será al minuto siguiente. Análogamente, todo ser humano tiene la libertad de cambiar en cada instante” (129). A lo largo de su obra, Frankl insiste en que incluso entre los guardias nazis había hombres buenos, que se compadecían de su situación, y entre los prisioneros había gente que había descendido a la más brutal degradación. Ello le llevará a afirmar que en todos los grupos humanos hay personas buenas y personas malas, y a insistir en que cada uno tiene la libertad de decidir cómo comportarse: “De todo lo expuesto debemos sacar la conclusión de que hay dos razas de hombres en el mundo y nada más que dos: la raza de los hombres decentes y la raza de los indecentes. Ambas se encuentran en todas partes y en todas las capas sociales. Ningún grupo se compone de hombres decentes o de hombres indecentes, así sin más ni más. En este sentido, ningún grupo es de ‘raza pura’ y, por ello, a veces se podía encontrar entre los guardias, a alguna persona decente” (90).

Incluso las experiencias más duras pueden ser oportunidades para enrumbar la vida por los caminos de la profundidad y sacar a la luz los resortes más íntimos de una espiritualidad que nos habla de la grandeza humana. Frankl cuenta cómo fue testigo de la muerte de una joven en un campo de concentración: “Esta joven sabía que iba a morir a los pocos días; a pesar de ello, cuando yo hablé con ella estaba muy animada. ‘Estoy muy satisfecha de que el destino se haya cebado



en mí con tanta fuerza', me dijo. 'En mi vida anterior yo era una niña malcriada y no cumplía en serio con mis deberes espirituales'. Señalando a la ventana del barracón me dijo: 'Aquel árbol es el único amigo que tengo en esta soledad'. A través de la ventana podía ver justamente la rama de un castaño y en aquella rama había dos brotes de capullos. 'Muchas veces hablo con el árbol', me dijo. Yo estaba atónito y no sabía cómo tomar sus palabras. ¿Deliraba? ¿Sufría alucinaciones? Ansiosamente le pregunté si el árbol le contestaba. 'Sí' ¿Y qué le decía? Respondió: 'Me dice estoy aquí, estoy aquí, yo soy la vida, la vida eterna'".

En cuanto a la capacidad que tenemos todos de cambiar nuestra conducta y sustituir el desprecio y la crueldad por el servicio y el amor, Frankl cita el caso del Dr. J: "Es el único hombre que he encontrado en toda mi vida a quien me atrevería a calificar de mefistofélico, un ser diabólico. En aquel tiempo solía denominársele 'el asesino de masas de Steinhof', nombre del gran manicomio de Viena. Cuando los nazis iniciaron su programa de eutanasia, tuvo en su mano todos los resortes y fue tan fanático en la tarea que se le asignó, que hizo todo lo posible para que no se escapara ningún psicótico de ir a la cámara de gas. Acabada la guerra, cuando regresé a Viena, pregunté lo que había sido del Dr. J. 'Los rusos lo mantenían preso en una de las celdas de reclusión de Steinhof, me dijeron, 'al día siguiente, sin embargo, la puerta de su celda apareció abierta y no se volvió a ver más al Dr. J'. Posteriormente, me convencí de que, como a muchos otros, sus camaradas le habían ayudado a escapar y estaría camino de Sudamérica. Más recientemente, sin embargo, vino a mi



consulta un austríaco que anteriormente fuera diplomático y que había estado preso tras el telón de acero muchos años, primero en Siberia y después en la famosa prisión Lubianka en Moscú. Mientras yo hacía su examen neurológico, me preguntó, de pronto, si yo conocía al Dr. J. Al contestarle que sí, me replicó: ‘Yo le conocí en Lubianka. Allí murió, cuando tenía alrededor de los 40, de cáncer de vejiga, Pero antes de morir, sin embargo, era el mejor compañero que imaginarse pueda. A todos consolaba. Mantenía la más alta moral concebible. Era el mejor amigo que yo encontré en mis largos años de prisión’ (130).

De las dolorosas experiencias del Dr. Frankl, surgió su teoría de la logoterapia. Como él mismo explica, para la logoterapia, la palabra griega ‘logos’ es equivalente a ‘sentido’. El ser humano en su existir no va tanto en pos del placer (como creía Freud) o del poder (como pensaba Adler), sino de llenar su vida de sentido. Por ello, la logoterapia trata de ayudar a las personas a descubrir la propia misión en la vida, misión que nadie puede delegar en otros. Frankl cita una encuesta que se hizo en Francia donde el 80% de los encuestados reconocía que el hombre necesita “algo” por qué vivir. Además, el 61% admitía que había algo, o alguien, en sus vidas por cuya causa estaban dispuestos incluso a morir. “Y yo me atrevería a decir que no hay nada en el mundo capaz de ayudarnos a sobrevivir, aun en las peores condiciones, como el hecho de saber que la vida tiene un sentido... Lo que el hombre realmente necesita no es vivir sin tensiones, sino esforzarse y luchar por una meta que le merezca la pena... En una palabra, a cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede



responder a la vida *respondiendo por su propia vida*; sólo siendo responsable puede contestar a la vida. De modo que la logoterapia considera que la esencia íntima de la existencia humana está en su capacidad de ser responsable" (106, 107 y 110). Más adelante insistirá en que si bien el sentido de la vida siempre está cambiando, nunca cesa. Y el sentido de vida se descubre en los principios y metas que uno tiene, en el amor o incluso en el sufrimiento: "Cuando uno se enfrenta con una situación inevitable, insoslayable, siempre que uno tiene que enfrentarse a un destino que es imposible cambiar, por ejemplo, una enfermedad incurable, un cáncer que no puede operarse, precisamente entonces se le presenta la oportunidad de realizar el valor supremo, de cumplir el sentido más profundo, cual es el del sufrimiento. Porque lo que más importa de todo es la actitud que tenemos hacia el sufrimiento, nuestra actitud al cargar con ese sufrimiento.

Citaré un ejemplo muy claro: en una ocasión, un viejo doctor en medicina general me consultó sobre la fuerte depresión que padecía. No podía sobreponerse a la pérdida de su esposa, que había muerto hacía dos años y a quien él había amado por encima de todas las cosas. ¿De qué forma podía ayudarle? ¿Qué decirle? Pues bien, me abstuve de decirle nada y en vez de ello le lancé la siguiente pregunta: '¿Qué hubiera sucedido, doctor, si usted hubiera muerto primero y su esposa le hubiera sobrevivido?'; 'Oh!', dijo, '¡para ella hubiera sido terrible, habría sufrido muchísimo!'. A lo que le repliqué: 'Lo ve, doctor, usted le ha ahorrado a ella todo ese sufrimiento; pero ahora tiene que pagar por ello sobreviviendo y llorando su muerte!'



No dijo nada, pero me tomó la mano y, quedamente, abandonó mi despacho. El sufrimiento deja de ser en cierto modo sufrimiento en el momento en que encuentra un sentido, como puede serlo el sacrificio" (114).



III.- La resiliencia

La resiliencia es la capacidad de ciertos metales para resistir altas temperaturas. El término, aplicado al ser humano, significa la facultad que tienen algunas personas de salir adelante ante la adversidad. Hay personas que se agobian y sucumben ante cualquier problema, mientras otros asumen las dificultades, por graves que sean, como oportunidades para crecer y triunfar. Todos conocemos ejemplos de personas que admiramos profundamente porque han logrado sobreponerse a limitaciones gravísimas y son ejemplo de valor y de carácter. Sólo quiero mencionar a tres: Margarita Lalor Cavanagh, Nick Vujiic, y Tony Meléndez, una argentina, un australiano y un nicaragüense. Los he seleccionado, entre muchos, por ser todos ellos testigos de una actitud resiliente ejemplar, amasada en una profunda espiritualidad, que, como ya también nos lo señalara Viktor Frankl, confiere una fuerza extraordinaria para soportar y superar las condiciones más extremas.





Margarita Lalor Cavanagh

Aunque Margarita nació en Buenos Aires, el 25 de julio de 1946, segunda hija de una familia de cinco hermanos, “tres mujeres y dos varones, de ascendencia irlandesa y fervientes católicos”, vivió una infancia feliz en las amplias pampas argentinas. Se graduó de bachiller en el Colegio del Sagrado Corazón y también de Maestra Catequista: Como nos cuenta en sus libros “Se puede” y “Amo la vida”¹⁰, libros que escribió con la única parte de su cuerpo que podía mover, los dedos de su pie derecho, “dibujaba bastante bien, tenía marcada facilidad para los idiomas, trabajé y ahorré para conocer el mundo, seguí cursos de Historia del Arte, amé siempre el campo, estaba de novia. Corría el año 1986 y empezaron los problemas de salud. Era desesperante: día a día iba perdiendo fuerzas: ahora la mano izquierda, el habla, un pié. No lo podía creer”.

Bella y con un cautivante sentido del humor, la fresca juventud de Margarita sufrió un zarpazo brutal cuando a los 22 años, le diagnosticaron Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), una enfermedad neuromuscular crónica, progresiva y generalmente terminal. Se trata de una irreversible paralización del cuerpo que acaba en asfixia. Entonces estaba enamorada y soñaba con ser pintora. A pesar de estar muy enamorada, rompió con su noviazgo porque “no tenía derecho a atar a nadie a ese destino... Tenía 22 años y me pregunté: ‘¿Por qué a mí?’ y un sacerdote muy sabio me respondió: ‘¿Por qué a usted no?’ Sabemos que en la vida hay enfermedades, desgra-

¹⁰ Ambos editados por Ed. Marcela Lalor, Buenos Aires, 2005.



cias, gente a la que le toca sufrir algo invisible. Hay personas que llevan un dolor grande o sufren de soledad. Acepté mi cruz y sólo la aceptación me trajo paz. La paz aclara la mente y uno puede luchar con más fuerza. De este modo aprendí a valorar lo bueno que tiene la vida. Decidí no tener lástima de mí misma. Salió a relucir mi espíritu guerrero: para hacerle honor a mis ancestros pelearía hasta el final”.

A partir de ese momento, la fórmula consistió en “Coraje y adelante”. Margarita se aferró con decisión a la vida: “Haría lo imposible por seguir viviendo. Tenía tantos motivos para y por los que vibrar y existir. Tantas asignaturas pendientes... Lo mejor fue comprender cuál era mi camino. Allí se acabaron mis luchas internas, mi rebeldía, y comencé a pensar en positivo. Uno puede ser feliz cuando siente que está cumpliendo la voluntad de Dios”.

Margarita murió el 9 de junio de 2005, pero nos dejó este bellissimo Testamento Espiritual:

“Hay algo que me gustaría aclarar: Amo la vida. Y cada minuto que pasa es un maravilloso regalo de Dios.

Y a pesar de los que he pasado, de los ‘bajones’, de las ‘pálidas’, de los vaivenes, de las euforias, de los momentos feos y momentos felices, ‘los gozos y las sombras’, los alegrones y las tristezas, estoy convencida de que vale la pena vivirla.

Y cada día, cuando me despierto, agradezco a Dios la vida que me dio, y la que me permitió seguir viviendo.

Le agradezco también:

Porque viví largos años de independencia, pero ahora tengo de quién depender.





Por mis dos pies, con los cuales antes bailaba, caminaba y corría; ahora con el izquierdo escribo y con el derecho hablo por teléfono.

Porque conservo mi sentido del humor intacto y el sufrimiento no me amargó el carácter. Aún veo el lado gracioso de algunas situaciones y puedo reírme de un buen chiste.

Porque leo todo sin anteojos.

Porque puedo ver las maravillas de la naturaleza, percibo y asimilo ideas, comportamientos, mensajes no escritos.

Porque aprecio un buen dibujo, aunque ya no dibujo más.

Porque puedo gozar con los colores, aunque ya no pinte más.

Porque antes podía cantar, pero ahora mi voz defectuosa todavía se hace entender.

Porque antes, ahora y siempre voy a decir te quiero.

Porque mis manos conservan su capacidad de dar.

Porque mi corazón late y puede amar profundamente.

Porque respiro aún libremente y no preciso un pulmón.

Porque oigo. Puedo escuchar el secreto de un sobrino, una confidencia de una amiga, el murmullo de las voces que tratan de no despertarme de la siesta, el estertor de una carcajada, el dulce canto de las sobrinas en el baño la noche del viernes antes de salir, el chasquido de las olas del mar al romper, pero sobre todo por la música, de cualquier variedad y tipo, no podría vivir sin ella.

Porque todavía ando de aquí para allá, y tengo alguien que lleve mi silla de ruedas.

Porque puedo salir a la calle en los días lindos y en los feos también. Y porque no estoy tirada en la cama de algún hospital, sufriendo dolores, o frío, o calor, o soledad.

Porque vivo en un departamento cómodo (mientras la DGI no



me aumente los impuestos), donde caben los sobrinos a cualquier hora. Me gusta. Son la sal y pimienta de mi vida. Porque puedo ir al campo y subir a la camioneta, recorrer los potreros y apreciar la buena hacienda, y participar de la yerra, durante los helados días del invierno; y oler el pasto recién cortado, y oír el murmullo del viento en la chala seca del maíz a punto de cosechar, presentir la lluvia, y escuchar el canto de los pájaros, porque tengo ganas de vivir,,porque soy libre, porque soy feliz. Y porque la clave, el centro, y el fin de toda historia humana se encuentra en el Señor, mi Dios”¹¹.

El 29 de septiembre de 1999, recibió el Premio Sentido de la Vida. En su discurso, dijo Margarita Lalor: “¿Qué significa el sentido de la vida para mí? Vaya pregunta. TODO. Y ¿Por qué todo?

Porque la vida sin sentido es un desperdicio y no vale la pena vivirla.

¿Cuándo comenzó a adquirir sentido mi vida? Fue el resultado de una búsqueda larga y encarnizada.

Y Jesús, esperaba.

Los cuestionamientos empezaron junto con mi enfermedad a los 22 años...Hasta entonces yo ‘la tenía clara’.

Quería respuestas precisas e instantáneas. Investigando los evangelios una frase me impactó: ‘Mi yugo es suave, y mi carga ligera’.

Leía, releía y no había caso, para mí era ‘chino básico’. Se habían equivocado ¡porque el yugo pesaba toneladas y la carga otro tanto!

Y Jesús, esperaba.

¹¹ www.margaritalalor.com.ar1/sus...Testament_%20Espiritual.htm



¿Cuánto tiempo me tomó llegar a comprender esta frase del Evangelio? Años de luchas internas, de rebeldía, de lástima por mí misma, de ocultarme tras ‘el ruido’ para aturdirme, de evitar los pensamientos profundos como quien huye de la ‘luz mala’, de discutir con quien pudiera y de volverlo loco a mi confesor. También trataría de alejarme de mis creencias. En realidad, intenté todo.

Y Jesús, esperaba.

Solo cuando caí de rodillas en tierra, porque no podía más con mi persona,

solo cuando dije: ‘Sea, hágase tu voluntad y no la mía’,

solo cuando exclamé: ‘Señor, cuando, como y hasta donde Tú quieras’,

solo cuando ‘me zambullí’ sin reservas en los brazos de Dios Padre,

solo allí comprendí que MI VIDA TENIA SENTIDO, Y SUPE CUÁL ERA MI CAMINO.

Me di cuenta que discapacitando mi cuerpo, capacitó mi alma.

Porque tenía preparada una misión especial para mí.

Comprendí que no había perdido nada, sino que había encontrado TODO, PORQUE JESÚS ME AMA.

Y por eso me encomendó que transmita Su Amor.

Y por eso me dio la vida que es magnífica.

Y por eso me dio tanto.

Y por eso soy libre, y por eso soy feliz.

Y ahora, por ser feliz, me dan un premio ¡bienvenido sea!¹²

¹² www.margaritalalor.com.ar/1/premios/Discurso_de_Margarita.htm

Nick Vujicic

Nació el 4 de diciembre de 1982, en Melbourne, Australia, en una familia de cristianos evangélicos muy devotos. Sin que nadie pudiera explicarse los motivos, nació sin brazos a nivel de los hombros y sin su pierna derecha. Tiene un pequeño pie con dos dedos que brota de su muslo izquierdo. Su infancia fue muy difícil: al comienzo no lo dejaron ingresar en una escuela normal y sólo la constancia y combatividad de su mamá lograron que por fin lo aceptaran en la escuela. Pero allí sufrió mucho pues los compañeros se burlaban de él, llamándolo “monstruo” y “alienígena”. A los ocho años se planteó acabar con su vida suicidándose, pero con la ayuda de Dios logró superar su crisis y enrumbar su vida por los caminos de la aceptación e incluso de la realización personal. Aprendió a escribir y usar la computadora con los dos dedos de su “pie” izquierdo. A los 21 años se graduó en Contabilidad y Planificación Financiera en la Universidad, y empezó a recorrer el mundo dando charlas motivacionales y testimoniando con pasión su amor a la vida y su fe en un Dios maternal que nos ama a todos incondicionalmente. En internet abundan los videos donde Nick Vujicic sorprende por su profunda espiritualidad, su buen humor, su optimismo, su manera positiva de ver la vida y su llamado valiente a enfrentar las dificultades y problemas.

A continuación les ofrezco algunos trozos testimoniales de su libro y también DVD “Sin piernas, sin brazos y sin límites”¹³:

¹³ Nick Vujicic, **Sin piernas, sin brazos, sin límites**. www.prisaediciones.com/.../una-vida-sinlimites.pdf



“Me llamo Nick Vujicic (mi apellido se pronuncia ‘voy-a-chic’). Tengo 27 años y nací sin extremidades. Sin embargo mis circunstancias no me han limitado. Me dedico a viajar por el mundo para motivar a millones de personas a sobreponerse a la adversidad: a que lo hagan con fe, esperanza, amor y valor para que puedan alcanzar sus sueños. En este libro compartiré contigo la forma en que he lidiado con el infortunio y los obstáculos. Mi objetivo es motivarte a vencer tus propios desafíos y dificultades para que puedas encontrar tu propósito.

Me costó muchos años aprender este tipo de lección. Finalmente pude entenderlo, y ahora, a través de mis experiencias, puedo ayudarte a ver que la mayoría de los problemas que enfrentamos nos ofrecen la oportunidad de descubrir quiénes debemos ser y cuáles de nuestros dones podemos compartir para beneficiar a otros...

La gente se me acerca en los aeropuertos, hoteles y restaurantes. Me abrazan, me dicen que, de alguna manera, he tocado sus vidas. He sido profundamente bendecido. *Soy espectacularmente feliz.*

Mi familia y yo nunca previmos que mi discapacidad – mi carga- también podría ser una bendición, que me ofrecía oportunidades inigualables de contactar con otros, de desarrollar empatía con ellos, de comprender su dolor y ofrecerles consuelo...

Si tienes el deseo y la pasión por hacer algo y si ésa es la voluntad de Dios, lo lograrás. La anterior es una frase muy poderosa, pero para ser honestos, yo no siempre creí en mí. Si has visto alguna de mis charlas en Internet, te puedo decir que la felicidad que ahí muestro y que brilla a través de esos vídeos



es resultado de un viaje que he realizado. Descubrí que para vivir sin límites necesitaba lo siguiente:

- Un poderoso sentido de mi propósito.
- Esperanza inquebrantable.
- Fe en Dios y en las posibilidades infinitas.
- Amor y autoaceptación.
- Actitud con altitud.
- Un espíritu valeroso.
- Disposición a cambiar.
- Un corazón confiado.
- Ansia de oportunidades.
- La habilidad de evaluar riesgos y de reírme de la vida.
- La misión de servir primero a otros.

(...)

Podrás encontrarte con momentos difíciles, podrás caer y sentir que no tienes la fuerza para levantarte: yo conozco esa sensación porque todos la hemos experimentado. La vida no siempre es fácil, pero cuando nos sobreponemos a los desafíos nos hacemos más fuertes y agradecemos las oportunidades que se nos han presentado. En realidad, lo que más importa son aquellas vidas que tocas a lo largo del camino y la manera en que terminas tu viaje.

(...)

Descubrí la felicidad cuando comprendí que, así de imperfecto como soy, soy el perfecto Nick Vujcic. Soy la creación de Dios, fui diseñado de acuerdo con el plan que Él tenía para mí. Eso no quiere decir que no haya espacio para mejorar. ¡Siempre trato de superarme, para servir mejor a Dios y al mundo! Creo que mi vida no tiene límites y quiero que tú sientas lo mismo sin importar cuáles sean tus retos...Yo



me encuentro *discapacitado* oficialmente, pero gracias a mi carencia de miembros, en realidad sí estoy *capacitado*... Con mucha frecuencia nos convencemos de que no tenemos la inteligencia, belleza o talento suficientes para alcanzar nuestros sueños; a veces creemos lo que otros dicen de nosotros o nos restringimos nosotros mismos. Lo peor es que, cuando te consideras poco valioso, ¡estás estableciendo límites a la forma en que *Dios* puede trabajar a través de ti!

(...)

Como un hijo de Dios, eres hermoso y bello, eres más valioso que todos los diamantes de la tierra. ¡Tú y yo fuimos diseñados con perfección para ser quienes somos! Y aun así nuestro objetivo siempre debe ser superarnos y rebasar las barreras a través de nuestros grandes sueños... No importa lo abatido que te sientas en la vida, siempre hay esperanza. A pesar de que las circunstancias parezcan desastrosas, más adelante siempre nos esperan días mejores. Sin importar lo funesto de la situación, siempre te puedes elevar sobre ella. Desear que las cosas cambien no produce ningún resultado, pero ¡tomar la decisión de actuar ahora, puede cambiarlo todo!... Céntrate en tu sueño, haz lo que sea necesario para continuar en la lucha. Tú tienes el poder de cambiar tus circunstancias, persigue aquello que más deseas.

(...)

Incluso si te sientes solo a veces, debes saber que *tú* también eres amado y reconocer que Dios te creó por amor. Es por eso que nunca estás solo. Su amor por ti es incondicional. El no te ama con condiciones, te ama siempre. Recuérдалo cuando te sobrecojan esos sentimientos de soledad y desesperación. Recuerda que se trata solamente de sensa-

ciones que no son reales. El amor de Dios es tan real que Él te creó para probarlo... Recuerda que Dios ayuda a quienes se ayudan a sí mismos. Continúa siendo tu responsabilidad esforzarte para servir ese elevado propósito que existe para aplicar tus talentos y sueños en el mundo que existe a tu alrededor. Durante mucho tiempo creí que si mi cuerpo hubiese sido más 'normal', mi vida sería gloriosa. De lo que no me daba cuenta era de que yo no tenía que ser normal: sólo tenía que ser yo mismo, el hijo de mi padre, el que llevaría a cabo el propósito de Dios".

Tony Meléndez

José Antonio Meléndez Rodríguez, nombre completo de Tony, nació el 9 de enero de 1962 en Rivas, Nicaragua. Sus padres, José, salvadoreño, y Sara María, nicaragüense. Tony nació sin brazos y con el pie izquierdo torcido, debido a los estragos de un medicamento llamado "talidomida" que le recetaron a su madre para combatir la náusea. Esta medicina habría de causar que miles de niños, como Tony, nacieran con deformidades, sin brazos o sin pies.

Cuando Tony tenía un año, y gracias a que su abuelo se sacó la lotería, la familia se trasladó a California con la idea de operar y corregir el pie izquierdo de Tony y también de ponerle unas prótesis en los brazos. Desde entonces, la familia vive en Los Ángeles. En la actualidad, Tony está casado con Lynn Ann Zechman y adoptaron dos niños, Andrés y Maritza.





En su infancia, como es natural, sufrió mucho pues los niños se reían de él al verlo sin brazos. Pero contó siempre con el amor incondicional de sus padres y con el apoyo de su profunda espiritualidad. De joven, le colocaron unas prótesis, pero él las desechó.

La música siempre fue parte de la familia de Tony: su mamá toca el piano y su papá la guitarra. Tony se quedaba mirando embelesado cómo su padre tocaba la guitarra y deseaba ardientemente tocarla él también. Pero cómo si no tenía brazos. Hasta que un día su papá le dijo: “Anda a lavarte los pies que vas a tocar la guitarra con ellos”. Así empezó y tras muchas horas de práctica (seis o más al día) logró Tony que la guitarra empezara a sonar bonito, pues “al comienzo no era música, era bulla lo que yo hacía”.

Para ayudar económicamente a su familia, Tony se puso a cantar en una esquina de “Laguna beach”, una comunidad artística en la costa de California. Muchos se quedaban a verle y escucharle asombrados, y aunque conseguía dinero, Tony se sentía avergonzado de cantar allí. Hasta que, un día, recibió la invitación para cantarle a su Santidad Juan Pablo II en su visita a Los Ángeles. Los jóvenes de Los Ángeles, San Luis, Denver y Portland debían entregarle a Su Santidad un regalo simbólico, y los jóvenes de Los Ángeles seleccionaron a Tony para entregarle a Su Santidad el regalo “valor”.

El 15 de septiembre de 1987, Tony le cantó al Papa la canción “Never be the same” (“No ser ya nunca el mismo”) y, en efecto, este hecho cambió la vida de Tony. Después de su



canción, el Papa se acercó a él, lo abrazó y dijo emocionado para que todo el mundo lo oyera: “Tony, Tony, eres verdaderamente un hombre valiente. Nos estás dando esperanza a todos nosotros. Sigue haciendo lo que estás haciendo. Mi deseo es que continúes dando esperanza a todo el mundo”.

Tony asumió estas palabras como una orden divina. En adelante, iría por el mundo testimoniando su fe en Dios y sembrando esperanza y amor: “Dios es para mí algo muy especial –dice Tony-. Dios me ha dado fuerza, me ha dado una familia, me ha dado la música. Yo me siento muy conectado con mi música. Mi corazón quiere cantar, bailar, vivir la vida. Para los ojos de mi Dios yo soy un hombre entero. Me gusta cantar para Él, pues me dio la vida y me dio su amor y yo siento que todos tenemos que hacer el esfuerzo de darle algo bueno, porque Él es amor”.

Tony es conocido por muchos como “el hombre de los pies de Dios”, y como comenta el propio Tony “Dios tiene algo tan especial, yo no tengo los pies de Dios, pero sí tengo el amor de Él, y si una persona me dice eso (pies de Dios) yo le digo gracias, porque por un momento tal vez podemos ver algo muy positivo, muy bueno, nos olvidamos de lo feo del mundo y nuestra vida y vemos tal vez un poquito de esperanza de Dios en unos pies que son sinceros, simples”.

Tony ha recogido su vida y su misión en un libro “Un regalo de esperanza”¹⁴, donde invita a levantarse de las difi-

¹⁴ Tony Meléndez, **Un regalo de esperanza**. http://shop.libros.info/catalog/product_info.php?products_id=59 También hay varios videos de Tony Meléndez que pueden ver en www.youtube.com/watch?v=RoloFe3Eze8



cultades y a creer en sí, por graves que sean los problemas, porque Dios está siempre a su lado y uno puede contar con su apoyo y con su amor: "No pierdan la fe en el corazón, a veces puede parecer que nadie nos puede ayudar, pero no es así, si miramos hacia arriba y pedimos la ayuda divina, todo se hace posible, no importa el tamaño de su problema, todo es posible...Por favor, no me digas que no puedes. Tú sí puedes. Tú tienes manos y puedes hacer mucho más que yo. Levántate y di: 'yo puedo, yo quiero, yo voy'. Hay todo un mundo que espera por ti.



IV.- La necesidad de formar la voluntad y el carácter

Si bien los tres casos que acabamos de citar son excepcionales, todos sin embargo, podemos enfrentar nuestros problemas y levantarnos de una vida quejumbrosa, superficial o sin sentido. Todos tenemos una misión en la vida que debemos esforzarnos por conocer y realizar. Todos somos instrumentos de Dios que nos necesita para cumplir en este mundo su proyecto de amor.

Para ello, debemos fortalecer nuestra voluntad y nuestro carácter. De la comodidad, la flojera, la rutina, las quejas o la autoconmiseración no suele salir nada valioso o importante.





La palabra voluntad procede del latín, *voluntas*, que significa querer. La voluntad tiene que ver con el esfuerzo, con la motivación, con el desear, querer y decidir. Cuando uno quiere de verdad algo, se esfuerza por conseguirlo, lucha, se sacrifica. De ahí que entendemos que una persona tiene voluntad cuando actúa con coraje, con decisión, cuando la vemos comprometida seriamente en alcanzar sus metas. Por lo contrario, cuando vemos a una persona sin empeño, incapaz de esforzarse, de superar sus vicios, de encarar sus problemas, decimos que le falta voluntad.

No educar la voluntad supone huir del esfuerzo y la superación personal y formar personas acobardadas, hundidas en sus lamentos y limitaciones, esclavas de sus apetencias y, en consecuencia, objeto de manipulación, del qué dirán, de la publicidad, las modas o las propagandas. Los grandes triunfos y logros en la vida suelen ser más fruto de la tenacidad, del esfuerzo de cada día, que de los dones y cualidades naturales. Sin voluntad, sin esfuerzo, sin entusiasmo, sin una gran confianza en las propias potencialidades, nadie llega lejos ni logra metas importantes. Una voluntad recia no se consigue de la noche a la mañana. Aquí también, para lograr la musculatura de la voluntad se requiere mucha ejercitación.

En nuestro mundo permisivo, suena raro y hasta anticuado hablar de la educación del carácter y de la voluntad. De hecho, numerosos padres se sacrifican para proporcionar a sus hijos una buena educación intelectual que, si está a su alcance, tratan de complementar con una serie de actividades formativas extracurriculares: cursos de inglés, de música, de

IV.- La necesidad de formar la voluntad y el carácter

natación...Además, les proporcionan enseguida las computadoras último modelo y los aparatos electrónicos más sofisticados que les permiten ciertamente vivir superinformados y, por lo general, los sumergen en un mundo de trivialidades y chismes, pero no parecen preocuparse por la formación del temple, del carácter. De este modo, estamos levantando generaciones de niños y jóvenes caprichosos, superficiales, débiles interiormente, indefensos ante el futuro que les espera, que se convertirán pronto en hombres y mujeres sin principios firmes, manejados como veletas por la publicidad y las modas, esclavos de sus frustraciones y miedos, incapaces de salir de sí mismos, incapaces en consecuencia de amar.

Es muy importante que padres y maestros, tan preocupados por el desarrollo intelectual de hijos y alumnos, entiendan que sirve de muy poco desarrollar la inteligencia sin formar la voluntad. De hecho, los alumnos verdaderamente inteligentes comprenden pronto que sin desarrollar la voluntad no lograrán nada importante en la vida y que, sin esfuerzo, no es posible alcanzar las metas que uno se propone. ¡Cuántas inteligencias brillantes han fracasado por carecer de voluntad!

Formar la voluntad supone esfuerzo, orden, constancia, disciplina. De ahí que la educación debe combatir esa cultura del mínimo esfuerzo, del dejar hacer y empezar a cultivar la exigencia, el vencimiento, el esfuerzo y la pasión por hacer las cosas cada vez mejor, en un clima alegre pero también marcado por un orden y una disciplina consensuados y cumplidos que permitan el aprendizaje, la superación y la formación de personas de carácter, capaces de superar sus complejos y



miedos y levantarse de su egoísmo y comodidad. De hecho, no superaremos el fracaso escolar ni el fracaso en la vida si no sembramos la cultura de la responsabilidad, del trabajo bien hecho, del vencimiento. Niños y jóvenes deben comprender que estudiar, formarse y vivir con autenticidad supone esfuerzo, dedicar tiempo, salir de la resignación y la pasividad, dejar de hacer otras cosas que parecen más placenteras.

El arte de educar supone, en definitiva, saber combinar acertadamente el cariño y la firmeza. La firmeza, sin cariño, degenera en autoritarismo y sobreexigencia y desencadena fácilmente en el niño sentimientos de miedo o rigidez. Pero el cariño, sin firmeza, se convierte en el permisivismo del “todo vale”, privando al niño de referencias seguras. Si en el primer caso, el niño corre el riesgo de volverse rígido o temeroso, en el segundo crecerá inseguro y caprichoso, sin recursos ante las dificultades y, en consecuencia, ante los problemas se deprimirá u optará por salidas superficiales o violentas.

Si no sabemos combinar cariño con firmeza, no estaremos ayudando a los niños a crecer seguros y felices. La ley del péndulo ha regido también en el campo educativo: de una educación marcadamente autoritaria, estamos pasando a otra permisiva, con la falsa idea de que cualquier frustración causa traumas irreparables. Si esta teoría prende en padres que temen que sus hijos dejen de quererles si les ponen límites, no resulta difícil imaginar las consecuencias desastrosas a las que puede conducir. Tan desastrosas que se están levantando voces enérgicas reclamando la atención sobre los riesgos de tal modelo educativo. Me referiré aquí solamente



IV.- La necesidad de formar la voluntad y el carácter

al libro “El pequeño dictador: cuando los padres son las víctimas”, escrito por Javier Urra, psicólogo clínico y pedagogo terapeuta, que fue también el primer Defensor del Menor en España.

La descripción que hace Urra de esos pequeños dictadores resulta escalofriante:

“El niño en muchos hogares se ha convertido en el dominador de la casa, se ve lo que él quiere en la televisión, se entra y se sale a la calle si así a él le interesa, se come a gusto de sus apetencias. Cualquier cambio que implique su pérdida de poder, su dominio, conlleva tensiones en la vida familiar, el niño se vive como difícil, se deprime o se vuelve agresivo. Las pataletas, los llantos, sabe que le sirven para conseguir su objetivo. Son niños caprichosos, consentidos, sin normas, sin límites, que imponen sus deseos ante unos padres que no saben decir no. Hacen rabiar a sus padres, molestan a quien tienen a su alrededor, quieren ser constantemente el centro de atención, que se les oiga solo a ellos. Son niños desobedientes, desafiantes. No toleran los fracasos, no aceptan la frustración. Echan la culpa a los demás de las consecuencias de sus actos. La dureza emocional crece, la tiranía se aprende, si no se le pone límites. Hay niños de 7 años y menos que dan puntapiés a las madres y éstas dicen ‘no se hace’ mientras sonrían: o que estrellan en el suelo el bocadillo que le han preparado y posteriormente le compran un bollo. Recordemos esos niños que todos hemos padecido y que se nos hacen insufribles por culpa de unos padres que no ponen coto a sus desmanes. La tiranía se expone en las denuncias de los padres contra algún hijo, por estimar que el estado de agresividad





y violencia ejercido por este o esta, afectaba ostensiblemente al entorno familiar. Otro hecho reiterado es el de las fugas del domicilio y el consecuente absentismo escolar con conductas cercanas al conflicto social. En otros casos, el hijo o hija entra en contacto con la droga y es a partir de ahí donde se muestra agresivo/a, a veces con los hermanos. Otros casos son los hijos que utilizan a sus padres como 'cajeros automáticos', o con chantajes, o manifestando un gran desapego hacia sus progenitores, transmitiendo que profundamente no se les quiere"¹⁵.

Urra aconseja que, desde el principio, acostumbremos a los niños a no darles todo lo que piden. Ellos deben valorar las cosas, aprender a esperar, a soñar, a esforzarse por conseguir lo que desean, y a no frustrarse cuando no lo pueden obtener. De no hacerlo, empiezan por no darle valor a las cosas y terminan por no darle valor a las personas. Es muy positivo hacerles saber que hay otros niños que no tienen juguetes, que no tienen nada, que compartir proporciona felicidad. El niño ha de ser rico, pero más que por las cosas que tiene, por el número de sonrisas que recibe y por el tiempo de calidad que disfruta con sus familiares.

Formar hijos íntegros y humanos no es tarea fácil pues hoy existe una gran presión social y familiar para educarlos en un mundo de consumismos, complacencias, mediocridades y flojera. Por ello, necesitamos padres valerosos, verdaderamente comprometidos en la formación del carácter y el cora-

¹⁵ Javier Urra, **El pequeño dictador: cuando los padres son las víctimas**. Edit. La Esfera de los Libros, 2006.

IV.- La necesidad de formar la voluntad y el carácter

zón de sus hijos. Educar exige constancia, entrega, disgustos y sonrisas compartidas. Exige sobre todo coherencia y mostrarse como ejemplo de los valores que se quieren inculcar. Educar no admite desánimo ni vacaciones. Es un programa de vida enmarcado en un clima de alegría, responsabilidad, comprensión, apoyo y exigencia. Sin embargo, en nuestros días, y sobre todo en las clases más acomodadas, pareciera que lo fundamental es complacer en todo a los hijos, para evitar enfrentarlos y contradecirlos, sin caer en la cuenta que esa actitud puede causarles confusión y ser el origen de conductas egoístas, impulsivas y agresivas. Estamos enfermos de consumismo, permisividad e hiperhedonismo.

Dar a los niños todo lo que piden: juguetes, dinero, objetos, dejarles hacer lo que quieran, ceder ante sus deseos es un gravísimo error, pues estaremos haciendo de ellos unos seres egoístas y caprichosos. Los que nunca se esforzaron ni vencieron de pequeños, harán lo mismo de adultos. Serán personas irresponsables e inmaduras, siempre con excusas, caprichosas y agresivas, que se la pasarán culpando a los demás de sus problemas e intentarán resolverlos por medio de la violencia.

Si bien los padres no deben ser autoritarios, no pueden renunciar a ejercer su autoridad. La palabra autoridad viene del latín, auctoritas, que significa hacer crecer, ayudar a ser más y mejor. Las palabras auge y auar, son primas hermanas de autoridad. La verdadera autoridad proporciona seguridad, hace crecer la autoestima. Supone decir un no decidido en las ocasiones que sea preciso, y no ceder convirtiéndolo en sí; no





halagar si no hay motivos, enseñar a esforzarse, a ser ordenado y responsable. Los niños deben aprender desde pequeños que lo que realmente vale la pena, y que lo que conseguimos con nuestro esfuerzo tiene más valor y provoca más satisfacción que lo que se nos da gratuitamente.

Para terminar este capítulo les traigo los aprendizajes de Felipe Cubillos, un exitoso empresario chileno que tras el terremoto y tsunami del 27 de febrero de 2010 que devastó gran parte del territorio chileno, fundó la organización "Desafío, levantemos Chile!", y se dedicó en cuerpo y alma a trabajar por la reconstrucción de su Patria, en especial de las escuelas, para que los niños chilenos no perdieran días de clase, pues siempre consideró la educación como medio esencial del progreso. Cubillos murió el 4 de septiembre de 2011 en un accidente aéreo cuando había ido junto con otras 20 personas al archipiélago Juan Fernández a iniciar labores de reconstrucción. Hombre que amó intensamente el mar y la aventura, velerista famoso, participó en la Regata de la Vuelta al Mundo con su embarcación "La Colorina". La regata comenzó en Portugal, continuó por Sudáfrica, Nueva Zelanda, Brasil y Cabo de los Hornos, de donde regresó de nuevo a Portugal. Recorrieron 35.000 millas y en la travesía que duró nueve meses, sufrieron numerosos percances como la pérdida de una vela, la rotura del timón, y el tener que culminar la cuarta etapa sin agua y sin comida. Antes de terminar la regata de la vuelta al mundo, publicó sus aprendizajes¹⁶:

¹⁶ Felipe Cubillos, **lo que aprendí en la regata de la vuelta al mundo**. www.caphoniaers.cl/RegataMundo/Regata_Mundo.htm.

IV.- La necesidad de formar la voluntad y el carácter

1 ...acerca de los hijos, definitivamente no son tuyos, sólo quíérellos y ámalos y trata de educarlos con el ejemplo y si puedes, trasmíteles que busquen sus propios sueños, no los tuyos. Y no esperes que te agradezcan todo lo que haces por ellos; ese agradecimiento vendrá muchos años después, quizás cuando tú ya te hayas convertido en abuelo/a (ahí sabrán recién lo que es ser padre/madre). Pero si en el intertanto, te llegan a decir que están orgullosos de ser tu hijo/a, date por recompensado con creces. Y si alguno de ellos debe partir antes que tú, que al menos te quede el consuelo que le dijiste muchas veces cuánto lo querías.

2...acerca de tus padres, no dejes nunca de agradecerles el hecho de que te hayan traído a este mundo maravilloso y te hayan dado tan solo la posibilidad de vivir, solo eso, ¡¡¡vivir!!!

3...acerca del mar, el viento y la naturaleza, admírala y cuídala, es única y no tenemos otra. Y al mar y al viento, nunca trates de vencerlos ni menos desafiarlos. Llevan todas las de ganar. Si quieres ser un navegante, acostúmbrate a vivir en crisis permanente.

4...acerca de los límites, ellos no existen o están mucho más allá de lo que te imaginas. ¿Cuánto más allá? Esa es la pregunta, tienes que llevarte al extremo y ahí lo descubrirás.

5...acerca del talento, no sirve para nada si no va acompañado de determinación, planificación, disciplina y perseverancia. El talento es efímero, la determinación, eterna

6...acerca del amor, da gracias al Universo si te despiertas cada mañana con un beso y una sonrisa. Y haz como las abejas y las mariposas, ellas no buscan la flor más linda del jardín, sino aquella que tiene el mayor contenido.

7...acerca de la sociedad, ayuda a los que son igual o más capaces que tú, pero que no han tenido tus mismas oportunidades. Son ellos los más olvidados de la sociedad pues siempre se ayu-





da a los que piden y vociferan, pero a los que me refiero, no piden ayuda, solo necesitan una oportunidad. Sueño todavía con una sociedad más justa y más humana

8... acerca del liderazgo, echo de menos en el mundo actual esos líderes que hacían lo que se debe hacer y decían lo que se debe decir, sin esperar resultados inmediatos en las encuestas. Me refiero a los que marcan un camino, no los que siguen a las masas.

9... acerca de la riqueza, una vez que hayas financiado tu flujo de caja, trata de comprar más tiempo que dinero, más libertad que esclavitud.

10... acerca de la angustia y la amargura, cuando creas que algo no es posible, que los problemas te agobian, que ya no puedes, date un tiempo para ver las estrellas y espera despierto el amanecer, ahí descubrirás que siempre sale el sol, ¡¡¡siempre!!!

11... acerca del triunfo, si quieres triunfar debes estar dispuesto a fracasar mil veces y dispuesto a perder todo lo que has conseguido. Y no temas perderlo todo, pues si te lo has ganado bien, de seguro lo recuperas con creces.

12... acerca del presente, vívelo intensamente, es el único instante que realmente importa; los que viven aferrados al pasado ya murieron y los que viven soñando con el futuro, aún no han nacido.

13... acerca del éxito y del fracaso, reconócelos como dos impostores, pero aprende sobretodo de los fracasos, los propios y los de los demás, ahí hay demasiado conocimiento que generalmente no usamos.

14... acerca de los amigos, elije los que están contigo cuando estás en el suelo, porque cuando estés en la gloria, te van a sobrar.

15... acerca del equipo, motívalo en los momentos difíciles y nunca dejes que uno te abandone por haberse equivocado, ése es el más importante.



IV.- La necesidad de formar la voluntad y el carácter

16...acercas de tu país, ama la tierra que te vio nacer, trabaja por hacer de tu país un mejor lugar para todos y pasea orgulloso/a su bandera, cualquiera que ella sea.

17...acercas del esfuerzo, no te rindas nunca, no te creas el cuento de que cuando algo está costando mucho es porque no debe resultar, es simplemente que el Universo te está poniendo a prueba de si eres o no merecedor del éxito.

18...acercas del miedo, no le temas, es un gran compañero, pero que no te inmovilice y no temas hacer el loco o el ridículo; la historia nos enseña que las grandes enseñanzas y tremendos descubrimientos son producto de esos instantes.

19...acercas de Dios y el Cielo, creo que si actuamos haciendo el bien, podremos estar en la lista de espera si el Cielo existe y si no existe, habremos tenido nuestro propio Cielo en esta Tierra. Y si a Dios no lo encontré solo en el Mar del Sur, en las nubes, en las tormentas, en las olas, ni en las metas ni en las partidas; estuvo siempre con nosotros, dentro, muy dentro nuestro.

20...y cuando tengas dudas de qué debes hacer, pregúntate cuál es tu Cabo de Hornos, ármate de una pequeña mochila que lleve sólo lo necesario para sobrevivir y comienza a caminar. Y no dejes de mirar al cielo, ahí descubrirás al albatros, que te enseñará a despegar con esfuerzo y a volar en libertad. Y te darás cuenta que no necesitas volar en bandada.

21...y nunca, nunca, renuncies a tus sueños, persíguelos apasionadamente y si no los consigues, no importa, el solo recorrer ese camino habrá valido la pena vivir y ojalá que el sueño que persigas sea el sueño imposible.

22...Y si tienes la fortuna un día de competir con rivales del tamaño de los que nos tocó enfrentar en esta Regata, hónralos,



admíralos, pero entrega todo lo que tienes por vencerlos en buena lid; ellos se lo merecen.

23...y si en el día de mi muerte me dan la opción de renacer, elijo ser Albatros y volar el Mar del Sur y mirar a los intrépidos navegantes que arriesgan sus vidas y dejan todo en busca de su sueño, en busca de su sueño imposible.

24...y nunca te tomes demasiado en serio a un navegante que está terminando una Vuelta al Mundo. Sólo sabrá navegar un poco más, ¡¡nada más!!



V.- La vida como tarea: El proyecto de vida

Como venimos insistiendo, es evidente que todos necesitamos encontrar sentido a nuestra vida. Porque tener vida no significa necesariamente vivir. Muchos mueren sin haber vivido realmente y hasta podríamos afirmar que nuestro mundo está lleno de cadáveres ambulantes; personas que duermen, comen, trabajan, ríen, lloran, se reproducen pero que no se plantean vivir en serio. Para vivir es necesario amar la vida, liberarse cada día de la apatía o la superficialidad, no hundirse en el sinsentido, no dejarse arrastrar por fuerzas negativas y destructoras. Vivir es vibrar y sentir, es admirar y agradecer, es dar y recibir, es amar y servir, es comprender que nuestro tiempo es lo único que poseemos para realizar plenamente nuestro ser.





La vida es ciertamente un regalo de Dios, pero también una tarea personal. Los seres humanos somos seres inacabados, llamados a renovarnos y crecer constantemente. La persona no es un *qué*, sino un *quien*. Y un quien que no está acabado, sino que está en continuo dinamismo, que está haciéndose a sí mismo en cada momento. La persona es siempre querer ir a más. Por ello, no somos sólo lo que somos, sino lo que podemos llegar a ser. Vivir es hacerse, construirse, inventarse, llegar a ser la persona plena que uno se propone ser. Hace unos años, el filósofo francés Roger Garaudy escribía que lo más terrible que le puede pasar a una persona es “sentirse acabada”, no entender que siempre tiene la posibilidad de reinventarse, de mejorar, de vivir más profunda y plenamente.

Lamentablemente, hoy son muy pocos los que se plantean cómo vivir y todavía son menos los que saben hacerlo. La mayoría vive su vida rutinariamente, camina por la vida sin saber a dónde va, sin el valor de detenerse a plantearse con seriedad el sentido de su vida. Andan por la vida distraídos de sí mismos, sin norte, sin atreverse a tomar las riendas de su existencia, sin asumir en serio que son ellos los responsables de sus vidas, sin entender que el fracaso o el éxito no dependen de agentes externos, sino de sus propias decisiones.

Muchos viven como sonámbulos, dejando que la vida les lleve, sin sospechar siquiera que son ellos los que deben guiar su vida. Son seres masificados, incapaces de pensar o decidir por sí mismos, dependen en todo de los demás, son manejados por propagandas y rumores. Hacen lo que todo el mundo hace. Se creen auténticos y se dejan manejar como

marionetas. Su hábitat es el rebaño. Viven como borregos: “dónde va Vicente, donde va la gente”. Sus energías y potencialidades quedan truncadas, mutiladas. Nunca llegarán a ser lo que estaban llamados a ser.

Otros edifican sólo su fachada, se preocupan por su aspecto físico, pero por dentro están vacíos. Fuertes y saludables por fuera, bien vestidos y cuidados, son raquítricos y enclenques por dentro. Son como el pavo real, pura vanidad y plumaje. Profundamente egoístas, todo debe girar en torno a ellos. Las cosas y las personas tienen valor en la medida que les son útiles para sobresalir, para llamar la atención. Les encanta que les adulen, que hablen de ellos. Su sueño es aparecer en las primeras páginas de revistas y diarios o en los noticieros o programas de opinión. Son verdaderos discapacitados espirituales.

Otros construyen su identidad de manera falsa. Desarrollan un “yo” fuerte y poderoso, pero inauténtico. Aman acumular poder, buscan dominar a los demás, pero son esclavos de sí mismos, de sus ambiciones. Van por el mundo sembrando dolor y violencia. Son agresivos, intolerantes, mordaces. Intentan resolver los problemas mediante la fuerza. Desprecian a los sencillos, los débiles, los humildes.

Algunos sólo se preocupan por gozar. Su ideal es el placer por el placer, son manejados por sus instintos. Viven en función de las sensaciones y de la comodidad. Egoístas y sensuales, rechazan todo lo que suponga sacrificio y vencimiento. Confunden la libertad con el capricho y huyen de la responsabilidad. Viven como el escarabajo, en el estiércol.





Otros pasan por la vida como mariposas, volando de flor en flor. Son inconstantes, superficiales, le temen a la hondura, rechazan los retos que supongan constancia, vencimiento. Se pasan culpando a los demás de sus problemas, añorando lo que otros tienen pero sin proponerse en serio trabajar para conseguirlo. Sus vidas son pura apariencia y vanidad. Son personas light, pura burbuja y espuma.

Hay también personas que arrastran su vida como el caracol, deslizándose sobre sus propias babas. Ante los problemas se repliegan en sí mismos, sin importarles mucho lo que les sucede a los demás. ¡Que nadie se meta con ellos! Con tal de vivir ellos tranquilos, no les importa que el mundo se hunda a su alrededor.

Una inmensa mayoría reducen su vida a ganar dinero. El dinero es su Dios supremo al que sacrifican vidas y corazones. Su ideal es ganar y ganar, acumular, enriquecerse cada vez más, sin importar cómo, pues como nunca antes, las personas ponen su valor en lo que tienen: "Vales lo que tienes". Si no tienes, no vales, nadie te va a tomar en cuenta. El dinero confiere seguridad, importancia, poder y prestigio. El dinero, con lo que se puede comprar casi todo, se convierte en un "sustituto de la religión, un intento de encontrar a Dios en las cosas" (N. Brown), "nuevo símbolo de la inmortalidad" (E. Becker). Y como vivimos en un profundo relativismo ético, donde cada uno decide lo que es bueno, lo que se puede hacer, "todo vale" para conseguir dinero. Por ello, proliferan cada día con mayor fuerza las llamadas economías subterráneas como el sicariato, el robo, la corrupción, la especulación, la



prostitución de adultos y de niños, la pornografía, el tráfico de drogas, de órganos, de armas, de personas. En consecuencia, crece cada vez más silvestre y soberana la violencia. El “amaos los unos a los otros” de Jesús, lo estamos traduciendo en la práctica en “armaos los unos contra los otros”.

Es verdad que muchos buscan el dinero no por medios ilícitos, sino mediante el esfuerzo y el trabajo. Pero sus vidas suelen quedar reducidas a trabajar y trabajar, sin tiempo para la familia, para el sosiego y el disfrute espiritual. Sólo conciben las actividades y relaciones humanas desde el horizonte del lucro. Cuanto más tienen, más necesitan tener. El dinero se convierte en lo más importante de la vida. Algo que se antepone al descanso, la amistad y el amor. Sus vidas terminan arruinándose en la insatisfacción constante, la competitividad y la necesidad de ganar siempre más. Desgraciadamente, suelen terminar poseídos por sus posesiones, esclavos de sus riquezas, empobrecidos por su dinero.

Es verdad que el dinero es necesario para vivir, pero es muy triste vivir tan sólo para el dinero. Más importante que ganar dinero es clarificarse para qué se va a utilizar el dinero: si para construir vida para uno y para los demás, o para terminar esclavos de la ambición y de la codicia. Como nos recuerda Pagola,¹⁷ “se ha dicho, y muy bien dicho, que el dinero es un buen servidor y un mal amo. El dinero es un medio

¹⁷ José Antonio Pagola, “No podéis servir a Dios y al Dinero. Una lectura política de la crisis, inspirada en Jesús”, Ponencia en el 32 Congreso de teología, 2012, (mimeo)





necesario para vivir, para sobrevivir. Con el dinero se puede comprar la subsistencia, la salud, la cultura... Utilizado como servidor es estúpido. Pero tiene la habilidad de convertirse en amo. Entonces le servimos sólo a él, dejamos de ser personas que con-padecemos, no lo consideramos talento recibido para todos sino medio de disfrutar; los judíos llegaban más lejos en su error y lo consideraban bendición de Dios. Y puede serlo: bendición peligrosa, porque, como de todo talento, podemos apoderarnos de él y usarlo sólo para nosotros; y entonces quedamos esclavizados por él, somos sus servidores... El Dinero dirige hoy la marcha del mundo. Ante él caen de rodillas políticos e industriales y el poder financiero, el poder de las multinacionales, es decir, el poder del dinero es el verdadero poder. El Imperio del Dinero introduce una fractura en la comunidad mundial, concentrando el poder en unos pocos. En el mundo financiero de los grandes números, los seres humanos, con sus dramas, sus miedos y aspiraciones, desaparecen sustituidos por las cifras. El ser humano queda sometido al poder irracional del Dinero. El Sistema financiero es el poder que sacrifica en estos momentos más vidas y causa más sufrimiento, hambre y destrucción humanas. No piensa en el Bien Común de la humanidad porque el dinero que no tiene corazón, termina siempre adueñándose de los corazones de las gentes que lo tienen”.

También abundan los que construyen su persona de manera parcial e incompleta. Se preocupan por ser buenos profesionales, exitosos comerciantes, famosos deportistas, pero fracasan como seres humanos porque no se preocupan por cultivar su interioridad, su espíritu.



En definitiva, son muy pocos los que se plantean vivir en lo profundo, ser constructores de sí mismos. La mayoría de las personas arrastran una vida mediocre y sin sentido. No viven realmente sino que permiten que su vida sea vivida por los demás o por sus propias ambiciones: no son dueños de sí mismos, ni se plantean serlo. En consecuencia, en palabras de Kierkegaard, "son seres que desperdician la vida".

Cada individuo es un mundo de deseos y frustraciones, ambiciones y miedos, dudas e interrogantes. Con frecuencia no sabemos qué buscamos en la vida ni qué queremos realmente y preferimos casi siempre lo superficial y fácil. Nos pasamos la vida evadiendo las cuestiones esenciales y evitando todo aquello que exige hondura, riesgo o sacrificio. Nos cuesta mucho cambiar y salir de nuestras rutinas; preferimos lo conocido al riesgo de la aventura de lo nuevo, la instalación a la búsqueda, "lo malo conocido a lo bueno por conocer".

Cuántos retroceden y se repliegan cómodamente en la pasividad, cuando descubren las exigencias y luchas que lleva consigo el saber vivir con cierta hondura. Les da miedo tomar en serio la vida. Les da vértigo asumir la existencia con entera responsabilidad. Resulta más fácil instalarse y tratar de disfrutar la vida sin demasiadas preguntas y preocupaciones, sin afrontar el sentido último de nuestro vivir diario. Por ello, son cada vez más numerosos los hombres y mujeres que viven sin el valor de plantearse cómo, por qué, ni para qué, sin saber a dónde se dirigen. Están ahí. La vida sigue cada día. Que nadie se atreva a molestarles con preguntas peligrosas, que además no siempre tienen respuesta.





Mientras tanto, la vida se va vaciando de verdadero contenido humano. La persona se queda sin metas ni puntos de referencia. Cada vez tiene más fachada y menos vida interior. Los valores humanos son sustituidos por los intereses de cada uno. Al sexo se le llama amor; al placer, felicidad; a la información televisiva, cultura. La importancia de las personas se mide por su dinero, por el número de seguidores que tienen en facebook o el twitter, o por las veces que salen en los periódicos, las revistas o el televisor. Lo anecdótico y los chismes interesan más que lo fundamental. Lo importante es vivir entretenidos y pasarlo bien, sin más pretensiones, nadando siempre en la superficialidad, evitando los riesgos de lo profundo, disfrutando morbosamente de las vidas ajenas que los medios de comunicación arrojan como pasto a las audiencias siempre deseosas de nuevos chismes y escándalos.

Junto a la superficialidad y la indiferencia por las cosas realmente importantes, cada vez se nos propone con más fuerza al hedonismo como ideal de vida. A la mayoría de las personas sólo les interesa disfrutar de la vida y sacarle jugo placentero. La vida es placer y si no, no es vida. Como ya indicamos más arriba, a estas personas les cuesta cada vez más interesarse por algo que no sea su propio bienestar, su dinero o pasarlo bien. Es la tiranía de la materia que ahoga el espíritu y diluye los sentimientos. La mentalidad hedonista avanza arrolladora y nos cosifica. Todos en mayor o menor medida nos vamos contagiando y tendemos a medirnos por lo que tenemos y por lo que disfrutamos. Se impone como nunca el afán de éxito y la búsqueda del placer como si la felicidad fuera un bien de consumo que podemos obtener en el supermercado.



En consecuencia, y como nos insiste Pagola, “el hombre de hoy es cada vez más indiferente a ‘lo importante’ de la vida. Apenas le interesan las grandes verdades de la existencia. No tiene certezas firmes ni convicciones profundas. Es cierto que busca mucha información para saber lo que está pasando. Pero eso no le ayuda a formarse ni a ser más sabio y profundo. Recibe y consume noticias, pero le falta capacidad para procesar y entender lo que le llega”. Cada noticia mata la anterior, y los escándalos o novedades duran escasamente horas, pues enseguida nos llega otra noticia escandalosa u otra información que borra la fascinación y los comentarios anteriores. Vivimos superinformados, pero cada vez somos más ignorantes pues sabemos menos de las razones, causas y consecuencias de los sucesos. En este mundo donde se mitifica a los expertos, cada vez es más difícil encontrarse con personas realmente sabias... Por ello, yo suelo citar con frecuencia el verso doliente del poeta Elliot: “¿A dónde fue la sabiduría que perdimos con el conocimiento, a dónde fue el conocimiento que estamos perdiendo con la información?”

VIVE CON SABIDURÍA QUIEN OFRECE

Perdón, no resentimiento.

Amor, no odio.

Entusiasmo, no aburrimiento.

Aceptación, no rechazo.

Alegría, no tristeza.

Amistad, no hostilidad.

Bondad, no crueldad.

Comprensión, no reproches.

Confianza, no temor.





Sabiduría, no ignorancia.
Integridad, no corrupción.
Paz, no violencia.
Ayuda, no egoísmo.
Fidelidad, no deslealtad.
Honradez, no deshonestidad,
Humildad, no prepotencia.
Libertad, no cadenas.
Madurez, no insensatez.
Moralidad, no deshonor.
Nobleza, no vileza.
Soluciones, no problemas,
(Anónimo)

Junto a la superficialidad y el hedonismo, otro rasgo típico de la vida moderna es la permisividad. Cada vez es mayor la resistencia a aceptar códigos o normas de comportamiento. Hoy impera un profundo relativismo ético, donde cada uno decide lo que es bueno y lo que es malo. Y, por lo general, es bueno lo que me apetece, y malo lo que me disgusta. Es bueno lo que me da dinero, fama o placer, y malo lo que me ocasiona esfuerzo y sacrificio. No hay prohibiciones ni terrenos vedados. No hay tampoco objetivos ni ideales mayores. Lo importante es el pragmatismo: lo que me va bien.

Los medios de comunicación potencian esa reducción de la vida a lo superficial y placentero y permanentemente crean y recrean nuevas necesidades. La fascinación por lo nuevo sustituye los grandes ideales. El hombre contemporáneo vive fascinado por lo nuevo. Lo conocido le aburre.

Necesita la emoción pasajera y epidérmica de la novedad, la excitación de lo diferente, lo que cambia: Nuevo carro, nueva pareja, nuevo look, vacaciones a un lugar desconocido. Todo envejece enseguida y hay que desecharlo para adquirir lo nuevo. Elegir lo nuevo antes que los demás da sensación de libertad, de importancia, de distinción. Muchedumbres pernoctan ante los centros comerciales para adquirir el último objeto publicitado.

La sociedad del consumo excita sin tregua el deseo y el tener aplasta al ser. La vida se va hundiendo en una superficialidad cada vez más frívola. Para numerosas personas, la máxima felicidad consiste en salir de compras y en exhibir los últimos objetos propuestos por la publicidad y las modas. Los megacentros comerciales son los nuevos santuarios de la humanidad, a donde peregrinan hoy las multitudes. Unos pocos van a comprar, muchos otros a mirar y a ser vistos, porque sólo en los centros comerciales y en los estadios se siente el bullir de la existencia. Las vidas se sacrifican al dios del consumo y el espectáculo. Las iglesias se vacían pero los estadios se llenan de personas y rugidos. Las escaleras mecánicas van subiendo a las muchedumbres a las posadas del nuevo cielo: un cielo monótono, superficial, banal, idéntico en todas partes.

A las viejas adicciones del alcohol y las drogas, se añaden hoy las adicciones a las compras y a los nuevos aparatos tecnológicos. Toda adicción implica un vacío afectivo. El vacío, reconocido o no, se transforma en una boca voraz e insaciable, que convierte a las personas en devoradoras, que tratan en vano de llenar su vacío interior, y de ocultar bajo





montones de cosas su inseguridad existencial. Por ello, cada día hay más personas hartas de cosas pero hambrientas de cariño. Tienen las neveras y los closets repletos, pero el corazón vacío. Cuanto más compran y consumen, más necesitan comprar y consumir, pues toda adicción exige dosis cada vez mayores. El placer de comprar es muy pasajero, en seguida se disipa, y por ello hay que volver a comprar. Es siempre la nueva compra la que nos hará felices. Por ello, nunca alcanza el dinero y siempre se necesita adquirir más y más sin importar cómo. De este modo, uno termina cada vez más esclavo de sus cosas.

Psicólogos y psiquiatras nos vienen advirtiendo con preocupación que un creciente porcentaje de personas sienten angustia si no tienen a mano el celular, y cada vez más personas se están volviendo esclavos del chateo, el face-book y el twitter. Pero nunca habíamos vivido tan incomunicados como en estos tiempos de explosión de las nuevas tecnologías de la comunicación. La revolución de las comunicaciones nos acerca lo lejano y nos está alejando de los cercanos. Chateamos con cualquier desconocido en el otro extremo del planeta, pero nunca hablamos con nuestros vecinos y ni siquiera los conocemos. Se nos ha vuelto imprescindible el celular, pero ya no tenemos tiempo para conversar en la familia. Nos la pasamos enviando mensajes de texto, pero ya casi no conversamos, no tenemos tiempo para escuchar los problemas de las personas. Se han puesto de moda las redes sociales, pero raramente nos comunicamos con el compañero de trabajo que tenemos al lado. Vivimos pendientes del nuevo aparato, siempre más potente y con más funciones que el an-



terior, pero cada vez nos resulta más asfixiante nuestra soledad e incomunicación.

Para evitar el encuentro con nosotros mismos que posibilitaría el plantearnos y respondernos las preguntas esenciales sobre el sentido de la vida, hemos creado la cultura del ruido, de la prisa, y de la apariencia de comunicación. Pasamos por alto lo que es realmente importante y hemos perdido la capacidad de hondura y asombro por lo que es de veras asombroso. Hoy vivimos acelerados, hundidos siempre en el ajetreo y el bullicio. Hay personas que cada vez son más incapaces de estar a solas y en silencio. La prisa aparece como una escapatoria fácil, pero en realidad es suicida, porque nos impide vivir. Nos la pasamos huyendo de nosotros mismos: ¡No corras, que a donde tienes que llegar es a lo profundo de tu corazón! ¡Sal del agite y encuentra tiempo y calma para estar contigo mismo!

Pero, a la larga, es difícil vivir una vida que no apunta a ninguna meta. De ahí la proliferación de las enfermedades del alma como la anomia, la angustia, el stress, la tristeza, la soledad...El suicidio está convirtiéndose en una de las principales causas de muerte. Cada tres segundos intenta suicidarse una persona en el mundo y cada cuarenta segundos lo logra. La vida se hace insostenible cuando todo se reduce a fachada y frivolidad. Una vida hueca y superficial es siempre una vida vulnerable. Tarde o temprano lleva al aburrimiento y el cansancio. Hay mucha gente hoy cansada de vivir, pero no como consecuencia de sus compromisos y trabajos, sino porque no puede soportar su propio vacío.





Vivimos en un mundo atormentado y, de alguna manera, hay que defenderse. No se puede vivir a la deriva. Y entonces cada uno se va buscando con mayor o menor esfuerzo el tranquilizante que más le conviene, viejas y nuevas drogas permitidas o ilícitas, que van abriendo dentro un vacío cada vez más inmenso de falta de sentido y de cobardía para vivir nuestra existencia en toda su hondura.

Lo más grave es que ni escuelas ni universidades enseñan a vivir, no nos ayudan a reflexionar y preguntarnos por el sentido de la vida ni nos iluminan sobre lo verdaderamente importante. No enseñan a crear la propia vida. La expresión tan trillada y tan repetida de “educación para la vida”, suele significar, una educación útil, que capacite para el trabajo, pero no una educación que enseñe a vivir con autenticidad, con sentido, con proyecto, con pasión. ¿Para qué caminar con tanta prisa si no sabemos a dónde vamos?

Pero, a la larga, resulta difícil vivir la vida si no sabemos cómo hacerlo, si no nos han ayudado a descubrir lo hermosa y apasionante que puede ser, si se nos propone, más bien, una imagen distorsionada de la vida y nos muestran como caminos de plenitud los que llevan a la superficialidad y el vacío. De ahí la necesidad de plantearnos con radicalidad el sentido de la vida y asumirla como una tarea y como una aventura apasionante.

La vida de toda persona necesita de un norte, de un itinerario, de un argumento. No puede ser una simple sucesión de días sin dirección y sin sentido. Cada persona ha de

esforzarse en conocerse a sí misma y en buscar sentido a su vida proponiéndose proyectos y metas que merezcan la pena y le levanten de la trivialidad, la superficialidad y el sinsentido. Para ello, para poder encontrarnos y plantearnos con valor qué hacer con nuestras vidas, para poder tomar sus riendas y ser dueños de ella, para poder hacer de nuestra vida una aventura apasionante que nos llene de felicidad y haga felices a los demás, necesitamos aprender a estar a solas y en silencio. Sólo en el silencio seremos capaces de plantearnos y respondernos con sinceridad estas preguntas claves: ¿Quién soy yo? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy? ¿Qué sentido tiene todo? ¿De qué se trata la vida? ¿Cómo la vivo? ¿Cuál es el eje sobre el que gira mi vida? ¿Cuáles son las cosas o valores importantes para mí? ¿Cuáles son mis metas, las cosas por las que me sacrifico y lucho? ¿Qué cosas me gustan y qué cosas me disgustan? ¿Por qué? ¿Cuáles son mis aspiraciones y sueños? ¿A qué le temo? ¿Qué es lo que me alegra y lo que me angustia? ¿Cómo me imagino una persona plena, realizada y feliz? ¿Qué cosas debo mejorar y cambiar? ¿Qué huellas voy a dejar en la vida? ¿Cómo quiero ser recordado? ¿Qué me gustaría dijeran de mí cuando muriera?

Hoy, desgraciadamente, se evaden preguntas como estas. No tenemos coraje para hacerlas. Incluso hay filósofos que mantienen que “no tiene sentido buscar sentido a la vida”. Hay que aprender, nos dicen, a vivir sin pretender encontrarle sentido a la vida. Según el filósofo italiano Gianni Vattimo, la tarea actual de la filosofía ha de ser “enseñar a vivir en la condición de quien no se dirige a ninguna parte”.



Pero para poder realizarnos plenamente, para asumir la responsabilidad de nuestra vida y convertirnos en sus creadores, todos necesitamos enfrentar el misterio de la existencia, que la vida se manifieste como pregunta y el ser humano como interrogado. Vivir humanamente es tener el coraje de hacerse preguntas esenciales y tratar de responderlas con sinceridad y honestidad. ¿Cómo vivir sin dirigirse a ninguna parte, si no sabemos quiénes somos ni a dónde vamos? ¿Qué nos espera a los seres humanos si no nos conocemos y nos planteamos vivir de un modo consciente y fecundo nuestras propias vidas? Ya decía Sócrates que una vida sin preguntas no merecía la pena ser vivida y fundamentó toda su filosofía sobre las preguntas generadoras, la mayeútica, capaces de enrumbar la vida por el camino del bien y la belleza.

Ser humano es hacerse preguntas sobre el ser, sobre la vida, sobre la muerte, sobre la felicidad, sobre Dios. De hecho, es muy difícil que una persona recorra su vida sin preguntarse nunca por el sentido último de su existencia. Por muy monótona y rutinaria que sea su vida, por mucho que se esfuerce en bloquear estas preguntas esenciales, tarde o temprano brotarán en el fondo de su alma, e incluso en algunos momentos llegará a estremecerse al palpar vivamente el misterio de su vida y la certeza de su muerte.

La construcción del proyecto de vida

El proyecto le da un porqué y un para qué a la vida humana, una dirección. Supone asumir la responsabilidad total de nuestro vivir, tener el valor de preguntarse y responderse

con sinceridad “¿qué voy a hacer con mi vida?”, agarrar las riendas de la propia existencia y enrumbarla hacia las metas que uno se ha trazado. El proyecto implica plantearse objetivos importantes que van a ser la brújula que guía nuestros pasos. Sin proyecto, la vida es como un barco a la deriva, que no sabe a qué puerto se dirige, siempre propenso a encallar en los arrecifes o bancos de arena y a estrellarse contra los acantilados. Las personas sin proyecto son pasajeros de un tren en el que viajan sin saber, ni atreverse a preguntar, a dónde se dirige. Sin proyecto uno no es dueño ni señor de su vida.

Los seres humanos somos libres para escoger nuestro propio camino, para reinventarnos continuamente y construir nuestro futuro. Como decía Kierkegaard “el yo no es algo que es, sino algo que será. Es una tarea”, la tarea más importante y trascendental, pues se trata de llegar a ser lo que uno decide. Cada persona está llamada a realizarse, a ser de un modo cada vez más pleno, aquello que está llamada a ser. Pero para alcanzar su plenitud, la persona ha de encontrar un horizonte hacia el cual orientar su crecimiento. Todos somos seres inacabados con la capacidad de transformarnos interiormente, de modificar nuestra manera de pensar y de vivir. Como seres inacabados, estamos en continuo dinamismo, nos estamos construyendo permanentemente. Todos podemos dirigir la vida hacia la paz o la desesperanza, hacia la cumbre o el abismo, hacia la felicidad o el sufrimiento. Para enrumbar la vida donde uno decida, se requiere coraje, vencimiento, perseverancia. Nadie consigue la victoria sin pelear. Cada persona debe tener el valor de recorrer su propio camino. No sirve el de otros.





Para autorrealizarnos y alcanzar la plenitud debemos partir por conocernos a nosotros mismos, (nuestras fortalezas, debilidades, gustos, valores, miedos, sentimientos), aceptarnos como somos y valorarnos, reconociendo que somos únicos e irrepetibles, y que todo lo que somos y hacemos nos pertenece. Es lo que nos afirma Virginia Satir en este bello poema "Yo soy"¹⁸:

*En todo el mundo, no hay nadie exactamente como yo.
Hay personas que tienen algunas partes en que se parecen a mí,
pero nadie es idéntico a mí.
Por lo tanto, todo lo que sale de mí
es auténticamente mío porque yo sola lo elegí.
Todo lo mío me pertenece –cuerpo,
incluyendo todo lo que este hace;
mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas;
mis ojos, incluyendo las imágenes que perciben:
mis sentimientos, cualesquiera que estos puedan ser-
coraje, alegría, frustración, amor, desilusión, excitación;
mi boca, y todas las palabras que salgan de ella,
agradables, dulces o bruscas, justas o injustas;
mi voz, fuerte o suave;
y todos mis actos, sean éstos para otros o para mí misma.
Me pertenecen mis fantasías, mis sueños,
mis esperanzas, mis temores.
Me pertenecen todos mis triunfos y éxitos,
todos mis fracasos y errores.*

¹⁸Virginia Satir, **Yo soy**. En Antonio Pérez Esclarín, **Nuevas parábolas para educar valores**. San Pablo, Caracas, 2000, pág. 22.



*Porque todo lo mío me pertenece,
puedo llegar a familiarizarme íntimamente conmigo misma.
Y al hacer esto puedo amarme y aceptarme,
y aceptar todas las partes de mi cuerpo.
Entonces puedo hacer posible que todo lo que me pertenece
trabaje para lograr lo mejor para mí.
Sé que hay aspectos de mí misma
que me confunden, y otros que no conozco.
Pero mientras me conozca y me ame,
puedo buscar valerosamente y con esperanza
la solución a mis confusiones
y la forma de conocerme más.
La forma como luzca, como suene para los demás,
lo que diga o haga, lo que piense
y sienta en un momento determinado soy yo.
Esto es auténtico y representa dónde estoy en este momento.*

En el mundo estamos siete mil millones de personas, pero cada uno somos distintos, un auténtico milagro, y estamos dotados de un valor y una dignidad irrenunciable que nadie nos pueda arrebatar.

Como ha escrito el Padre jesuita colombiano Francisco de Roux, "la dignidad humana es la conciencia viva, en cada uno de nosotros, del valor no negociable de su propia persona, de una vocación que va unida a la propia capacidad de sentir, entender, amar y tomar decisiones libres, y de experimentar en el silencio y la belleza la posibilidad de acceder desde sí mismo a la experiencia del misterio... A esta realidad radical se refirió el discípulo de Mounier, Jacques Maritain, en



la reunión de los hombres convocados por Naciones Unidas para hacer un código ético para todos los pueblos de la tierra después de la Segunda Guerra Mundial. Cuando no era posible ponerse de acuerdo sobre un principio que los convocara a todos con sus religiones y filosofías políticas distintas, Maritain puso sobre la mesa una frase en la que todos estuvieron de acuerdo: **TODOS LOS SERES HUMANOS TIENEN IGUAL DIGNIDAD**; sobre esta frase se construyeron los pactos internacionales de derechos humanos.

A esta dignidad se refería Kant, el más influyente filósofo de la modernidad, cuando estableció el principio de que “Ninguna persona puede ser utilizada por otra porque cada persona es un fin en sí misma”, y retomó en su ética la regla de oro que tiene su origen en la más profunda antigüedad de la historia: ‘trata a cada uno de los demás como quieres que cada uno de los otros te traten a ti’ (Frente a la propuesta de la posmodernidad que afirma la relatividad de todo) ...sí hay un absoluto, un absoluto que todos compartimos, todas las mujeres y los hombres, y todos los pueblos, ese absoluto es la dignidad humana. Dignidad humana que se experimenta de manera diferente en la originalidad de cada persona y de cada pueblo, pero que siempre es el mismo referente. Dignidad humana que nada tiene que ver con la estupidez del egoísmo y la petulancia, y nada tiene que ver con los honores y las condecoraciones.

Esta dignidad es absoluta en cada uno de nosotros porque la tenemos simplemente por ser seres humanos...Esta dignidad es absoluta porque la dignidad no puede crecer. Es

igual para todas y todos siempre. No se puede aumentar por la educación. No tiene más dignidad un doctor que un niño que llega a preescolar. No se acrecienta con el dinero ni con el cargo. No tiene más dignidad que los demás un alcalde, ni un presidente, ni el obispo, ni el Papa a quien le recuerdan al ponerle la tiara que es constituido siervo de los siervos de Dios...

Esta dignidad nos pone a todos en igualdad de condiciones ante las leyes. Por eso decimos que la administración de justicia es igual para todos o no existe, que la libertad es para todos y todas o no hay libertad. Esta dignidad tampoco puede disminuir. No baja porque la persona se descubra con sida, o porque la lleven a la cárcel, o porque la condenen a muerte. Por eso se exige siempre para el que está en cautiverio el debido proceso"¹⁹.

Si bien la dignidad es absoluta para todas las personas, son muy pocos los que son conscientes de su dignidad, se han apropiado de ella y la viven con coherencia. De ahí la necesidad de adentrarse en el silencio del corazón para pensarse como seres dignos y vivir la vida de acuerdo a las exigencias de la propia dignidad.

Sin embargo, hoy la mayoría de las personas viven sin plantearse conocerse a fondo, y, en consecuencia, viven de un modo indigno su propia dignidad. Para conocerse es imprescindible aprender a vivir en silencio y soledad. Soledad

¹⁹ P. Francisco de Roux, "Fundamentos de Fe y Alegría", Ponencia en el XLII Congreso Internacional de Fe y Alegría, Bogotá, 2011. Revista Internacional de Fe y Alegría, N. 13, 2012, pág. 60-61.



para encontrarnos, para comunicarnos con nosotros mismos, para ir a la raíz de nuestra dignidad y de nuestra vida, para cultivar nuestro espíritu.

El que no es capaz de quedarse consigo mismo a solas y en silencio, difícilmente madurará como persona y vivirá en la superficialidad y la banalidad, tal vez cargado de aparatos de comunicación pero sin capacidad de comunicarse profundamente consigo mismo y con los demás, lleno de palabras vacías y de frases hechas, manejado por su propia ambición o por propagandas e idolillos que acaparan por completo su atención y se adueñan de su corazón.

El silencio es el fruto de la soledad creadora. Soledad buscada para adentrarse dentro de uno mismo, para comprenderse, escucharse y hablarse:

Un paciente le pidió a su doctor permiso para escribir un carta El doctor se mostró muy complacido por esa decisión y le pregunto que a quién iba a dirigir la carta.

-A mí mismo –respondió el paciente.

-¿Y qué vas a decirte? –le preguntó el doctor, impresionado por esa respuesta.

-No lo sé –contestó el paciente- porque hace mucho tiempo que no me hablo²⁰.

²⁰ En Antonio Pérez Esclarín, **Educar es enseñar a amar**. San Pablo, Caracas, 2009, pág. 91.



¿Cuánto tiempo hace que no nos hemos hablado, que no hemos reflexionado en profundidad sobre lo que somos, lo que queremos, sobre cómo vamos asumiendo nuestra dignidad y nuestra vida? Si tuviéramos que escribirnos una carta, ¿qué nos diríamos y qué nos responderíamos?

El silencio es la última palabra, la mejor palabra del encuentro, con uno mismo y con los demás. Sólo el que es capaz de entrar en lo profundo de su propia intimidad podrá conocerse y comunicarse en profundidad. Sólo el que es capaz de sumergirse en el silencio podrá escuchar las voces de su propio corazón, y también las voces y silencios de los otros. Y hasta será capaz de escuchar el griterío de las flores, las ásperas voces de las piedras, el susurro de la brisa, el rumor de las cascadas y torrentes que nos cuentan los misterios y maravillas del universo con sus labios de agua.

La voz del silencio se hace imprescindible en un mundo tan lleno de ruidos, para poder avanzar hacia un diálogo cada vez más rico y humanizador. El silencio es el diálogo del enamorado, es el clima de la unión. Los que se aman de verdad no necesitan de palabras para expresar su profundo amor. Están ahí, al lado del otro, escuchando sus latidos, amándose con la mirada. Las mamás pasan horas embelleciendo a sus hijitos con su mirada amorosa y los enamorados conocen bien que los ojos acarician mucho mejor que las manos y que hay miradas silenciosas que valen más que largas declaraciones y discursos. El silencio crea hombres y mujeres para la escucha y para la comunicación. La persona silenciosa, que sabe escucharse y escuchar, crece hacia adentro, se adentra



en lo profundo y es capaz de cultivar palabras verdaderas. Palabras que animan, que siembran confianza, que agradecen, que tumban prejuicios y barreras, que calientan corazones.

Sólo en un silencio calmado y lleno de paz, uno puede recorrer su vida pasada y sanar sus heridas. Este recorrido debe hacerse con sinceridad y serenidad, en actitud de perdón: debo perdonarme a mí mismo, a mis padres, a mis profesores, a todas las personas que en algún momento de mi vida me hirieron. Al perdonarme y perdonarlos, puedo reemprender la marcha de mi vida ahora, deslastrado de todo lo que me agobia del pasado, asumiéndolo con serenidad, sin angustia ni rencor, sin dejar que me oprima o nuble mi decisión de ser feliz. Pero sería un error intentar construir mi proyecto de vida, ignorando mi historia.

El conocimiento de sí mismo y de la propia historia, debe llevar al aprecio y la autoestima²¹. La autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma. Un adecuado nivel de autoestima es la base de la salud física, mental y espiritual de la persona. Una buena autoestima supone confianza en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, y confianza también en nuestro derecho a triunfar y ser felices. El valor de la autoestima radica no sólo en que nos permite sentirnos mejor, sino en que nos permite vivir mejor, responder a los desafíos y oportunidades con mayor ingenio y de forma más apropiada.

²¹ Cf. Nathaniel Branden, **Los seis pilares de la autoestima**. Paidós, Barcelona, 1998. Ver también. Luis Rojas Marcos, **La autoestima, nuestra fuerza secreta**. Espasa-Calpe, Madrid, 2007.



Una autoestima saludable se relaciona con la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios, con el deseo de admitir y corregir los errores, con la benevolencia y con la disposición a cambiar. Una autoestima baja se correlaciona con la rigidez, con el miedo a lo nuevo y a lo desconocido, con una rebeldía poco apropiada, con estar a la defensiva, con la sumisión o el comportamiento reprimido y el miedo a los demás. Si uno se siente bien, compartirá ese bienestar con los demás. Pero ¿qué se va a compartir si se está lleno de pesadumbre, odio, agresividad y amargura?

Cuanto más sólida es nuestra autoestima, mejor preparados estamos para hacer frente a los problemas en nuestra vida privada y en nuestra profesión y trabajo. Cuanto más saludable sea nuestra autoestima más nos inclinaremos a tratar a los demás con respeto, benevolencia, buena voluntad y justicia, ya que no los consideraremos como amenazas, pues el respeto a uno mismo es el fundamento del respeto a los demás. Sólo si me considero digno de ser querido, podré querer a los demás: tengo algo para dar, no estoy atrapado en mis carencias. Si me falta el respeto a mí mismo y no disfruto como soy, me queda muy poco para dar excepto mis necesidades insatisfechas. Mi capacidad para amar permanecerá sin desarrollarse. Si no me siento digno de ser amado, será difícil creer que alguien me ame. Si no soy capaz de amarme, creeré estar destinado al dolor, y seré incapaz de amar.

Algunas veces la autoestima se confunde con ser jactancioso, fanfarrón o arrogante; pero tales rasgos no reflejan una



gran autoestima, sino una muy pequeña. Atribuirse demasiada importancia no es fuerza, sino debilidad. El egocentrismo es muy mal compañero y peor guía. Las personas con alta autoestima no se comportan de una forma superior a los demás, no tratan de mostrar su valor comparándose con los otros, no humillan ni desprecian a nadie. Su alegría se debe a ser como son, no a creer que son mejores que los otros. De ahí que la autoestima supone la humildad de aceptarse en su verdad, humildad que es un extraordinario antídoto contra el orgullo neurótico con el que se protege y alimenta nuestro ego.

Es imposible la autoestima sin aceptarse a sí mismo. Aceptarse es estar del mismo lado, ser amigo de uno mismo. Nada se gana con generar disgusto contra uno mismo. Desde la aceptación se comienza a poner los medios para el crecimiento interior y el mejoramiento. Aceptarse es la negativa a estar en una relación de confrontación o enemistad consigo mismo. Negativa a considerar cualquier parte de uno –cuerpo emociones, actos, sueños...- como algo ajeno, distinto, opuesto. La aceptación de sí mismo conlleva la idea de compasión y de perdón. Para ello, es importante mantener un diálogo positivo con uno mismo, decirse continuamente “Te quiero como eres, con tus cualidades y tus defectos, con tus triunfos y tus derrotas, con tu valor y tus miedos, con tus alegrías y tus dolores”.

Quererse supone aceptar el propio cuerpo, sin dejarse seducir por las modas y las propagandas, por los vendedores de ilusiones falsas. La moda es joven, la publicidad utiliza preferentemente cuerpos delgados, esbeltos, de apariencia



juvenil. Tras ese sueño de cuerpo estilizado, muchedumbres cada vez más numerosas castigan sus cuerpos con dietas, aerobics, gimnasias..., y viven pendientes de las calorías, el colesterol, los triglicéridos, las bebidas "light" y los alimentos sin grasa. En la balanza y el espejo se afianza o se hunde su autoestima.

Los charlatanes y comerciantes, sin ética ni moral, se ceban en esta cultura de la belleza juvenil y amasan enormes fortunas prometiendo dietas milagrosas, cremas, parches, pastillas que, en cuestión de días o semanas y sin esfuerzo, van a borrar las huellas del tiempo y proporcionar cuerpos de modelo. Y si fracasan estos medios, ahí están los siempre renovados recursos de la cirugía estética con sus ofertas de reconstrucción, de implantes y transplantes, liposucciones, liftings faciales, implantes de silicona, estiramientos y despojos de la piel, autobronceadores, lámparas de cuarzo, medicinas cosméticas...

Y aquí se asienta una radical contradicción: mientras presentan como ideal el cuerpo esbelto y delgado, la cultura del consumo nos mete por los ojos, los oídos y las narices, miles de chucherías, manjares, bebidas y comida chatarra, que equivalen a darle un cheque en blanco a la gordura. La vida sedentaria que, para la inmensa mayoría, reduce la práctica de los deportes a verlos en la televisión, es otra incitación al sobrepeso. La ansiedad y el estrés propios de la vida moderna provocan, por lo general, ganas de comer. La prisa hace que comamos rápido y mal, buen camino a la obesidad.



En verdad, cada día está resultando más y más difícil y angustiante ser gordo o viejo, y parece imponerse el juicio brutal de Rochefoucauld: “la vejez es el infierno de las mujeres” y también de muchísimos hombres. Como ha escrito Nieves García²², *“nos han vendido una imagen de mujer, donde se valora la apariencia pero se olvida uno de ‘ella’, de la mujer como persona. A fuerza de ver modelos esbeltas, sin ningún defecto externo, con medidas imposibles... hemos aceptado que el ideal de belleza que nos permite entrar por la puerta grande del mundo es semejante al de la Miss Universo que se corone en el año en curso... En el fondo también nosotros identificamos juventud y belleza, porque nuestra bandera estética se reduce al margen de lo superficial y sensible... El rostro de una mujer que ha sido marcado por las numerosas tormentas de la vida puede ser hermoso. Sea cual sea su edad, tal como ocurre con las vetas de la madera, cuya belleza tiende a ser más profunda con el paso de los años, la belleza de una mujer que ha resistido las dificultades de la vida brilla con un esplendor que se destaca. Hay rostros de mujeres ancianas que irradian algo que no se vende en nuestro acarreado siglo: una belleza pacífica, serena. Esa belleza crece con el tiempo, porque el tiempo aquilata y purifica lo que nos hace grandes: la capacidad de amar que posee el ser humano. El paso silencioso y constante de los años engrandece a la mujer que ha vivido en orden al darse y no al ‘buscarse’. Por eso, un rostro anciano puede ser atractivo. Quizás detrás de esos ojos compasivos, se esconden muchas lágrimas, detrás de esas arrugas no maquilladas se oculta mucho dolor porque el amor*

²² Nieves García, **Una moda que no pasa: la belleza interior**, www.mujernueva.org También en www.es.catholic.net/comunicadorescatolicos/733/.../articulo.pnp?id



es donación, es buscar el bien objetivo del otro, y por eso muy a menudo, el amor duele. El amor no es un maquillaje que se quita en la noche; su huella en la persona es indeleble y no se borra con el tiempo”.

Es importante cuidar el cuerpo y preocuparse por la salud, pero sin esclavizarse ni obsesionarse. Una buena salud corporal, el sentirse a gusto con el propio cuerpo, el quererse como uno es, es un elemento esencial para la adecuada maduración de la afectividad, de la inteligencia, de la creatividad y para el logro de una buena salud mental. Hoy más que nunca, en estos tiempos de ansiedad, estrés, sedentarismo, consumismo, pero también para miles de millones de personas de hambre, inanición, agotamiento físico y envejecimiento precoz, necesitamos trabajar todos por alcanzar el ideal clásico de “mens sana in corpore sano” (“mente sana en un cuerpo sano”).

El cuidado de la salud exige el respeto al propio cuerpo y al cuerpo de los demás, y la práctica de una sexualidad madura y responsable, integrada a la ternura y el amor, que evite todo tipo de violencia, prevenga los embarazos no deseados y cualquier enfermedad de transmisión sexual. Implica saber alimentarse sanamente, el control de las bebidas alcohólicas y la prevención de todo tipo de drogas prohibidas o que pongan en peligro la salud física o mental. Exige también trabajar por un mundo donde todos puedan satisfacer sus necesidades esenciales. Con hambre, mala alimentación, sin condiciones higiénicas y sanitarias esenciales, no va a ser posible el desarrollo integral de las personas. Y exige sobre todo y ante todo, unas políticas que garanticen la seguridad y la vida de





las personas. De nada sirve cuidar la salud y preocuparse por el cuerpo si en cualquier momento pueden quitarnos la vida.

Y no olvidemos que todos somos dignos, y por ello valiosos y bellos, sin importar las limitaciones corporales. Nadie vale más que otro, todo ser humano tiene el mismo valor y merece respeto sin importar su condición mental o su forma física. La belleza es una construcción cultural y social, y cada uno es lo bello que cree ser. Además, si bien no es mucho lo que podemos hacer para mejorar nuestro cuerpo y superar los quebrantos que nos vienen con las enfermedades y los años, siempre tenemos todos la capacidad de cultivar la belleza más importante, la belleza interior, la del corazón:

Ezequiel era un campesino que afirmaba que su esposa Ruth era la más bella del mundo. No se cansaba de alabar su belleza y de darle gracias a Dios por ello. La gente lo consideraba estúpido y se reía de él.

-No tienes idea de lo que dices. Hay millones y millones de mujeres en el mundo muchísimo más bellas que la tuya. Si te fijas bien, verás que Ruth es más bien bastante tosca y fea. Bella es, por ejemplo, la mujer de Serafín que tiene una cinturita de avispa, piel de nácar, ojos verdes que taladran, y una cabellera que cuando camina va ondulando sobre sus hombros.

Para cortar las discusiones y diatribas, les dijo un día Ezequiel a los que porfiaban que Ruth no era bella:

-La apariencia es una vasija, la belleza es el vino. Dios me permite disfrutar de un vino excelente en una vasija tosca. Muchos



*prefieren las vasijas más relucientes y bellas, aunque dentro sólo contengan vinagre. Lo importante no es la apariencia externa, sino tener bello el corazón*²³.

La aceptación de sí mismo, con su historia, su cuerpo, su mente, sus virtudes y defectos, sus alegrías y miedos, no es resignación, sino reconocimiento humilde de la propia verdad. No niega los problemas, deficiencias y fallos, pero no nos reduce ni limita a ellos, no nos ciega ni nos hunde. Es la actitud sabia que, por ajustarse a la verdad de lo que es, nos mantiene en pie y nos permite crecer como personas.

El niño que llega a este mundo necesita sentirse aceptado, recibido con gozo, amado de un modo incondicional, pues sólo si se siente querido, se desarrollará sanamente, se sentirá plenamente vivo, será capaz de vivir felizmente, logrará quererse y, en consecuencia, estará en condiciones de querer a los demás. La falta de aceptación y de amor lleva al niño a sentirse frustrado en sus exigencias más profundas. Se considerará indigno, culpable y avergonzado, vivirá retraído, aislado, con timidez. Luego, a lo largo de la vida, es importante que cada persona se vaya acogiendo con cariño. Si no lo hace, tenderá a despreciarse o alimentará un narcisismo pueril que pretenderá mostrar a los demás una imagen distorsionada de sí. El narcisismo como todo tipo de adicciones es un intento de huir de uno mismo. La huida parece darnos un respiro, pero no consigue sino aplazar y, probablemente, agravar los problemas. Al huir, evitamos conocer y sentir lo que nos pasa y nos alejamos más de nosotros mismos.

²³ En Antonio Pérez Esclarín, **Parábolas para vivir en plenitud**. San Pablo, Caracas, 2007, pág. 110



El psiquiatra Enrique Rojas²⁴ considera que existen varios aspectos de nuestra vida en los que debemos incidir para que crezca nuestra satisfacción y seguridad ante uno mismo y ante los demás:

-Lo principal es **estar bien con uno mismo** de forma que asumamos nuestras aptitudes (para lo que estamos dotados) y limitaciones (aquello a lo que no podemos llegar y experimentamos como carencias).

-Debemos **aceptar nuestra físico** desde la vertiente de la morfología corporal (belleza, estructura...) a las características fisiológicas (enfermedades físicas o psicológicas, congénitas o adquiridas). También es importante la aceptación de nuestro patrimonio psicológico formado por la sensopercepción, la inteligencia, el lenguaje verbal y no verbal, etc. y que dibuja un estilo absolutamente personal.

-Interesarse por desarrollar **conocimientos socioculturales** nos permitirá adquirir recursos para la comunicación interpersonal, aunque hay personas que compensan esta falta de cualidades a base de audacia y voluntad.

-El **trabajo** es uno de los aspectos más importantes para tener autoestima. Pasamos la mayor parte de nuestra vida trabajando, por eso es fundamental que cada uno se identifique con lo que hace, que lo desarrolle con profesionalidad, dedicación y amor. Hay que tener en cuenta que los triunfadores son los que se divierten trabajando.

²⁴ www.mundobelleza.com/2002/0302/autoestima.htm



-Hay que **evitar compararse con los demás**, puesto que la autoestima se basa en estar contento con uno mismo. Fijarse demasiado en cómo son y lo que poseen los otros desata las carencias personales, hace imposible reparar en lo bueno que uno posee y produce un profundo malestar.

-La mirada comprensiva, indulgente y tolerante hacia nosotros mismos y hacia los demás supone ser clemente con los fallos y errores personales. Un signo de madurez es la capacidad para **saber perdonarse** a uno mismo y a los demás. Cuando no se hace así, las personas desarrollan una hipercrítica que consiste en una especie de lenguaje interior negativo que no para de atacar y juzgar. Poco a poco, esa voz subliminal va haciendo trizas la confianza en uno mismo.

En línea con los planteamientos de Rojas, para aumentar nuestra autoestima puede ser muy útil seguir los siguientes consejos:

-El hecho de querernos más y mejor depende de nosotros, no de los demás. Reside en la cabeza y nosotros somos quienes debemos intentar cambiar nuestro autoconcepto. No utilices nunca expresiones negativas cuando te refieras a ti mismo o a los demás.

-Acéptate como eres, con tus cualidades y defectos. Todos tenemos defectos; nadie, afortunadamente, es perfecto. Esfuérzate con ilusión en ir siendo cada vez mejor.

-Practica la autoafirmación: "Tengo derecho a existir, a ser como soy, a cambiar en lo que me propongo. Soy un



ser maravilloso y absolutamente digno". La autoafirmación significa la disposición a valerme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas.

-Desarrolla el sentido del humor, no permitas que nadie te amargue o te haga perder la calma. Aprende a reírte de ti mismo. Relativiza la importancia de algunos sucesos que te amargan.

-Organiza tu tiempo y concluye tus proyectos. Vive el momento con intensidad y con la decisión de disfrutar todo lo que te suceda. No permitas que te angustie el pasado que ya no puedes cambiar, ni el futuro que todavía no existe, aunque puedes empezar a planificar, viviendo intensa y generosamente tu presente, un futuro mejor, pues el futuro será consecuencia de cómo vives tus presentes.

-Préstate más atención. Dedicar más tiempo a hacer aquello que te haga feliz y te satisfaga.

-No temas tomar decisiones y asumir responsabilidades. Si algo sale mal aprende de tus errores y ten coraje para volver a intentarlo. Nadie está libre del error en esta vida y hay que ver la cara positiva de los fracasos.

-Prémiate por tus logros, consiéntete con algo que te gusta. Introduce algún cambio en el uso de tu tiempo libre para que te resulte más gratificante.



-Revisa tu vida y reorganízala. Analiza qué deberías cambiar para sentirte mejor. Trata de ver qué cosas te estresan o causan angustia.

-Trata de hacer algo positivo por los demás: sonríe a la persona que te cae mal, ayuda a terminar la tarea a un compañero de trabajo, responde con amabilidad al que te maltrata, ayuda al necesitado. Somos más felices al dar que al recibir, y eso nos va conduciendo a una cierta armonía interior. No hay nada que de más alegría que responder a una llamada de auxilio, ni nada que ocasione más tristeza que no atenderla. No somos más felices porque no somos más buenos. La felicidad es la otra cara de la bondad.

-Trata de tener en la vida un propósito, una meta que merezca la pena y lucha por conseguirla. Esfuérzate por ser coherente entre lo que piensas, dices y haces. Hay personas en las que confiamos porque mantienen su palabra, cumplen sus compromisos, predicán con el ejemplo.

-Piensa que Dios te quiere como eres, con tus limitaciones y problemas, que nunca dejará de quererte hagas lo que hagas, que te creó por amor, te mantiene en la vida por amor y desea que seas feliz:

El anillo

-Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante lento para todo. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren los demás?





El maestro, sin mirarlo, le dijo:

-Cuánto lo siento, muchacho, no puedo ayudarte ahora; debo resolver primero mis propios problemas. Quizás después...-y haciendo una pausa, agregó: -Si quieres ayudarme tú a mí, yo podría resolver mi problema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

-Encantado, maestro –titubeó el joven, pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas.

-Bien –asintió el maestro. Se quitó el anillo del dedo pequeño y dándoselo al muchacho, agregó:

-Toma el caballo que está allá fuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Ve y regresa con esa moneda lo más rápido posible.

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó al mercado, empezó a ofrecer el anillo a los comerciantes. Estos lo miraban con algún interés, hasta que el joven les decía lo que pretendía por el anillo. Cuando oían mencionar una moneda de oro, algunos se echaban a reír, otros hacían gestos de que estaba loco, y sólo un viejito fue amable y le advirtió que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de ese anillo. Quiriendo ayudarle al verlo tan preocupado, le ofreció una moneda de plata y un objeto de cobre, pero el joven rechazó la oferta.



Tras ofrecer el anillo a todos los que se cruzaban en su camino y después de al menos un centenar de intentos, el joven regresó abatido por su fracaso. ¡Cuánto hubiera deseado tener él mismo esa moneda de oro! Se la entregaría al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y su ayuda.

-Maestro –le dijo al llegar-. Lo siento, es imposible conseguir lo que usted aspira. Tal vez le sea posible obtener una o hasta dos monedas de plata, pero nadie va a darle una moneda de oro por ese anillo.

-¡Qué importante, joven amigo, lo que acabas de decir –contestó sonriendo el maestro-. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar el caballo y ve a la casa del joyero. ¿Quién mejor que él para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto te da por él. Pero no importa lo que te ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a partir con su caballo. El joyero examinó con mucha atención el anillo con sus lupas, lo pesó y le dijo:

-Este es un anillo que pertenece a una dinastía real muy antigua. Debe estar muy necesitado tu maestro para decidirse a venderlo. Dile que, en este momento, me va a ser imposible darle más de cincuenta y ocho monedas de oro.

-¡Cincuenta y ocho monedas de oro! –exclamó con admiración el joven.

-Sí, yo sé que vale mucho más. Si me concede unos días, podría ofrecerle hasta setenta monedas de oro.



El joven corrió emocionado a la casa de su maestro y le contó lo sucedido.

-Siéntate –dijo el maestro después de escucharlo-. Tú eres como este anillo; una joya muy valiosa y única. Y como tal, sólo puede valorarte un verdadero experto. No te preocupes si la gente corriente no descubre tu verdadero valor –y diciéndole esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño.

Todos somos una joya única, de un incalculable valor, y andamos por los mercados de la vida pretendiendo que gente inexperta nos valore. Para Dios, que sí sabe de joyas, tienes un valor infinito. Él te creó por amor, no puede dejar de quererte, y te quiere como eres: con tus limitaciones, con tus cualidades, con tus problemas, con tus incoherencias y fallos. Su amor permanecerá fiel, aunque lo rechacemos y neguemos. Te quiere como las madres quieren a sus hijos, que no dejan de quererlos porque tengan problemas, limitaciones o se porten mal. Como Padre-Madre amantísimo, te quiere no tanto por tus obras buenas o tus cualidades, sino te quiere sobre todo por tus debilidades y defectos. Te quiere especialmente cuando te encuentras triste, angustiado, deprimido: “Quiéreme cuando menos lo merezca, porque será cuando más lo necesite”. Dios no mira nuestros méritos, sino nuestras necesidades. Cuando ya no interesas a nadie, es cuando más interesas a Dios. Cuando ya nadie te escucha, es cuando Dios sale a tu encuentro para cargarte en sus brazos y recostarte en su pecho, para que le cuentes tus miedos, angustias y problemas. Si crees y sientes esto, es imposible que te sientas insignificante, sin valor, o inferior a los demás. Si Dios te quiere de este modo, ¿cómo no vas a quererte tú?



Dios es más cercano, más comprensivo y más amigo de lo que nosotros podemos imaginar. "Cuando no tengas ya a nadie que te pueda ayudar, cuando no veas ninguna salida, cuando creas que todo está perdido, confía en Dios. Él está siempre junto a ti. Él te entiende y te apoya. Él es tu salvación. Siempre hay salida. Lo más importante de nuestro ser, lo más decisivo de nuestra existencia, está siempre en manos de un Dios que nos ama sin fin. La fidelidad y bondad de Dios están por encima de todo, incluso de toda fatalidad y todo pecado. Para Dios, nadie está definitivamente perdido, siempre podemos contar con su comprensión y con su amor" (Pagola).

La fe no consiste, en consecuencia, en afirmar que Dios existe: consiste en afirmar y sentir que Dios nos ama sin condiciones y que no puede dejar de amarnos. Recuerda la bellísima historia **Huellas en la arena:**

Anoche soñé que andaba caminando con Jesús a la orilla de la playa bajo una luna plateada. Aparecían en el cielo escenas de mi pasado que yo contemplaba asombrado. En cada escena, yo veía dos hileras de pisadas firmes que quedaban gravadas en la arena. Eran mis huellas y las huellas del Señor. Pero noté que en algunos trozos del camino de mi vida, sobre todo en los momentos más problemáticos y difíciles, cuando mi corazón se deshacía de angustia y de tristeza, sólo aparecía una hilera de huellas.

Entonces volví mis ojos al Señor y le reclamé adolorido:

-No comprendo, Señor. Tú me dijiste que si yo me decidía a seguirte, tú siempre caminarías a mi lado, y ahora veo que durante los momentos más difíciles de mi vida, sólo hay una hilera de pi-



sadas, lo que me indica que me dejaste solo cuando más necesitaba de tu ayuda.

Entonces el Señor me acarició con la más dulce de sus miradas y me dijo:

-Comprendo tu confusión y desconcierto. Pero nunca te dejé solo. Si te fijas bien, verás que en esos momentos difíciles de tu vida, cuando sólo aparece una hilera de pisadas, las huellas se hunden más profundo en la arena. Es que, en esas ocasiones, yo te llevaba cargado en mis brazos²⁵.

Lamentablemente, por estar atrapadas en un concepto de un Dios castigador, y no creer que Dios les ama siempre y sin condiciones, hay muchas personas que no se aceptan como son, se desprecian a sí mismas, no se soportan. Y si uno no se quiere no podrá querer a los demás. En consecuencia, no podrá ser feliz, ni hacer felices a los demás. Su vida se deslizará por los caminos del rencor, la envidia, la agresividad y la violencia. Como plantea Gonzalo Gallo²⁶:

Algunos desprecian a los demás
porque ante todo se desprecian a sí
mismos.

Viven en guerra consigo mismos
por su origen, su hogar, su figura y
hasta por la forma de la nariz.

²⁵ En Antonio Pérez Esclarín, **Educación valores y el valor de educar**. San Pablo, Caracas, 1998, pág. 51

²⁶ Gonzalo Gallo, **Cuatro amores**. Carvajal, Cali, 1992, p.119.



Ese auto-desprecio los impulsa a ser agresivos y a vivir como eternos descontentos.

Necesitan aprender a aceptarse y valorarse por sus dones, no por hechos superficiales o por su apariencia.

La mayoría de los grandes hombres aceptaron limitaciones de todo orden y las superaron con entereza.

Haz continuo inventario de tus dones en lugar de quejarte de las privaciones o deficiencias.

Al oír cantar a Nelson Ned o a Roberto Carlos, nadie piensa en el enano o el que tiene prótesis: ellos proyectan estima y superación.

Ámate, acéptate y fortalece la autoestima. Con valoración, tienes motivación y acción.

Emprender el camino de la propia realización

No basta con conocerse y quererse. El proyecto de vida debe ayudarnos a plantear la construcción de nosotros mis-



mos, de modo que alcancemos las metas de nuestras potencialidades cognitivas, emocionales y morales y realicemos el sueño que Dios tuvo cuando nos creó. Cada uno de nosotros debe ser el guionista de su propia vida, el autor y actor, sin permitir que otro se la escriba y se la viva. Debemos pasar de la mera biología a la biografía. Tenemos que llegar a ser amos de nuestro destino.

Como ya indicamos más arriba, nos dieron la vida, pero no nos dieron la vida hecha. Los seres humanos somos los únicos que podemos labrar nuestro futuro, que podemos inventarnos a nosotros mismos y podemos reinventar el mundo. Como repetía con insistencia Paulo Freire, la educación tiene sentido porque los seres humanos somos siempre proyectos inacabados y podemos tener proyectos para el mundo. El futuro no es sólo porvenir, es también y sobre todo por-hacer. Los seres humanos somos creadores de nosotros mismos, podemos decidir lo que queremos llegar a ser. La vida es un viaje y cada uno puede decidir su destino. Podemos ir a la cumbre o al abismo. Podemos gastar la vida en la trivialidad o la superficialidad o hacer de ella una semilla de vida. Podemos hacer de la vida un jardín o un estercolero. Podemos vivir defendiendo la vida, dando vida, gastando la vida para que los demás tengan vida, o vivir amargando, asfixiando o destruyendo la vida. Por ello, en nuestro mundo coexisten los santos y los criminales, personas dispuestas a matar y personas dispuestas a dar la vida por salvar a otros.

Todos somos sembradores de vida o de destrucción y muerte. Todos elegimos lo que somos y lo que queremos ser,



nuestro comportamiento y nuestro modo de actuar y proceder. Todos deberíamos vivir para realizarnos plenamente, para alcanzar nuestra plenitud y ser felices.

En la página web de Mujer Nueva encontramos este bello retrato de la persona autorrealizada y feliz²⁷:

1.-Es autosuficiente, se siente entusiasmada consigo misma y no le preocupa el rechazo de los demás.

2.-No teme a lo desconocido, admite los cambios de buen grado y saca el máximo provecho a los fracasos, que sabe capitalizar para lograr mayores éxitos.

3.-Encuentra un sentido, un "para qué" a su existencia, guiándose de los propios sentimientos y de su criterio interior. Es él mismo quien a cada instante elige ser lo que es y hacer lo que hace.

4.- No pierde el tiempo en lamentaciones inútiles ni culpa a los demás de sus propios fracasos.

5.- Ha aprendido a pensar en positivo y no permite que las preocupaciones y pensamientos angustiosos inhiban su capacidad de acción; es inmune a los celos y al "qué dirán". Se alegra del éxito de los demás y rechaza la competitividad y las comparaciones.

6.- Se mantiene en serenidad y calma tanto exterior como interiormente. Su trato, su compañía, su presencia, transmiten una clara sensación de paz y bienestar.

7.- Utiliza el pasado sólo en la medida en que le puede servir para vivir con más plenitud y felicidad el presente y

²⁷ www.mujernueva.org http://es.scribd.com/doc/95299088/UNIDAD-4_AUTORAREALIZACION



piensa en el futuro como próximos momentos presentes que vivirá y disfrutará plenamente cuando lleguen.

8.- Cuida su cuerpo y se esfuerza por mantenerlo vigoroso, ágil y sano. La salud física favorece la salud mental y psíquica, la alegría y el sentido del humor. Desdramatiza y trata de ver siempre el lado bueno en las situaciones más problemáticas.

9.- Cree en el ser humano, comprende sus miserias e intenta descubrir en el interior de cada uno sus virtudes ocultas, su riqueza interior más preciada, sus valores. Sabe que por sí mismo no puede acabar con el odio, la violencia, el hambre, la injusticia social y demás plagas que azotan a la humanidad, pero entrega su vida, su tiempo y sus ilusiones con tal calor y dedicación como si en sus manos estuviera el lograrlo.

10.- Está motivado y alentado por los valores humanos más altos y de rango superior en su constante búsqueda de la verdad, la justicia, la generosidad y la belleza.

En definitiva, la realización de los seres humanos consiste en alcanzar la libertad y el amor. Sin embargo, hoy muy pocos se atreven a esforzarse por llegar a ser libres para amar. La libertad es autonomía responsable y superación de caprichos y ataduras, pero la mayoría la confunde con la capacidad de responder a las seducciones del mercado y a la satisfacción del instinto continuamente estimulado por él. La confunde, en definitiva, con su opuesto: la total dependencia, la esclavitud al mercado, los caprichos o las órdenes. Cuanto más se llenan las personas de cadenas, más libres se sienten.



Ya hace unos años, Eric Fromm escribió un libro que se titulaba precisamente “El miedo a la libertad”²⁸. Ciertamente, le tenemos miedo a la libertad y por ello la confundimos con llenarnos de cadenas. Muchos dicen “Soy libre y por ello hago lo que me da la gana”, sin caer en la cuenta que están encadenados a su capricho, a su flojera, a su agresividad, a su droga, a su alcohol, a su lujuria, a su avaricia...

No es libre el que hace lo que quiere, sino el que hace lo que debe, el que se responsabiliza completamente de su conducta y de su vida. Libre es la persona que logra desamarrarse de sus miedos, caprichos y ataduras y vive comprometido con la conquista de sí mismo. Hoy hace falta mucho valor para ser libre, para salirse del rebaño y levantarse del egoísmo y la sumisión al vuelo valiente de la autonomía y el servicio. En un mundo que cada vez más nos va llenando de cadenas, la genuina libertad debe traducirse en liberación, en lucha tenaz contra todas las formas de opresión, dominación y represión. Para ser genuinamente libres, cada persona debe analizar cuáles son sus cadenas que le impiden crecer y ser cada vez mejor. Sólo donde hay libertad hay disponibilidad para el servicio que ayuda a los demás a romper sus propias ataduras. Ser libre es, en definitiva, vivir para los demás, disponibilidad total para ayudar a cada persona a desarrollar sus potencialidades y lograr su propia autonomía, su proyecto de vida, combatiendo todo tipo de dependencia y sumisión.

Somos libres, en definitiva, para amar, para servir. Si Dios es amor y nos hizo a su imagen y semejanza, somos seres para

²⁸ Erich Fromm, **El miedo a la libertad**. Paidós, México, 2000.





amar. El sentido de la vida es el amor y sin amor la vida no tiene sentido. El amor es la experiencia más honda y plenificante del ser humano. Todos aspiramos a amar y a ser amados. Amar nunca es debilidad, sino poder. El amor confiere fuerza y es fuente de alegría y de vida. El amor pone alas a la libertad, colabora en el crecimiento del ser amado y se alegra de sus éxitos y triunfos. El que ama acepta a las personas como son, sabe descubrir sus necesidades y atenderlas, comprende las limitaciones y está siempre dispuesto a perdonar.

Hoy se habla mucho de “hacer el amor”, pero es más bien al revés: “el amor nos hace”, nos constituye como personas, nos confiere identidad y plenitud. Sin amor la vida languidece y se va secando. La peor enfermedad es la incapacidad de amar. Nunca pesa más un corazón que cuando está vacío o cuando está sólo lleno de sí mismo, que es la mejor forma de estar vacío. Toda auténtica vida humana es vida con los otros, es convivencia. Nacemos en otra persona y del encuentro de dos personas, nos alimentamos de la madre y vivimos en ella, y cuando nacemos a una vida autónoma, seguimos necesitando de los otros y nuestra realización posterior sólo es posible en el encuentro con otras personas. Como ha escrito el filósofo argentino Enrique Dussel, “la primera relación del hombre es con el hombre. Nacemos en el útero de una mujer: relación con alguien; y cuando salimos a la luz del mundo, nos acoge en sus manos alguien. Esta es la primera economía, no política, sino economía pedagógica: mamamos alguien. ¿Se dan cuenta cómo el primer alimento es alguien? Es la leche de la madre. Así pues la primera relación del nombre no es con las cosas, sino con los hombres, y el cara-a-cara es la más originaria de todas las experiencias”²⁹.

²⁹ Enrique Dussel, **Introducción a la filosofía de la liberación**.



V.- La vida como tarea: El proyecto de vida

La persona humana es imposible e impensable sin el otro. La persona no se puede realizar como tal si no es abriéndose y vinculando su vida a otras personas. Como decía otro gran filósofo, esta vez francés, Albert Camus, “es imposible la felicidad a solas”. Lo propio del ser humano, lo que nos define como personas, es la capacidad de amar, es decir, de relacionarnos con los otros buscando su bien, su felicidad. En el encuentro entre personas, cada una quiere que la otra llegue a ser quien está llamada a ser, y para ello le ofrece su riqueza personal, sus cualidades, su tiempo, su ser, su amor. Cada uno de los dos apoya, posibilita e impulsa al otro a crecer como persona. Por el encuentro, un “yo” y un “tú” se convierten en un nosotros. En consecuencia, sólo será posible convivir, es decir, vivir con los demás, si aprendemos a vivir para los demás, pues el servicio es la forma más clara de mostrar el amor. Vivir como un regalo para los demás, vivir sirviendo siempre, vivir defendiendo la vida donde quiera que esté amenazada, vivir combatiendo todo tipo de dominación, manipulación y explotación, es el modo privilegiado de realizar el proyecto de vida y alcanzar la plenitud y la felicidad. Nos dieron la vida, para darla. Sólo el amor, es decir, la capacidad de vivir defendiendo la vida y dando vida nos puede realizar plenamente y nos confiere la felicidad³⁰.

Para alcanzar la felicidad, uno debe buscarla con esmero. Todos decimos que queremos ser felices. Lo que pasa es que muy pocos se atreven a preguntarse cómo conciben

³⁰ Para un desarrollo más amplio de estas ideas, puede verse mi libro **Educación es enseñar a amar**. San Pablo, Caracas, 2009





y entienden la felicidad y suelen identificarla con la alegría, con estar contentos, con gozar y divertirse, con tener dinero, suerte o éxito, con algo que llega a algunos privilegiados y no como una conquista tenaz.

La felicidad implica tener un horizonte de metas e ideales por los que merece la pena luchar con tesón, aspirando siempre a lo mejor. La felicidad consiste en hacer algo que merezca la pena con la propia vida, algo positivo, que traiga vida y alegría a uno mismo y a los demás. No es algo que se pueda perseguir directamente: quien así lo hace, nunca la consigue. La felicidad es el resultado que se le ofrece a quien vive una vida con sentido y comprometido con ella. Felicidad que, por ser fertilidad, y no mero contento, se conjuga siempre con el esfuerzo, la incomprensión y no pocas veces con el sufrimiento. No olvidemos que felicidad viene de la palabra latina *felix*, que significa "fecundo", "fértil", "fructífero", lo que indicaría que la felicidad tiene que ver con cierta fertilidad o fecundidad personal, es decir con vivir la vida de un modo fecundo, produciendo frutos duraderos e importantes; tiene que ver, en definitiva, con la generosidad y la entrega, con dar vida, con gastar y arriesgar la vida:

Gastar la vida es trabajar por los demás, aunque no paguen;
hacer un favor al que no lo va a devolver;
gastar la vida es lanzarse incluso al fracaso, si hace falta,
sin falsas prudencias; es quemar las naves en bien del prójimo.
Somos antorchas que sólo tenemos sentido cuando nos quemamos;
sólo entonces seremos luz.



Líbranos de la prudencia cobarde,
la que nos hace evitar el sacrificio y buscar la seguridad.
Gastar la vida no se hace con gestos ampulosos y falsa temeridad.
La vida se da sencillamente, sin publicidad,
como el agua de la fuente, como la madre da el pecho a su
bebé,
como el sudor humilde del sembrador,
que con su trabajo fecunda la tierra
y hace brotar la nueva vida.

Amor y trabajo conjugan muy bien el verbo ser feliz: amar el trabajo y trabajar con amor, hacerlo todo con amor. Un buen lema en la vida para alcanzar la plenitud y la felicidad podría ser: "Pretender siempre lo mejor. Vivir todo con ilusión y con pasión. Buscar valores que le den calidad a la vida. Amar, servir, y perdonar. Atreverse a levantar de la comodidad, la superficialidad, el materialismo y el consumismo. Volar siempre más alto". Como nos dice Viktor Frankl en su obra "La voluntad de sentido"³¹: "El ser humano se realiza a sí mismo en la medida que se trasciende. Sólo es plenamente humano cuando se deshace por algo o se entrega a otro y se olvida de sí mismo". En otra de sus obras "El hombre doliente", insistirá en esta misma idea y escribe: "El hombre es humano en la medida en que se pasa por alto y se olvida de sí mismo entregándose a una causa a la que servir o a una persona a la que amar. Al sumergirnos en el trabajo o en el amor nos trascendemos a nosotros mismos y de este modo nos autorrealizamos"³².

³¹ Viktor Frankl; **La voluntad de sentido**. Herder, 1983.

³² Viktor Frankl, **El hombre doliente**. Herder, 1984.



En definitiva, si quieres asumir en serio la vida y realizar un proyecto que merezca la pena, cultiva el amor hacia ti mismo y hacia los demás, acéptate sin condiciones, trata de sanar las heridas del pasado, aprende a relativizar los problemas, agradece, recupera la capacidad de admiración y asombro, muéstrate generoso y servicial, ríe mucho, dile a las personas con las que vives lo muy importantes que son para ti, reencuéntrate con la naturaleza y disfruta de ella, sueña y lucha por tus sueños, proponte metas que merezcan la pena, cultiva tu espíritu, medita y ora, no dejes que los problemas te nublen el alma, vive las cosas ordinarias de un modo extraordinario, pon ilusión y pasión en todo lo que haces. No olvides que son los pequeños detalles los que hacen la diferencia, que deberíamos esforzarnos todos por ser hombres y mujeres llenos de detalles bonitos hacia los que nos rodean. Que los detalles, por más mínimos que parezcan, pueden destruir grandes esfuerzos o consolidar los amores verdaderos. ¡Si tan sólo comprendiéramos el valor tan grande de una mirada, de una palabra, de una sonrisa, de un instante, qué diferente sería el mundo!



VI.- Vivir con pasión cada día y cada momento

Como ha planteado con insistencia el sacerdote y teólogo José Antonio Pagola³³, “no es fácil vivir con hondura lo cotidiano. Es un arte que se ha de aprender cada día.

El conocido poeta austríaco R.M. Rilke nos advierte sabiamente con estas palabras: “Si tu vida te parece pobre, no la acuses; acúsate más bien a ti mismo de no ser lo bastante fuerte para descubrir su riqueza”. Si bien es cierto que la vida cotidiana no tiene muchas veces nada de excitante, pues está hecha de repetición y rutina, podemos meter pasión a todo lo que hacemos y convertir la rutina en una aventura fascinante. Porque somos seres

³³ Ideas tomadas de los comentarios de J.A. Pagola a las liturgias dominicales, enviadas fielmente cada domingo por el P. Angel Martínez S.J.





cotidianos, debemos asumir con responsabilidad nuestros quehaceres diarios, pues en ellos podemos crecer como personas y podemos también echarnos a perder. En el hacer de cada día crece nuestra responsabilidad o aumenta nuestra desidia o abandono; cuidamos nuestra dignidad o nos perdemos en la mediocridad; nos inspira y alienta el amor o actuamos desde el resentimiento o la indiferencia; nos dejamos arrastrar por la superficialidad o enraizamos nuestra vida en lo esencial; se va disolviendo nuestra fe o se va reafirmando nuestra confianza en Dios.

La grandeza de una vida no radica tanto en los actos sublimes o heroicos ni en las grandes palabras que proclamamos, sino en la ilusión y entrega con que asumimos nuestras obligaciones y en el servicio sencillo y generoso que prodigamos cada día a los demás. Cuando el trabajo no se asume como una pesada obligación ni degenera en activismo para convertirse en huida de nosotros mismos o búsqueda de falsa seguridad, sino que es desgaste generoso animado interiormente por el amor, la vida cotidiana no es monotonía y aburrimiento, sino plenitud y también alabanza al Creador. Hace ya bastantes años, en un conocido estudio sobre la teología de la vida cotidiana, Karl Rahner escribió: 'La realidad sencilla de cada día, vivida con sinceridad, esconde dentro de sí el milagro eterno y el misterio callado que llamamos Dios'.

La vida cotidiana no es, en consecuencia, algo que hay que soportar para luego vivir algo trascendente. Es en la normalidad de cada día donde se decide nuestra calidad humana. Ahí se fortalece la autenticidad de nuestras decisiones;



VI.- Vivir con pasión cada día y cada momento

ahí se purifica nuestro amor a las personas; ahí se configura nuestra manera de pensar y de creer. Todo lo que nos ocurre puede convertirse en escuela y oportunidad de crecimiento. Lo decisivo es el arte de actuar día a día de manera positiva, sana y creadora.

Proponte vivir cada momento de tu día con intensidad, lleno de entusiasmo y vida. No te angusties por el pasado que ya no lo puedes cambiar, ni por el futuro, siempre incierto, que todavía no ha llegado. El secreto de la vida consiste en vivir intensamente cada momento y disfrutar lo que somos y lo que hacemos. Por lo general, la gente se la pasa posponiendo el disfrute y la plenitud de sus vidas: “cuando me gradúe, cuando me case, cuando vengan los hijos, cuando cambie de carro, cuando consiga el nuevo trabajo, cuando me ascien- dan, cuando obtenga el doctorado, cuando me jubile...” Y así se les va la vida sin haberla vivido. Viven entre la nostalgia de lo que fue y la ansiedad de lo que será, sin disfrutar el presente. No aplaces la felicidad: elige ser feliz ya, como lo sugiere el famoso músico y pianista Arthur Rubinstein: “la mayoría de las personas tienen un concepto poco realista de la felicidad y dicen: sería feliz si fuera rico, si tuviera salud, si ese ser me amara... Si... Luego, al alcanzar un objetivo, descubren otro “si”. Yo, por mi parte, amo la vida incondicionalmente”.

La vida es ahora. En palabras de Facundo Cabral, “nacemos para vivir, por eso el capital más importante que tenemos es el tiempo, es tan corto nuestro paso por este planeta que es una pésima idea no gozar cada paso y cada instante con el favor de una mente que no tiene límites y un corazón que puede amar mucho más de lo que suponemos”.





Cuando le preguntaron a Santa Teresita de Jesús cómo se las ingeniaba para vivir siempre tan alegre en medio de tantos problemas y sufrimientos, la santa respondió con sencillez: “Es que yo sólo vivo un día cada día. Y no hace falta ningún heroísmo para vivir con alegría y en paz las pocas horas que tiene el día”. Semejante fue la respuesta de San Felipe Neri cuando le preguntaron cómo hacía para estar siempre contento y de buen humor en medio de tantos peligros y sufrimientos: “Es que yo cargo sobre los hombros sólo el peso del momento presente”.

Los antiguos romanos eran sumamente prácticos y tenían dos lemas que repetían continuamente: “Carpe diem”, que significa aprovecha o vive el día presente y “age quod agis”, es decir, haz bien, con pasión, lo que tienes que hacer, sin distraerte en otras cosas.

El decidirse a vivir sólo el presente ayudó al cardenal vietnamita Francois Xabier Nguyen Van Thuan a sobrevivir un muy duro cautiverio. Como él mismo nos cuenta en su libro “Cinco panes y dos peces”³⁴:

Cuando los comunistas llegaron a Saigón y fui llamado al palacio presidencial para ser arrestado era el día de la Asunción de la Santísimo Virgen, 15 de agosto de 1975. Esa noche, en el trayecto de una carretera de 450Kms, que me llevó al lugar de mi residencia obligatoria, me venían a la mente muchos pen-

³⁴ F.X. Nguyen Van Thuan, **Cinco panes y dos peces. Testimonio de Fe de un obispo vietnamita en la cárcel.** Editorial Ciudad Nueva.



VI.- Vivir con pasión cada día y cada momento

samientos confusos: tristeza, abandono, cansancio, tensión... pero en mi mente surgió claramente una determinación: "no me pasaré el tiempo esperando mi liberación...yo no esperaré. Voy a vivir el momento presente colmándolo de amor"...pero ¿cómo? Una vez la Madre Teresa de Calcuta me escribió: "lo importante no es el número de acciones que hacemos, sino la intensidad del amor que ponemos en cada acción". ¿Cómo llegar a esta intensidad de amor en el momento presente? Pienso que debo vivir cada día, cada minuto, como el último de mi vida. Dejar todo lo que es accesorio, concentrarme sólo en lo esencial. Cada palabra, cada gesto, cada llamada telefónica, cada decisión es la cosa más bella de mi vida, reservo para todos mi amor, mi sonrisa, tengo miedo de perder un segundo viviendo sin sentido... Muchas veces fui tentado, atormentado por el hecho de que tenía 48 años, edad de la madurez; había trabajado ocho años como obispo, habiendo adquirido mucha experiencia pastoral, ¡y ahora me encontraba aislado, inactivo, separado de mi pueblo, a 1700 kms. de distancia! Una noche desde el fondo de mi corazón oí una voz que me sugería: "¿por qué te atormentas así? Tienes que distinguir entre Dios y las obras de Dios. Si Dios quiere que abandones todas esas obras, poniéndolas en sus manos, hazlo pronto y ten confianza en Él, Tú has elegido sólo a Dios, no sus obras".

También podríamos recordar la historia de aquel guerrero japonés que fue hecho prisionero y en la noche no podía dormir por el temor de que al día siguiente lo torturaran para sacarle alguna información. Entonces, recordó las palabras de su maestro: "El mañana no es real. La única realidad es ahora". De manera que retornó al presente y se durmió.





Ya en el ocaso de su vida, el gran poeta argentino Jorge Luis Borges escribió un poema que es una invitación a disfrutar cada instante de la vida, y a vivirla de un modo más libre y gozoso, sin tantas preocupaciones, prejuicios y miedos:

*Si pudiera vivir nuevamente mi vida,
en la próxima trataría de cometer más errores.
Sería más tonto de lo que he sido,
de hecho tomaría muy pocas cosas con seriedad.
Sería menos higiénico.
Correría más riesgos, haría más viajes, contemplaría más
atardeceres.
Subiría más montañas, nadaría más ríos.
Iría a más lugares adonde nunca he ido, comería más helados y
menos habas.
Tendría más problemas reales y menos imaginarios.
Yo fui una de esas personas que vivió sensata y prolíficamente
cada minuto de su vida.
Claro que tuve momentos de alegría.
Pero si pudiera volver atrás trataría de tener solamente buenos
momentos.
Por si no lo saben, de eso está hecha la vida, sólo de momentos.
No te pierdas el ahora.
Yo era uno de esos que nunca iban a ninguna parte
sin un termómetro, una bolsa de agua caliente, un paraguas y
un paracaídas.
Si pudiera volver a vivir viajaría más liviano.
Si pudiera volver a vivir comenzaría a andar descalzo
a principio de la primavera
y seguiría así hasta concluir el otoño.*



VI.- Vivir con pasión cada día y cada momento

*Y jugaría con más niños, si tuviera otra vez la vida por delante.
Pero ya ven, tengo 85 años y sé que estoy muriendo.*

En verdad, la vida no es más que una suma de instantes y cada instante perdido es irrecuperable. La decisión de vivir intensamente el presente en ninguna forma significa que debemos vivir sin planes y proyectos, disfrutando irresponsablemente el momento. Significa todo lo contrario: que debemos vivir con intensidad y responsabilidad el presente, haciendo de él una semilla de plenitud y vida, pues el futuro sólo es una sucesión continua de presentes. Sueña, aprende y trabaja como si fueras a vivir para siempre y vive como si fueras a morir hoy. La vida futura será lo que cada uno decida que sea. Debes empezar a construir hoy el futuro que sueñas. Mañana recogerás lo que siembres hoy. Si siembras rabia, violencia, egoísmo, superficialidad..., cosecharás todo eso en el futuro. Pero si siembras paz, alegría y amor, tu vida se irá llenando de dicha y plenitud. Por ello, sin nunca perder el horizonte ni claudicar de tus metas y sueños, vive intensamente cada minuto de hoy pues no regresará. No lo malgastes: hoy es la última oportunidad que tienes para vivir intensamente y empezar a construir un mundo mejor. Sólo quien trabaja por construir un futuro mejor, puede vivir intensamente el presente. Sólo quien conoce el destino camina con firmeza y esperanza a pesar de los obstáculos y problemas.

Hoy puede ser un día diferente y pleno. De ti depende vivirlo o dejarlo pasar. El tiempo transcurre y no nos espera ni vuelve. La vida continúa su marcha implacable y lo único que podemos hacer es aprovechar al máximo el momento





presente. Es ahora que podemos generar los cambios que deseamos y construir un mundo nuevo. Es ahora que podemos tomar el control de nuestro destino. Es ahora que podemos amar, ayudar y servir. Hay que apostar todas las energías al presente, sabiendo que en él estamos construyendo o dejando de construir el futuro que soñamos. Hoy podemos defender la vida o debilitarla. Hay que aprovechar el momento con todas nuestras fuerzas porque es lo único real que tenemos. La felicidad es ahora, no la podemos buscar en el futuro ni en el pasado. Mañana no sabemos si vamos a estar vivos. El mañana no existe; sólo existe hoy, ahora.

Un profesor fue invitado a dar una conferencia en una base militar de Estados Unidos, y en el aeropuerto lo recibió un soldado llamado Ralph. Mientras se encaminaban a recoger el equipaje, Ralph se separó del visitante en tres ocasiones: primero para ayudar a una anciana con su maleta, luego para cargar a dos niños para que pudieran ver a Santa Claus, y después para orientar a una persona. Cada vez regresaba con una amplia sonrisa en el rostro.

-¿Dónde aprendió a comportarse así? –le preguntó el profesor.

-¡En la guerra! –contestó Ralph.

Entonces le contó su experiencia en Vietnam. Allí su misión había sido limpiar campos minados. Durante ese tiempo había visto cómo varios amigos suyos, uno tras otro, encontraban una muerte prematura.



VI.- Vivir con pasión cada día y cada momento

-Me acostumbré a vivir un paso a la vez –explicó-. Nunca sabía si el siguiente iba a ser el último, por eso tenía que sacar el mayor provecho posible del momento que transcurría entre alzar un pie y volver a apoyarlo en el suelo. Me parecía que cada paso era toda una vida

Piensa cómo vives la vida y si eres capaz de exprimir el dulce jugo que empapa todo lo que hay y todo lo que te sucede. Proponte empezar a disfrutar de todo: de la explosión luminosa del amanecer, del aroma del café, del canto de los pájaros, del vuelo redondo de las mariposas, del murmullo de la brisa en las ramas de los árboles, de los besos de las flores, de las canciones del agua, del abrazo de los saludos, de la sonrisa de tus hijos..., y también del sudor que empapa tu cuerpo, del desasosiego de las colas y la anarquía del tráfico, de la cara gruñona de tu jefe, de las respuestas injustas de tus hijos adolescentes, de la sorpresa ingrata de un apagón o la falta de agua.

Pon corazón en todo lo que haces. Busca la excelencia en las actividades que emprendas y supera la mediocridad y las medias tintas. Responsabilízate de lo que hiciste y también de lo que dejaste de hacer. Reconoce tus éxitos y también los éxitos de los demás, valóralos y festéjalos. Sé humilde y reconoce tus errores y sé indulgente con los errores de los otros. Recupera tu ilusión de vivir intensamente sin prejuicios y sin miedo al qué dirán. Deja actuar al niño que sigues siendo. Recupera la capacidad de asombro y disfruta intensamente de cada amanecer, cada comida, cada abrazo, cada conversación. No finjas. Si ríes, ríe de verdad; si aplaudes, aplaude de





verdad; si escuchas, escucha de verdad; si sueñas, sueña de verdad; si amas, ama de verdad; si trabajas, hazlo con ilusión y entrega lo mejor de ti. Huye de la superficialidad, las apariencias y no tengas miedo a sumergirte en lo profundo de la vida. Salte del rebaño y atrevete a crear tus propios caminos detrás de las huellas de tus sueños más nobles. Sé tú mismo a pesar de las modas y costumbres. Cada quien tiene derecho a ser diferente y a actuar sin imposiciones. Las personas apasionadas no desconfían de sus emociones. Disfrutan, sienten, se comprometen. Se entregan con intensidad a aquello en lo que creen, y por ello, impresionan, dejan huella.

Zorba el Griego es una excelente película de 1964, escrita, dirigida y montada por Michael Cacoyannis, que se basa en la novela "Vida y aventuras de Alexis Zorba" del gran escritor griego Nikos Kazantzakis. La película se inicia con el viaje de un escritor inglés, Basil, a Creta, una isla griega, donde ha heredado una pequeña propiedad que pretende explotar. Allí conoce a Zorba, un griego de mediana edad, lleno de vitalidad y amor a la vida. A medida que Basil lo va conociendo, descubre la insipidez de su vida, su falta de pasión, y aprende a disfrutarlo todo, hasta el fracaso.

Resulta muy conmovedora la manera en la que un hombre letrado se ve envuelto en la vida casi primitiva de Zorba y se da cuenta de lo errada que había sido su existencia, esclavo de las rutinas y de las buenas maneras, sin verdadera ilusión ni pasión. Encerrado en sus libros, con un horizonte preconcebido y cerrado, el joven descubre que la verdadera vida se encuentra fuera, y que hay que vivirla intensamente para sacarle el jugo



VI.- Vivir con pasión cada día y cada momento

y disfrutar de ella. Zorba le hizo ver que para comprender en plenitud los grandes romances de sus libros los tenía que vivir en carne propia; para entender una poesía inspirada en una dama, era necesario enamorarse de una mujer digna de una poesía; para exaltarse de una descripción hermosa era necesario asombrarse de los árboles, y los delfines...Al final, Basil fracasó en sus negocios, perdió el dinero que había invertido, pero aprendió a vivir. A disfrutar la vida intensamente. Como le dice Zorba; "Usted lo tiene todo, excepto una cosa: la locura. Un hombre necesita un poco de locura, o nunca se atreve a cortar la cuerda y ser libre. Yo vivo como si fuera a morir en el momento siguiente". El exceso de rigidez, el ansia de seguridad, el seguir las rutinas, la resistencia al cambio, el vivir como vive todo el mundo, son la antítesis de la pasión, que se alimenta de lo desconocido, del riesgo, la aventura.

La película alcanza su clímax en la escena donde Zorba y Basil bailan abrazados y felices mientras se desploma todo su proyecto de negocios.

Decálogos de la vida

Un amigo me envió por correo un bellissimo Decálogo de la vida, que me encantó. Sencillo pero muy hermoso y profundo. Diez mandatos, diez anhelos, diez deseos que nos brotan de lo más profundo de nuestro ser. Después de mucho investigar, encontré que su autor es Eugenio Albuquerque, salesiano³⁵:

³⁵ Eugenio Albuquerque, **Amar y promover la vida con pasión. Retiro espiritual para comunidades Salesianas.** www.salesianos-madrid.com/Retiro%20Vida.EAlbuquerque.pdf.



Primero, **amar la vida**. El primer mandamiento es el amor: amar la vida que se nos ha dado por amor y en el amor. Amarla cada día con pasión; amar la propia vida y la vida del hermano; la vida de los débiles y de los pobres; la vida naciente y la vida ya gastada. Como el precepto bíblico, encierra en sí todo el decálogo. Todos los demás preceptos, normas, orientaciones morales y espirituales, como diría San Pablo, no son más que expresión de este “amarás la vida con pasión”. Sólo un verdadero amor sabe custodiar y defender la vida.

Segundo, **admirar**. El amor, antes que a cumplir, nos invita a admirar, a dejarnos envolver y sorprender por la vida, a contemplarla en su misterio y a sentir las ganas y el gozo de vivir, y a gritar muy fuerte, pero muy dentro del corazón: ¡vivir, qué maravilla y qué enigma!

Tercero, **agradecer**. El amor desencadena el agradecimiento. Agradecer el gran regalo recibido, el don insustituible e irrepetible. Porque nadie verá jamás el mundo con mis ojos, ni acariciará con mis manos, ni rezará con mis labios, ni amará con mi corazón. La vida del creyente es siempre acción de gracias.

Cuarto, **respetar**. El amor implica respeto, un respeto sagrado, porque la vida humana es sagrada. Los humanos no somos dioses, pero hemos sido creados por Dios a su imagen. Respetar la vida humana es respetar a su Creador. Respetar es contemplar también la vida del otro en todo su valor insustituible, en su dignidad, aceptarla, querer que esa vida crezca y se desarrolle como vida humana. Sin respeto a la vida no hay paz, ni pacífica convivencia.



VI.- Vivir con pasión cada día y cada momento

Quinto, **proteger**. Porque la vida humana está rodeada de peligros, porque es realmente muy vulnerable, porque los hombres somos capaces de ser heridos y de herir: violencia, destrucción y muerte la amenazan. Proteger y defender especialmente la vida de los débiles y de los más pobres, porque preciosa y digna de respeto y protección es *toda* vida humana.

Sexto, **cuidar**. De todo y de todos. Toda la creación es obra del amor de Dios, todo es bueno: animales, plantas, firmamento, estrellas, mares... todo tiene valor en sí mismo. Reconocer, pues, la dignidad de la tierra, respetar la naturaleza y aceptar la riqueza de todas las criaturas. Cuidar de todos y desarrollar todas las posibilidades, conducirlos a su auténtica calidad humana; cuidar la salud y la vida, y luchar contra todo lo que la disminuye, estorba y debilita.

Séptimo, **curar**. Curar las heridas, la enfermedad y el sufrimiento, y acompañar a los heridos, a cuantos sufren, malviven y malmueren. Ser capaces de ofrecer razones para luchar, sufrir, vivir y esperar.

Octavo, **entregar**. Dar la vida, partirla, compartirla y repartirla cada día entre los hermanos, como la entregó y la entrega Jesús. Es el signo del más grande amor, de la solidaridad sin límites: "nadie tiene mayor amor que el que da la vida por los que ama". El cumplimiento y la plena revelación del evangelio de la vida lo descubrimos en el misterio de la entrega de Cristo. La vida encuentra su centro, su sentido y plenitud, cuando se entrega.





Noveno, **educar en el valor de la vida**. Transmitir no sólo su valor, sino proponer también el evangelio de la vida, construir junto con todos los hombres de buena voluntad la verdadera cultura de la vida, Las nuevas generaciones tienen necesidad de encontrar en sus padres, educadores y catequistas, verdaderos “maestros de vida”, que les muestren un camino acertado y les indiquen la dirección buena. Educar en el valor de la vida es ser capaces de suscitar el sentido y la alegría de vivir, el aprecio por los valores humanos, el respeto por la dignidad de toda vida.

Décimo, **celebrar**. La vida es siempre culto. Es en sí misma, manifestación de alabanza, porque toda vida humana es un prodigio de amor. Celebrar la vida es, en definitiva, amar, admirar y celebrar al Dios de la vida, que nos ha tejido en el seno materno; es bendecirle y agradecersele. Y es también cultivar una mirada contemplativa ante la naturaleza, ante la creación y, en definitiva, ante el señor que “pasó derramando tanta belleza”. La creación manifiesta la gloria de Dios; y la contemplación de su gloria conduce al agradecimiento por su don. El servicio a la vida es el verdadero culto espiritual a Dios.

Juan XXIII, conocido popularmente como el Papa Bueno, que por su sencillez, cercanía y bondad se ganó el corazón de multitudes, y fue capaz de iniciar una profunda renovación de la Iglesia católica con la convocatoria del Concilio Vaticano II, se ayudaba a combatir las preocupaciones y temores con el siguiente **Decálogo de la Serenidad**:



VI.- Vivir con pasión cada día y cada momento

1.- Sólo por hoy trataré de vivir exclusivamente el día, sin querer resolver el problema de mi vida todo de una vez.

2.-Sólo por hoy tendré el máximo cuidado de mi aspecto: cortés en mis maneras, no criticaré a nadie y no pretenderé mejorar o disciplinar a nadie, sino a mí mismo.

3.-Sólo por hoy seré feliz en la certeza de que he sido creado para la felicidad, no sólo en el otro mundo, sino en este también.

4.- Sólo por hoy me adaptaré a las circunstancias, sin pretender que las circunstancias se adapten a mis deseos.

5.- Sólo por hoy dedicaré diez minutos de mi tiempo a una buena lectura; recordando que como el alimento es necesario para la vida del cuerpo, así la buena lectura es necesaria para la vida del alma.

6.- Sólo por hoy haré una buena acción y no lo diré a nadie.

7.- Sólo por hoy haré por lo menos una cosa que no deseo hacer; y si me sintiera ofendido en mis sentimientos procuraré que nadie se entere.

8.- Sólo por hoy me haré un programa detallado. Quizá no lo cumpla al pie de la letra, pero al menos combatiré estas dos grandes calamidades: la prisa y la indecisión.





9.- Sólo por hoy creeré firmemente –aunque las circunstancias demuestren lo contrario- que la buena providencia de Dios se ocupa de mí como si nadie más existiera en el mundo.

10.-Sólo por hoy no tendré temores. De manera particular no tendré miedo de gozar lo que es bello y de creer en la bondad.

Les regalo otro decálogo, que es también una invitación a la vida plena, esta vez de Francisco Zea un estudiante de los maristas, que falleció en un accidente mientras ayudaba a un grupo de damnificados en el Estado Apure:

1.- **Seré feliz.** Expulsaré de mi espíritu todo pensamiento triste. Me sentiré más alegre que nunca. No me lamentaré de nada. *Hoy agradeceré a Dios la alegría y la felicidad que me regala.*

2.-**Trataré de ajustarme a la vida.** Aceptaré el mundo como es y procuraré encajar en ese mundo. Si sucede algo que me desagrada, no me mortificaré ni me lamentaré. Agradeceré que haya sucedido, porque así puso a prueba mi voluntad de ser feliz. Hoy seré dueño de mis nervios, de mis sentimientos, de mis impulsos. *Para triunfar debo tener el dominio de mí mismo.*

3.-**Trabajaré alegremente, con entusiasmo y pasión.** Haré de mi trabajo una diversión. *Comprobaré que soy capaz de trabajar con alegría.* Comprobaré mis pequeños triunfos. No pensaré en mis fracasos.



VI.- Vivir con pasión cada día y cada momento

4.- **Seré agradable.** No mortificaré a nadie. Si comienzo a criticar a una persona, cambiaré la crítica por elogios. Toda persona tiene sus defectos y sus virtudes. Olvidaré los defectos y concentraré mi atención en las virtudes. Hoy evitaré las discusiones y las conversaciones desagradables.

5.- **Voy a eliminar dos palabras: la prisa y la indecisión.** Hoy viviré con calma, con paciencia, porque la prisa es enemiga de una vida feliz...y triunfaré. No permitiré que la prisa me acose ni que la impaciencia me abrume. *Hoy tendré confianza en mí mismo.* Hoy le haré frente a todos los problemas con decisión y valentía y no dejaré ninguno para mañana.

6.- **No tendré miedo, actuaré valientemente.** Hoy tendré confianza en que Dios ayuda a los que luchan y trabajan. *El futuro me pertenece.*

7.- **No envidiaré a los que tienen más dinero, más belleza o más salud que yo.** Compararé mi vida con la de otros que sufren más. *Contaré mis bienes y no mis males.*

8.- **Trataré de resolver los problemas de hoy.** El futuro pertenece a los que luchan y viven intensamente su presente. Hoy tendré un programa que realizar. *Si algo me queda por hacer no me desesperaré, lo haré mañana.*

9.- **No pensaré en el pasado. No guardaré rencor a nadie.** Practicaré la ley del perdón. Asumiré mis responsabilidades y no echaré la culpa de mis problemas a otras personas. *Hoy comprobaré que Dios me ama y me premia con su amor.*





10.- **Seré cortés y generoso.** Haré el bien sin que lo descubran. Trataré de pagar el mal con el bien. *Al llegar la noche comprobaré que Dios me premió con un día de plena felicidad y de mañana haré otro día como el de hoy.*

Por fin, Espacio Anahata, Centro de Crecimiento Personal³⁶ nos ofrece también “Un Decálogo para transformar tu vida”:

1.- **Hazte responsable de ti mismo.** Supera cualquier sentimiento de víctima que puedas tener; recuerda que solo somos víctimas de nosotros mismos, cuando le permitimos a otros que nos afecten con sus comentarios o actitudes. ¡Decide ser feliz! Y comienza por tener el valor para establecer límites. Pregúntate: hasta dónde y hasta cuándo. Deja de quejarte y lamentarte... Piensa que eres perfectamente capaz de crear la vida que deseas. ¡Deja de esperar y comienza a actuar!

2.- **Vive en el presente.** La mejor manera de tener una vida plena es viviendo momento a momento. Deja de sufrir por el aspecto negativo de tu pasado y evita preocuparte por la incertidumbre del futuro; vive en presente con el compromiso de realizar tu mejor esfuerzo dirigido a construir un futuro maravilloso. La mejor parte de tu vida está ocurriendo ahora, busca siempre el sentido positivo y el aprendizaje oculto en cada situación. ¡Respira profundo y toma conciencia de que estás vivo, aquí y ahora!

³⁶ www.espacioanahata.org



3.- Mantén una actitud positiva. Desarrolla el hábito de buscar siempre lo positivo en cada situación, aun cuando te parezca negativa inicialmente. La habilidad de ver las cosas, personas o recuerdos desde una perspectiva positiva nos permite salir del pesimismo y de la pasividad con la que asumimos la vida. Tener ideas y pensamientos más positivos te permitirá convertirte en tu mejor aliado al momento de tomar las oportunidades que te ofrezca la vida. Sonríe y evita ser negativo en tus comentarios, actitudes y pensamientos.

4.-Celebra. Es importante aprender a crear nuestros propios rituales para celebrar acontecimientos especiales o normales. Así resaltamos la importancia y el valor que tienen para nosotros. No necesitamos esperar que lleguen las fechas especiales para celebrar. Podemos celebrar el hecho de estar vivos, la presencia de nuestra pareja, el reencuentro con un amigo, la llegada de la lluvia... Incluso podemos celebrar el que las cosas no nos salieron como queríamos o esperábamos.

5.- Agradece. Cuando reconocemos todos los regalos y las bendiciones que recibimos a diario, llenamos nuestro espacio interior de gratitud y amor. Mientras más gratitud experimentes, menos resentimiento guardarás en tu corazón. Además, el sentimiento cálido de la gratitud te irá convirtiendo poco a poco en un ser humano más generoso.

6.-Ten momentos de calidad. No permitas que las obligaciones, el trabajo y el exceso de preocupaciones te impidan disfrutar de pequeños momentos de calidad. Ahorrar espacios en tu rutina diaria para conversar con tu pareja, para



leerles un cuento a tus hijos, para meditar, para escuchar a alguien que lo necesita, para disfrutar con calma de un atardecer, para comerte un helado o tomarte un café... pueden darle un sentido renovado a tu existencia.

7.- Comparte en familia. Muchas veces la convivencia familiar se convierte en una experiencia llena de recriminaciones, exigencias y obligaciones. ¡Hagamos el compromiso de renovar nuestro espacio familiar! Fomentemos la comida juntos en algún momento del día, las conversaciones del alma que son las que nos permiten hablarnos con confianza, respeto y amor, compartamos recuerdos de nuestra infancia divertidos o enriquecedores... Todo esto con la intención de fortalecer los lazos que nos mantendrán siempre unidos a través del cariño.

8.- Busca tu mensaje diario. Sal a la vida cada día atento a reconocer las voces de Dios que te hablarán en los acontecimientos que te sucedan y en las personas con las que te encuentres. Recuerda que no estás solo y que Dios siempre utiliza diversos instrumentos para hacerte llegar sus mensajes de amor. Encárgate de mantener tu mente limpia de ideas negativas y tu corazón lleno de confianza y esperanza.

9.- Libérate de la culpa. No importa el número de errores que cometas pues lo verdaderamente importante es que tengas la humildad y la responsabilidad de reconocerlos para hacer cuanto sea necesario para enmendarlos. Los tropiezos y las caídas nos llevan a crecer y a madurar. Perdónate, trátate con gentileza y date otra oportunidad. No te dejes afectar por los comentarios o los juicios que te hagan los demás.



VI.- Vivir con pasión cada día y cada momento

10.- **Sueña a lo grande.** Los sueños que atesoramos nos dan la motivación y el impulso necesarios para vivir a plenitud. Cuando tienes un propósito, tus días adquieren un sentido renovado, recuperas la pasión y el encanto por la vida. Persevera en tu compromiso de hacer cuanto sea necesario para cumplir tus sueños, concentra tu atención en cada paso que das y aprende a disfrutar del proceso que te lleva a realizarlos.

Para vivir intensamente y no gastar o desaprovechar nuestra vida, podría ser conveniente que cada uno de nosotros hiciéramos nuestro decálogo de cómo vivir cada día apasionadamente.





VII.- Aprender a vivir con pasión la vejez y la muerte

Todos, niños recién nacidos, jóvenes, adultos, ancianos... vivimos tan solo el momento presente, y lo importante es, como venimos repitiendo, que lo vivamos con pasión y con ilusión, y tratemos de convertirlo en fuente de alegría y de vida para uno mismo y para los demás. Todas las personas, sin importar la edad o condición, gozan de una dignidad infinita e irrenunciable, y siempre están en capacidad de crecer, de hacerse mejores, de cultivar su espíritu. De ahí la importancia de aprender a envejecer y aprender a morir, es decir, de vivir también con intensidad cada momento de la ancianidad y el momento definitivo de la propia muerte.

Uno desde que nace comienza a envejecer y a morir. Se muere un poco cada día pues la vida es un permanente fluir hacia la muerte. Pero no todos tienen la dicha y el privilegio de llegar a ser ancianos. Por ello, la vejez no la podemos considerar como una carga, sino como un extraordinario regalo y como una oportunidad de ahondar en las cosas más importantes y de disfrutar calmadamente de los mil regalos que nos brinda la vida en cada momento. Cada etapa de la vida guarda sorpresas para quien la vive despierto y quiere gozar en plenitud de este don maravilloso, para quien tiene capacidad de asombro y de agradecimiento al despertar cada mañana.

Si es bien cierto, que no podemos evitar el decaimiento y fatiga del cuerpo, y que con el paso de los años, perdemos facultades y también familiares y amigos, es posible mantener un espíritu vigoroso y vivir la ancianidad de una forma enriquecedora en la que podemos continuar creciendo, sentirnos bien y hacer sentir bien a los demás. Se trata de envejecer bien siendo joven. El hombre es tan viejo como piensa que es. Hay jóvenes que son verdaderos ancianos: se la pasan quejándose, viven amargados, sin ilusión, pareciera que hubieran perdido las ganas de vivir. Y hay ancianos que deslumbran e impresionan por su juventud y por su amor a la vida. Todo depende en gran medida de la actitud con la que afrontemos la vejez. Si lo hacemos pensando que es una etapa en la que sólo podemos esperar un declive del cuerpo y de la mente, la viviremos como tal. Si por el contrario la vivimos como una etapa más, llena de sorpresas, en la que tendremos que enfrentar nuevos desafíos, la viviremos de una forma mucho más enriquecedora. ¡Viejo es tan sólo el que se siente viejo!





Cada edad tiene su propia juventud y es posible vivir intensamente cada etapa, cada momento, cada suceso. Si uno al llegar a la tercera edad, cree que ya no sirve para nada, envejece de verdad, y entra en un acelerado proceso de decrepitud. Está muy bien jubilarse del trabajo, pero no hay que jubilarse nunca de la vida. La jubilación del trabajo brinda excelentes oportunidades para asumir proyectos postergados, para enfrentar nuevos retos, para disfrutar de las cosas sencillas y del milagro de la vida que se recrea en los nietos. Recuerda el proverbio japonés: "No diga: Es imposible. Diga: No lo he hecho todavía". Con el paso del tiempo uno puede seguir creciendo hacia adentro, en espiritualidad e incluso en creatividad. Ser viejo no es ser inútil, y la historia nos recuerda a algunos ancianos increíbles: Bertrand Russell recibió el Premio Nóbel a los 78 años y a los 90 seguía combatiendo incansablemente por las causas humanitarias. A los 80 años de edad, Leopoldo von Ramke comenzó a escribir la Historia del Mundo, obra que concluyó a los 92. Rubinstein interpretaba como nadie a Chopin a los 90 años y el japonés Teichi Igarachi subió el monte Fuji a los 99. Podríamos alargar enormemente la lista de ancianos memorables que desplegaron en su ancianidad una increíble juventud creadora: Miguel Ángel, Moisés, Bernard Shaw, Arthur Miller, Picasso, Casals, Chaplin, John Dewey, Jacinto Convit...

Por ello, un auténtico proyecto de vida debe asumir la responsabilidad del propio envejecimiento, de modo que vivamos la "edad dorada" del modo más humano posible, como una excelente oportunidad de seguir regalando lo mejor de nosotros, evitando la amargura, el desánimo, el aislamiento,



VII.- Aprender a vivir con pasión la vejez y la muerte

la sensación de inutilidad. La vejez puede ser una oportunidad maravillosa para acrecentar el espíritu e irse convirtiendo en un verdadero experto en humanidad. Uno envejece de la misma forma en que ha vivido. Por eso, unos consideran la vejez como una maldición y una desgracia que nos empujan a un desenlace fatal, y otros como una bendición y una oportunidad que se nos conceden para coronar la vida, para seguir construyendo día a día nuestra felicidad e ir alcanzando la cumbre de nuestra plenitud. El que ha puesto su corazón en el mero placer, en acumular cosas, fama y prestigio, en llamar la atención y sobresalir sobre los demás, tendrá pánico a envejecer y considerará la vejez como una carga insostenible. Si ha vivido de un modo inhumano, sufrirá una vejez tormentosa y muy difícil. Posiblemente caerá en la amargura, el escepticismo o el nihilismo. Pero si ha vivido desviviéndose por los demás, tratando de aportar alegría y amor, vivirá su ancianidad en la paz y en la serenidad. Los que han vivido enamorados de la vida, siguen amando mucho en la vejez: Dan gracias por todo y gozan cada momento de su existencia. Siguen activos y cultivan su mente y su espíritu. A los nietos, los niños y los jóvenes les encanta estar con ellos y escucharlos.

Todos conocemos ancianos que muestran una gran vitalidad y reflejan una profunda paz interior y una extraordinaria sabiduría. La sabiduría no consiste ciertamente en la acumulación de conocimientos teóricos o de habilidades prácticas. Sabio es el que sabe ir a la raíz de los sucesos y acontecimientos y distingue lo real de lo que es mera apariencia, lo verdadero de lo falso, lo profundo de lo superficial, lo valioso de lo que no merece aprecio, lo bueno de lo malo. El sabio





contempla, ve con el corazón y es capaz de saborear no sólo el disfrute sosegado de los mil detalles y milagros que cada día le ofrece la vida, sino de la vida misma, del hecho mismo de vivir. Herman Hesse, ya anciano, concluía así una especie de balance de su vida: "Aquí, en este jardín de la vida florecen flores en cuyo cuidado apenas hemos pensado hasta ahora: La flor de la paciencia, la de la serenidad, la de la capacidad de observar y oír la vida de la naturaleza y de nuestros semejantes, la de rememorar y acoger nuestro pasado". Y Erikson veía en la vejez la fase en que el hombre lleva a su cumplimiento el desarrollo de la propia personalidad en continuidad con su pasado y, por tanto, el momento de la consumación de la propia identidad.

Por todo esto, en vez de deplorar la vejez y añorar el pasado, cantemos el paso del tiempo, la plenitud de la vida cargada de recuerdos gratos y de años fecundos con las palabras luminosas de los poetas:

*Es dulce ir entrando en años
y seguir creyendo en la vida,
seguir amando la vida.*

*Es dulce ir entrando en años
y estar siempre en espera de algo
como en la inquieta adolescencia.*

*Es dulce ir entrando en años
y –sin ser dueño de otra cosa
que el trabajo de cada día–*



VII.- Aprender a vivir con pasión la vejez y la muerte

*sentirse rico en amores,
rico del recuerdo inefable
y de los propios pasos limpios
y de la obra que hicimos.*

*Es dulce ir entrando en años
y en la amistad de los árboles,
en el cariño a la tierra,
y estar cerca de los amigos
viviendo siempre en el amor,
viviendo para que otros vivan.*

*Es dulce ir entrando en años
y creyendo siempre en el Hombre
luchando para que el hombre viva.
(Carlos Augusto León).*

*Cuando llegue a vieja,
-si es que llego-
y me mire al espejo
y me cuente las arrugas
como una delicada orografía
de distendida piel.
Cuando pueda contar las marcas
que han dejado las lágrimas
y las preocupaciones,
y ya mi cuerpo responda despacio
a mis deseos,
cuando vea mi vida envuelta
en venas azules,*





*en profundas ojeras,
y suelte blanca mi cabellera
para dormirme temprano
-como corresponde-
cuando vengan mis nietos
a sentarse sobre mis rodillas
enmohecidas por el paso de muchos inviernos,
sé que todavía mi corazón
estará –rebelde- tictaqueando
y las dudas y los anchos horizontes
también saludarán
mis mañanas.*

(Gioconda Belli).

*¡Que la nieve caiga!
¡Que tu ardor no cambie!
Mantente siempre joven,
la edad poco importa.
¡Cada edad tiene su juventud!*

(Bastos Tigre)

Como un aporte para que aprendamos todos a envejecer de un modo digno y pleno, les regalo estos “10 Mandamientos para vivir una vejez feliz”, publicados por Mayores en Movimiento³⁷:

³⁷<http://ar.groups.yahoo.com/group/mayores enmovimiento/>



VII.- Aprender a vivir con pasión la vejez y la muerte

1.- Cuidarás tu presentación todos los días. Viste bien, arréglate como si fueras a una fiesta. ¡Qué más fiesta que la vida!

2.-No te encerrarás en tu casa ni en tu habitación. ¡Nada de jugar al enclaustrado o el preso voluntario! Saldrás a la calle y/o al campo ¡de paseo! El agua estancada se pudre y la máquina inmóvil se enmohece.

3.- Amarás el ejercicio físico como a ti mismo. Un rato de gimnasio, una caminata razonable dentro o fuera de la casa ayuda a tu sistema de respiración, a la circulación de la sangre, lubrica los huesos de las piernas y los pies, ejercita tu columna vertebral, afloja los nudos nerviosos y te permite dormir mejor. Recuerda que el movimiento es vida. Contra inercia ¡diligencia!

4.-Evitarás actividades y gestos de viejo derrumbado. No camines con la cabeza gacha, ni la espalda encorvada, ni arrastres los pies al caminar. Camina erecto, sonriente, como si el mundo te perteneciera. ¡Que la gente diga un piropo cuando pasas!

5.- No hablarás de tu vejez ni te quejarás de tus achaques. Si lo haces, acabarás por creerte más viejo y más enfermo de lo que en realidad estás. Y te harán el vacío. Nadie quiere escuchar lamentos ni historias de hospital. ¡Deja de autollamarte viejo y considerarte enfermo! ¡Eres un adulto que tiene acumuladas muchas juventudes!



6.-Cultivarás el optimismo sobre todas las cosas. Al mal tiempo, buena cara. Sé positivo en los juicios, pon buen humor en las palabras, alegra el rostro, muestra amabilidad en los ademanes. Se tiene la edad que se ejerce. ¡La vejez no es una cuestión de años sino estado de ánimo!

7.-Tratarás de ser útil a ti mismo y a los demás. No eres un parásito ni una rama desgajada voluntariamente del árbol de la vida. Bástate hasta donde te sea posible. ¡Ayuda con una sonrisa, con un consejo, un servicio!

8.-Trabajarás con tus manos y tu mente. El trabajo manual o intelectual es la terapia infalible. Cualquier actividad laboral, intelectual, artística=Medicinas para todos los Males. ¡Honra la bendición del trabajo! Para evitar la pérdida de la memoria, lee lo más que puedas, cómprate un cuaderno y escribe sobre tu vida (la niñez, la adolescencia, la vida amorosa, la vida laboral, etc). Pierde el miedo a los nuevos aparatos electrónicos e iníciate con ilusión en las tecnologías.

9.-Mantendrás vivas y cordiales las relaciones humanas. En las del hogar, intégrate a todos los miembros de la familia. Ahí tienes la oportunidad de convivir con todas las edades, niños, jóvenes y adultos, el perfecto muestrario de la vida. ¡Huye del bazar de antigüedades!

10.-No pensarás que todo tiempo pasado fue mejor. Deja de estar condenando las costumbres actuales y a los jóvenes. Cuando se está vivo, toda época tiene su encanto. Da gracias por estar vivo porque muchos con tus mismos años o



incluso menores, ya no están. Sé siempre positivo. Recuerda que entre las espinas florecen las rosas. El anciano debe ser como la luna: ¡UN CUERPO OPACO DESTINADO A DAR LUZ!

Vivir la propia muerte

Los seres humanos somos los únicos que sabemos que vamos a morir. En cierto sentido, podríamos decir con propiedad que el hombre, como ser vivo y como lo definió el filósofo alemán Heidegger, es un “ser-para-la-muerte”. Venimos a la vida para abandonarla y desde que nacemos empezamos a morir. Vida y muerte se complementan y forman parte de un mismo proceso. Lo importante es vivir de un modo que merezca la pena, y no morir antes de tiempo, por descuido, irresponsabilidad o violencia. De ahí que el amor a la vida supone trabajar por un mundo donde todos puedan vivir con dignidad y no mueran de un modo prematuro, o víctimas de la injusticia, la violencia o la miseria.

Por lo general, la muerte crea una angustia increíble al que va a morir, y a los seres queridos un inmenso dolor. De ahí la necesidad de enfrentar la muerte propia y la de los demás con serenidad. Necesitamos todos aprender a morir de un modo digno, ya que la muerte es inevitable. Hay que vivir y hay que morir. Nadie puede morir por otro. Sólo hay tres acontecimientos importantes en la vida: nacer, vivir y morir. No sentimos lo primero, nos da miedo morir y nos olvidamos de vivir.

Si a vivir se aprende durante toda la vida, toda la vida debería ser un aprendizaje de la muerte. Confucio decía





“Aprende a vivir y sabrás morir bien” y Montaigne escribió: “quien le enseña al hombre a vivir, le enseña a morir”. Porque nos sabemos mortales, la muerte tiene importancia en la medida que nos hace reflexionar sobre la vida. Reconocer que vamos a morir debería potenciar la vida, hacernos más auténticos y amables, más solidarios y humanos. Al interrogarnos por el sentido de la vida y aceptar lo inevitable de la muerte, los seres humanos somos capaces de vivirla como un proyecto de nuestra propia elección y podemos convertir la muerte en el último y supremo acto de nuestro vivir. Sin embargo, las personas, sobre todo en Occidente, siempre han temido a la muerte, la han considerado una enemiga invencible, una calamidad inevitable, y por ello siempre se han esforzado por conseguir el elixir de la inmortalidad, pues a pesar de los problemas y los sinsabores, se aferran desesperadamente a la vida. Si bien es cierto que muchos temen vivir, a la mayoría le asusta mucho más morir. De ahí que la cultura moderna, que promueve el gozo y el culto al cuerpo sano, fuerte y juvenil, trata por todos los medios de ignorar o incluso ocultar el hecho definitivo de la vida que es la muerte.

En algunos países orientales, la muerte no tiene ese sentido trágico, sino que se la asume como parte natural de la vida. Todavía existen lugares, como Bali (Indonesia) donde se festeja la muerte. Y en el día de la incineración se celebra una animada fiesta durante la cual los familiares y deudos del muerto ríen, comen y beben con entusiasmo. En Japón, la muerte es considerada como una fuente de vida y diversas culturas indígenas en América Latina celebran y le bailan a la muerte como puede apreciarse en los numerosos rituales del “Día de los Muertos”.



VII.- Aprender a vivir con pasión la vejez y la muerte

Amar la vida no significa mirar la muerte como una realidad odiosa, que amarga la existencia. En palabras de Habach: “El hombre no debe admitir su muerte como una derrota humillante, sino que, del mismo modo que puede gobernar su vida, debe gobernarla hasta realizar el acto de morir, el último acto de su vida, la conclusión de su existencia temporal... La muerte sólo puede tener sentido y significación a condición de que la vida los tenga, y si la vida los tiene, también los tendrá la muerte. Cuando uno ha cumplido su deber y su misión en la vida, puede morir en paz... Los que viven intensamente y saben para qué viven, enfrentan con gran serenidad su envejecimiento y la proximidad de su muerte, viendo en esta una etapa más en el proceso normal de su maduración y de su realización. Conscientes de haber vivido por algo, de haber llevado una vida plena, pueden darle sentido y significación espontánea al último acto de su existencia, a la muerte”³⁸.

En realidad, sólo los que no han vivido en serio, los que malgastaron su vida en caprichos y frivolidades, los que sembraron dolor y muerte a su alrededor, los que asfixiaron la vida y no les importaron los demás, tienen miedo a morir. Los que aceptaron su vida y se atrevieron a vivirla en serio, los que la vivieron como don que se entrega, aceptan su muerte y la esperan de un modo sereno y libre, como el debido descanso después de una jornada trabajosa y fecunda. Porque la vida mereció la pena, también vale la pena morir. No sólo no temen a la muerte, sino que son incluso capaces de amarla y, como Francisco de Asís, que vivió enamorado de la vida

³⁸ E. Habach, **Los trece círculos del tiempo**. Produceh, Maracaibo, 2000, p.256-7.



y de todos los seres, alabar a Dios por la “hermana muerte”. Así como la jornada cumplida debidamente, enteramente, da alegría al sueño, una vida bien empleada da alegría a la muerte. Todos agradecemos las vidas de aquellas personas que, porque supieron vivir, aprendieron a morir. De algún modo, vivir en el corazón de los seres queridos es no morir.

Todos deberíamos esforzarnos por hacer de la vida un aprendizaje de la muerte, y de la muerte una lección de vida. Hay muchas formas de vivir y también de morir. La muerte no es igual para todos los que la sufren ni para todos los que la contemplan en otros, pues es el modo como uno vive lo que califica su muerte. Hay muertes que más allá del inevitable dolor que causan en familiares y amigos, provocan paz, agradecimiento, ganas de vivir en serio, de levantarse de la superficialidad y el individualismo. Cada persona vive la muerte a su manera. Cada uno se adentra en su misterio desde una actitud propia y personal. No es lo mismo morir entregando confiadamente la vida que morir rebelándose ante lo inevitable. Algunos, como Jesús, los mártires y numerosos héroes y personas generosas, fueron capaces de elegir con serenidad la muerte, incluso una muerte afrentosa y después de un largo proceso de sufrimientos, en defensa de sus ideales que, para ellos, valían incluso más que la vida. Vivieron para dar vida y murieron para defenderla. Vivieron la vida como entrega y su muerte fue una consecuencia lógica de su modo de vivir. Llevaron la existencia hasta el límite de sus posibilidades e hicieron de ella una siembra permanente de vida. El recuerdo de sus vidas y sus muertes sigue germinando ganas de vivir con autenticidad, de gastar la vida en defensa de la vida. Ellos



VII.- Aprender a vivir con pasión la vejez y la muerte

derrotaron a la muerte: “La conciencia de que se muere por algo grande y noble, despoja a la muerte de su carácter de catástrofe absurda, no sólo a los ojos de quienes van a morir, sino también a los de quienes los aman, y hasta a los ojos de sus propios verdugos, que les respetan y los admiran aunque crean que los odian”³⁹. Como lo expresa muy bien el verso valiente, hecho canción de Alí Primera: “Los que mueren por la vida, no pueden llamarse muertos, y a partir de este momento está prohibido llorarles”.

Amar la vida no significa aferrarse a ella a toda costa, reduciéndola a un mero vegetar o a un alargamiento artificial que imposibilita un mínimo de calidad de vida y alarga sus sufrimientos y los de los familiares y amigos. El que ama la vida desea, en el fondo, morir con dignidad, cuando le llegue su hora. Por ello, se prepara a morir y prepara también para su muerte a los seres queridos y amigos con sus palabras y actitudes, de tal manera que al separarse de ellos no se sientan desesperados y puedan permanecer en paz como mueren ellos.

Amar la vida supone también ayudar a los otros a morir sus propias muertes. No es esto fácil. Como ha escrito Pagola⁴⁰, “nadie nos ha preparado a familiares o amigos para coger la mano del enfermo y recorrer juntos el último tramo de su vida. Queremos acertar, pero no sabemos muy bien qué hacer. Lo primero es centrar nuestra atención en la persona

³⁹ Habach, **op.cit.**, pág. 268

⁴⁰ J. A. Pagola, “Comentarios a la liturgia de Cristo Rey”, Domingo 20 de Noviembre de 2011, enviados por Ángel Martínez Munárriz.



enferma, no en la enfermedad. Los médicos y enfermeras se ocuparán de su mal. Nosotros hemos de estar muy atentos a lo que vive en su interior. Lo nuestro es no dejarle solo, acompañarle de cerca con cariño y ternura grande. Acompañarlo quiere decir escuchar su pena y su impotencia, entender sus deseos de curarse, comprender su desconcierto y sus miedos. Hemos de vitar siempre lo que puede crear en ese enfermo querido turbación, resentimiento o tristeza. Hemos de despertar en él paz, confianza y serenidad. Qué suerte es poder entonces conversar desde la fe para ayudarle, también en esa hora postrera, a sentirse envuelto por el amor inmenso de Dios... Cuando el final se acerca, las palabras resultan cada vez más pobres. Lo importante son ahora los gestos: la mirada cariñosa, el beso suave, la caricia sentida, nuestras manos apretando la suya. Qué consolador poder sugerir al enfermo una invocación sencilla y confiada a Dios que pueda repetir en su corazón”.

Para los cristianos, la muerte no tiene la última palabra: morir se convierte en un acto de fe, el acto de fe más grande que podemos hacer los humanos: poner nuestra existencia definitiva en manos de Aquel que es la fuente de vida inagotable. Nuestra vida, creada por amor, no se pierde en la muerte. Si el Padre resucitó a Jesús, la muerte no tiene la última palabra. Si Jesús es la Resurrección y la Vida, la fe nos lleva a afirmar, como plantea José Enrique Ruiz de Galarreta, que los que nosotros enterramos y abandonamos en la muerte, siguen vivos, más vivos que nunca, pues disfrutaban de la misma vida de Dios. En definitiva, la vida es camino a la Vida. La muerte es llegar a casa. Cuando lleguemos nos espera nues-



VII.- Aprender a vivir con pasión la vejez y la muerte

tra Madre con la mesa puesta para disfrutar del banquete de la felicidad sin fin. La vida no es un breve destello entre dos nada. Morir no es perderse en el vacío, lejos del Creador. Morir es entrar de lleno en el corazón de Dios y disfrutar de la plenitud de su amor. Allí morirá definitivamente la muerte.





VIII.- Vivir con pasión es celebrar y defender la vida

Vivir apasionadamente supone vivir cada instante de cada nuevo día en la alegría, en la paz y en el amor. Celebrando la vida, haciendo de ella una verdadera fiesta.

Recita y saborea el poema de Gabriel Celaya,
Vivir es una fiesta:

*Tengo las manos llenas de alegrías explosivas
y el cerebro barrido de recuerdos.*

Tengo un no-tengo.

Cada día que me dan es uno de más.

*Nunca me cansaré de agradecerlo
y de decir que no entiendo.*

Vivo de día en día, de sorpresa en misterio.

Vivo todos los milagros en barato,

*lo alto en bajo, lo tirado
como un disparo que se llena de flores.
Vivo con mil amores,
dando gracias a todo lo que existe
porque existe⁴¹*

Vivir con mil amores, vivir agradecido y alegre, dando gracias a todo lo que existe porque existe, sin dejarse contaminar el alma por la envidia, sin permitir que la pequeñez de otros enturbien la alegría del corazón:

*Cuenta la leyenda que una vez una serpiente empezó a perseguir a una luciérnaga. Esta huía rápido de la feroz predatora, pero la serpiente no desistía.
Pasó un día y la serpiente le seguía, pasó otro día y la serpiente no cesaba en su empeño de devorar a la luciérnaga. Al tercer día, y ya sin fuerzas, la luciérnaga paró y le preguntó a la serpiente:*

-¿Puedo hacerte tres preguntas?

-No acostumbro conceder nada a mis víctimas, pero como ya estoy a punto de devorarte, puedes preguntarme.

-¿Pertenezco acaso a tu cadena alimenticia? –preguntó la luciérnaga.

-¡No! –contestó la serpiente.

⁴¹ Gabriel Celaya, **Vivir es una fiesta**. www.camino-latinocom>litterature>CelayaGabriel



-¿Te he hecho algún mal?

-¡No! –volvió a responder la serpiente.

-Entonces, ¿por qué quieres acabar conmigo?

-¡¡¡Porque no soporto verte brillar!!!

No dejes que la amargura, la envidia, te quiten el brillo. No permitas que nadie te robe la dicha y la decisión de seguir alumbrando. Sé siempre auténtico, aunque tu luz moleste a los predadores. Derrota la maldad con tu buen ánimo, con tu actitud positiva, con la sonrisa y el brillo luminoso de tus ojos. Actúa como tú crees que debes actuar sin importar lo que piensen o digan los demás. Recuerda a la Madre Teresa de Calcuta:

“Las personas son irrazonables, inconsecuentes y egoístas; *ámalas de todos modos.*

Si haces el bien, te acusarán de tener oscuros motivos egoístas; *haz el bien de todos modos.*

Si tienes éxito, te ganarás amigos falsos y enemigos verdaderos, *lucha de todos modos.*

El bien que hagas hoy será olvidado mañana; *haz el bien de todos modos.*

La sinceridad y la franqueza te hacen vulnerable; *sé sincero y franco de todos modos.*

Lo que has tardado años en construir puede ser destruido en una noche; *construye de todos modos.*



VIII.- Vivir con pasión es celebrar y defender la vida

Alguien que necesita ayuda de verdad puede atacarte si le ayudas; *ayúdale de todos modos.*

Da al mundo lo mejor que tienes y te golpearán; *da al mundo lo mejor que tienes*⁴².

Que tu bondad derrote a la maldad. Si otros eligen ofender, maltratar, negar la vida, tú elige bendecir, ayudar, alegrar, servir. Recuerda y trata de vivir este hermoso poema de Gabriela Mistral⁴³:

*Toda la naturaleza es un anhelo de servicio.
Sirve la nube, sirve el viento, sirve el surco.
Donde haya un árbol que plantar, plántalo tú;
donde haya un error que enmendar, enmiéndalo tú;
donde haya un esfuerzo que todos esquivan, acéptalo tú.
Sé el que apartó la piedra del camino,
el odio de los corazones,
y las dificultades del problema.
Hay alegría de ser sano y de ser justo,
pero hay sobre todo,
la hermosa alegría de servir.
Qué triste sería el mundo
si todo en él estuviera hecho,
si no hubiera un rosal que plantar,
una empresa que emprender...
Pero no caigas en el error
de que sólo se hace méritos con los grandes trabajos;*

⁴² En Antonio Pérez Esclarín, **Educación es enseñar a amar**. San Pablo, Caracas, 2009, pág. 176.

⁴³ En Antonio Pérez Esclarín, **Nuevas parábolas para educar valores**. San Pablo, 2000, pág. 69.





*hay pequeños servicios que son buenos servicios:
adornar una mesa, ordenar unos libros, peinar una niña.
Aquel es el que critica;
ese es el que destruye.
Tú sé el que sirve.
El servir no es tarea de seres inferiores.
Dios, que da el fruto y la luz, sirve.
Pudiera llamarse así: EL QUE SIRVE.
Y tiene ojos fijos en nuestras manos y nos pregunta cada día:
¿Serviste hoy?
¿A quién?
¿Al árbol, a tu amigo, a tu madre?*

Proponte vivir sanando heridas, alegrando corazones, construyendo puentes. Recuerda que si bien es cierto que tú solo no puedes cambiar el mundo, sí puedes cambiar tu pequeño mundo y hacer que a tu alrededor florezcan la vida y la alegría. Puedes ser un sembrador de esperanza y vida o un sembrador de pesimismo y muerte. Y si todos eligiéramos mejorar nuestro pequeño mundo, salir de nuestro egoísmo y empezar a regalar sonrisas y bendiciones, el gran mundo cambiaría.

Para ello, sé auténtico, atrevete a ser tú. No trates de ser como los demás, ni como te dicen que seas. No hagas caso a los que pretenden programar tu vida:

Cuida de ti, para que puedas cuidar de tus cercanos, disfruta de tu vida, para rodearte de gozo.
Quererte es la mejor manera de expandir el amor.



VIII.- Vivir con pasión es celebrar y defender la vida

Valora tus logros y tus afectos y así crearás seguridad.
Cree con tenacidad en tus sueños,
para alimentar la esperanza.

Desde que veas el próximo amanecer,
celebrarás por 24 horas la fiesta de tu propia vida.
Regálate un día bello, donde estás dispuesto a disfrutar de
todo.
Respira profundo para llenarte de vida.
Despierta tus sentidos y maquilla tu corazón.
Abre tus manos para acariciar, bendecir, ayudar, aplaudir los
triumfos de los otros.
Endereza tus pasos por el camino del servicio y del encuentro:
contigo mismo y con los demás.

Sí, celebra la vida como nos lo plantea Axel Fernando en
esta bellísima canción:

*No sé si soñaba, no sé si dormía, y la voz de un ángel dijo que te
diga: celebra la vida.*

*Piensa libremente, ayuda a la gente y por lo que quieras, lucha y
sé paciente.*

*Lleva poca carga, y a nada te aferres porque en este mundo,
nada es para siempre. Búscate una estrella que sea tu guía, no
hieras a nadie, reparte alegría.*

*Celebra la vida, celebra la vida, que nada se guarda, que todo se
brinda.*

*Celebra la vida, celebra la vida, segundo a segundo y día tras día.
Y si alguien te engaña al decir "te quiero", pon más leña al fuego
y empieza de nuevo. No dejes que caigan tus sueños al suelo, que
mientras más amas, más cerca está el cielo.*





Grita contra el odio, contra la mentira, que la guerra es muerte, y la paz es vida.

No sé si soñaba, no sé si dormía, y la voz de un ángel dijo que te diga:

Celebra la vida, celebra la vida y deja en la tierra tu mejor semilla; celebra la vida, celebra la vida, que es mucho más vida cuando tú la cuidas.

Vivir apasionadamente, celebrar la vida significa defender la vida, todas las formas de vida, donde quiera que esté amenazada. Hoy, miles de millones de personas ven cómo sus vidas languidecen carcomidas por la miseria, la explotación, la injusticia, la violencia, las guerras y el maltrato. El 10 de Diciembre de 1948, cuando el mundo seguía estremecido ante el horror de los campos de exterminio nazi y de la barbarie de la Segunda Guerra Mundial que mató a más de 50 millones de personas, dejó ciudades enteras convertidas en escombros, y nos asomó al poder destructor de la armas nucleares con los holocaustos de Hiroshima y Nagasaki, un centenar de países reunidos en París, firmaron la Declaración Universal de los derechos Humanos: "Todos los seres humanos nacen libres y son iguales en dignidad y derechos". Hoy, después de 64 años de aquella firma solemne, vemos cómo se pisotea la dignidad de multitudes de personas y cómo el mundo sigue cada vez más injusto y desigual: el 20% de la población mundial acapara y consume el 80% de los recursos disponibles del planeta.

Como ha escrito Pagola, "alimentado por el deseo insaciable de riqueza, el actual sistema económico-financiero, ha pervertido la economía, pues lo que busca no es ya la pro-



VIII.- Vivir con pasión es celebrar y defender la vida

ducción de los bienes y servicios necesarios para la comunidad humana, sino la acumulación de riquezas en manos de las minorías más poderosas de la tierra. Este sistema tiene su propia lógica: aparta la economía del bien común de la sociedad; no soporta ningún control o regulación que trate de limitar su voracidad; promueve la competitividad implacable anulando las posibilidades de una cooperación cada vez más necesaria; hace imposible echar las bases políticas y éticas de cualquier proyecto de gobernanza mundial... Es una monstruosidad desarrollar una competitividad salvaje que hunde en el hambre a millones de personas y no se detiene ni ante la destrucción del Planeta. Es una aberración el actual imperio financiero que ha logrado en estos momentos que el capital productivo en el mundo ronde los 35 trillones de dólares, mientras el capital especulativo puede estar entre los 80 a 100 trillones... Dos tercios de la Humanidad se hunden en la miseria, la destrucción y el hambre en países cada vez más excluidos del poder económico, científico y tecnológico. Por otra parte, el sistema de producción y consumo ilimitado no es sostenible en una tierra pequeña y de recursos limitados: la degradación creciente del equilibrio ecológico nos está conduciendo hacia un futuro cada vez más incierto de la biosfera y del destino del ser humano"⁴⁴.

Muchedumbres cada día más numerosas, ven cómo se aleja la posibilidad ya no de una vida digna, sino simplemente de vida. De poblaciones pobres, marginadas y excluidas, pa-

⁴⁴ José Antonio Pagola, "No podeis servir a Dios y al dinero" Una lectura profética de la crisis inspirada en Jesús" (Congreso de la Asociación de teólogos/as Juan XXIII. Madrid, 9 de septiembre de 2012.





saron a “poblaciones sobrantes”. Al no tener trabajo, no cuentan siquiera con el privilegio de ser explotados, pues “hemos descubierto que había algo mucho peor que ser explotado: no ser explotable”⁴⁵. Para muchos, su pecado es existir, y su destino una vida miserable y una muerte temprana.

Por ello, en un mundo sin ética ni compasión, donde lo importante es tener y consumir, además de muchas formas “legales” de explotación con sueldos miserables y condiciones de trabajo inhumanas, cada día crecen más pujantes las economías subterráneas del sicariato, el secuestro, la prostitución de adultos y de niños, la pornografía, el tráfico de personas, de armas, de drogas, de órganos. Cada año un millón de niños y de niñas entra en el infierno de la explotación sexual y ya hay más de 100 millones de niños atrapados en sus redes. En los últimos 20 años hemos pasado de 23 a más de 400 millones de niños y niñas que viven del robo, la limosna, se prostituyen en las calles, son obligados a mendigar, son reclutados a la fuerza como soldados y obligados a combatir y a matar. Otros son asesinados para proveer al mercado negro del tráfico de órganos, o malviven y mueren en minas y maquilas.

A la cruda y espantosa miseria de miles de millones de personas, habría que añadir la creciente miseria humana y espiritual de los satisfechos. Millones se deshumanizan al tener que vivir en condiciones inhumanas, otros se deshumanizan al volverse insensibles ante el dolor de sus semejantes. Ciertamente, en nuestro querido planeta parece haberse impuesto la irracionalidad:

⁴⁵ Vivian Forrester, **El horror económico**. Fayard, 1966.



EL PLANETA AZUL

Los científicos del planeta V3 perteneciente a la galaxia Imaginaria, lograron reunir una serie de indicios de que existía vida en aquel minúsculo planeta azul. Y enviaron unos emisarios a que averiguaran.

Estuvieron un tiempo camuflados viviendo con los terrícolas, sin darse a conocer. Cuando regresaron a su galaxia y a su planeta, presentaron un largo informe, del que copiamos algunos trozos:

-Sí hay vida y muy variada en el planeta azul, cuyos habitantes llaman tierra. Está habitado por unos seres muy violentos que han desarrollado una enorme capacidad de destrucción. Gastan inmensas fortunas para aniquilarse unos a otros, pero no son capaces de combatir la pobreza, la miseria y el hambre. Tienen almacenada una enorme cantidad de armas nucleares con las que podrían acabar varias veces con todo vestigio de vida. Mientras algunos botan los alimentos, gastan enormes cantidades para bajar de peso y hasta se operan para quitarse la gordura, otros muchos mueren de hambre. Les encanta matar los árboles, los ríos y hasta están empeñados en acabar con los océanos en los que descargan basuras y materiales tóxicos. Algunos viven en palacios y tienen varias mansiones, mientras otros muchos duermen en la calle por no tener cobijo. La mayoría afirma creer en Dios, pero a quien verdaderamente adoran es al dinero al que sacrifican vidas y personas. Sobresalen por su incoherencia y sus mentiras: aseguran que todos son iguales y hasta lo proclaman en sus constituciones, pero se desprecian unos a otros, se esclavizan y tienen unas diferencias de sueldos y de niveles de vida





increíbles. Dicen que quieren mucho a los niños, pero algunos los golpean, los abandonan, los ponen a trabajar en condiciones vergonzosas, los prostituyen y hasta matan. En algunos países los están sustituyendo por mascotas.

Seguía el informe presentando una gran variedad de datos y de situaciones increíbles. Y los autores lo cerraban de este modo: "Por todo esto, concluimos que los habitantes del planeta tierra han desarrollado un tipo de inteligencia irracional y autodestructiva, totalmente desconocida por nosotros. Mucho nos tememos que, si siguen así, pronto culminarán su tarea y lograrán destruirse por completo"⁴⁶.

Ciertamente, el planeta tierra parece haber perdido la brújula y anda a la deriva. Tras tanto desarrollo científico y tecnológico, impera el darwinismo social, la ley de la selva, la sobrevivencia de los más fuertes. Las desigualdades se agigantan de un modo vergonzoso entre países y entre grupos dentro de cada país. Los 225 personajes más ricos en el mundo acumulan una riqueza equivalente a la que tienen los 2.500 millones de habitantes más pobres, es decir, el 47% de la población total. Los tres personajes más acaudalados del planeta tienen activos que superan el PIB (Producto Interno Bruto) combinado de los 48 países más pobres. Mil millones de personas viven con menos de un dólar diario, mientras que unos pocos multimillonarios aumentan sus fortunas en 500 dólares cada segundo.

⁴⁶ En Antonio Pérez Esclarín, **Parábolas para vivir en plenitud**. San Pablo, Caracas, 2005, pág 11,12.



Hemos llegado a tal grado de deshumanización que no nos indigna, por ejemplo, enterarnos que un deportista famoso gana por la publicidad de una marca de zapatos en un mes, más que lo que ganarían en sus vidas los miles de obreros que los fabrican en la neoesclavitud de las maquilas. No nos indigna ver mendigos revolviendo los tachos de basura; indígenas mendigando en los semáforos; mujeres con sus hijos en brazos agonizando de hambre; emigrantes que mueren sin poder llegar a la tierra de sus sueños; niños y niñas viviendo y creciendo en la calle, sin hogar, sin escuela, sin cariño, sin mañana. Pueblos enteros mueren bajo las dentelladas del hambre, el sida, o cualquiera de las enfermedades de la miseria: diarrea, tuberculosis, cólera, malaria, neumonía, dengue... hoy tan fácilmente derrotables si la humanidad se lo propusiera. Mientras la cuarta parte de los científicos del mundo se dedican a la investigación militar, escasean los que se dedican a encontrar curas contra enfermedades como el sida, que está despoblando a algunos de los países más pobres de África. Una bala cuesta lo mismo que un vaso de leche, y mientras más abundan las balas más escasea la leche.

Contemplamos impávidos cómo millones de personas viven en tugurios o ranchos miserables, y en viviendas insalubres, mientras que cerca de los aeropuertos de las más importantes ciudades del mundo hay lujosos hoteles para perros, gatos, y las más increíbles mascotas, donde las habitaciones pueden alcanzar el astronómico precio de 170 dólares por noche. Mientras una vaca europea es subvencionada con tres dólares diarios, mil doscientos millones de personas en el mundo, deben vivir con menos de un dólar al día.



Según la ONU⁴⁷, cada tres segundos, muere un niño de hambre, 1.200 cada hora. El hambre produce una matanza diaria similar a todos los muertos que ocasionó la bomba nuclear sobre Hiroshima. Sin embargo, si la humanidad se lo propusiera seriamente, el hambre podría ser derrotada hoy fácilmente. Por primera vez en la historia, tenemos recursos y tecnologías para acabar con la miseria. En palabras de Muhammad Yunus, Premio Nóbel de la Paz en 2006, “no hay motivo para que haya pobres en el mundo y espero que llegue un día en que podamos crear un *Museo de la pobreza*, de forma que los niños se pregunten cómo pudo existir y porqué la aceptamos durante tantos años”. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) la agricultura moderna está hoy en capacidad de alimentar a doce mil millones de personas, casi el doble de la población actual. Sin embargo, todas las campañas y propuestas para aliviar la pobreza y la miseria en el mundo han fracasado estrepitosamente porque no hay voluntad política, porque los grupos más privilegiados y los dirigentes de la economía mundial han perdido la sensibilidad, la compasión, la misericordia. Según la ONU el 1% de lo entregado por los gobiernos para salvar la reciente crisis bancaria sería suficiente para erradicar hoy mismo, el hambre en el mundo. *“El orden mundial no es sólo asesino, sino absurdo; pues mata sin necesidad: Hoy ya no existen las fatalidades. Un niño que muere de hambre hoy, muere asesinado”*⁴⁸.

⁴⁷ ONU. En Antonio Pérez Esclarín, **Educación integral de calidad**. San Pablo, Caracas, 2011, pág. 83.

⁴⁸ Discurso de **Jean Ziegler** (ex relator especial de la ONU para el Derecho a la Alimentación) ante los Jefes de Estado en el marco de la 5ta. Sesión del Consejo de los Derechos Humanos, realizado en Ginebra del 11 al 18 de junio de 2007.



VIII.- Vivir con pasión es celebrar y defender la vida

El gasto militar en el mundo asciende a más de un billón de dólares al año. Aumenta el gasto militar y aumenta la miseria. Cuantas más armas inteligentes se producen, más brutos e inhumanos nos volvemos. La fabricación de armas es la industria más próspera a nivel mundial, seguida por el narcotráfico, que mueve al año unos 500.000 millones de dólares. Y si se fabrican las armas hay que utilizarlas: por ello, se promueven las guerras y los enfrentamientos bélicos. El precio de un tanque moderno equivale al presupuesto anual de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Con el valor de un caza supersónico se podrían poner en funcionamiento 40.000 consultorios de salud. El adiestramiento de un soldado de guerra cuesta al año 64 veces más que educar a un niño en edad escolar. Se calcula que con lo que se gasta en armas en diez días se podría proteger a todos los niños del mundo y darles salud y educación. Abunda cada vez el dinero para matarnos, pero no hay dinero para construir la paz y el bienestar.

Insensibles e inhumanos, estamos también sordos al clamor de nuestro planeta: Aire, mares y ríos están heridos de muerte. La tierra languidece y se rebela ante tanta violencia y tanto maltrato. El 7.7% de la población emite el 50% de los gases causantes del cambio climático. El agujero en la capa de ozono alcanza ya el tamaño de toda Europa. La mitad de los bosques húmedos, que una vez cubrieron la tierra, han desaparecido. Hoy, como todos los días del año, desaparecerán 50 mil hectáreas de bosque húmedo. Cada hora es arrasada un área equivalente a unos 600 estadios de fútbol.





Ante estos hechos y la posibilidad real de que un día acabemos con todo vestigio de vida en nuestro planeta, pues por primera vez en su historia la humanidad tiene que enfrentarse al problema de su propia supervivencia, viene surgiendo un clamor general, cada vez más vigoroso, que promueve la necesidad de cambiar el actual modelo de desarrollo insensible e inhumano que siembra por todas partes la destrucción y muerte. En acertadas palabras de Pagola, “la actual crisis no es sólo una crisis económico-financiera. Es una crisis de la Humanidad. El sistema que dirige en estos momentos la marcha del mundo es objetivamente inhumano: conduce a una minoría de poderosos a un bienestar insensato y deshumanizador, y destruye la vida de inmensas mayorías de seres humanos indefensos. La razón ha quedado secuestrada: no se pregunta por los fines, no se habla del sentido que tiene la historia de la Humanidad ni de cuál es el lugar del ser humano en la Tierra. El sistema hace imposible el consenso de los pueblos y las culturas para poner en el centro la razón del bien común de la comunidad humana en una tierra que sea la Casa de todos. Mientras tanto, se promueven falsas soluciones a la crisis pensando sólo en salvar el funcionamiento del sistema... Los poderosos que hoy dominan el mundo resuelven siempre sus crisis, sordos al clamor de los hambrientos y ciegos ante la devastación creciente del Planeta. Todo se sacrifica al ídolo del Dinero...convertido en poder opresor, y sin apenas control político alguno...Impulsado por la ideología neoliberal, el dinero se ha convertido en nuestro mundo globalizado en un ídolo de inmenso poder, que para subsistir exige cada vez más víctimas y deshumaniza cada vez más a quienes le rinden culto...Así es de irracional la lógica que



VIII.- Vivir con pasión es celebrar y defender la vida

impone el capitalismo neoliberal; empuja a los pueblos a acumular insaciablemente bienestar, pero lo hace, por una parte, generando hambre, pobreza y muerte, y, por otra, deshumanizándonos cada vez más a todos. Este sistema nos ha hecho esclavos del ansia de acumular... Su lógica es imperialista: los grandes poderes financieros siempre sienten necesidad de más y se creen con derecho a tenerlo. Se borran del horizonte todos los demás derechos. Todo queda sometido a la producción de más riqueza para los más poderosos"⁴⁹.

El actual sistema no es sólo inhumano y anticristiano pues va en dirección opuesta a los planes de Dios, sino que es también insostenible: Ya no podemos seguir tratando al planeta tierra como siempre lo hemos hecho, como una especie de baúl sin fondo, con recursos ilimitados. Nos hemos dado cuenta de que los recursos son escasos, muchos no son renovables, y además están muy mal repartidos. El proyecto de un desarrollo ilimitado ya no lo aguanta este planeta pequeño, viejo y limitado. Si seguimos con nuestra voracidad de consumo y de producción de más y más bienes a base de la destrucción de la naturaleza y de millones de personas, estaremos ahondando la actual gran tragedia ecológica y social.

Los resultados de ese uso indiscriminado e irresponsable de los recursos naturales son bien conocidos. También son ampliamente conocidas las reacciones de la naturaleza ante la acción violenta del ser humano sobre ella. A la violencia de un proyecto de crecimiento a cualquier costo, el plane-

⁴⁹ J.A. Pagola, "No podéis servir a Dios y al dinero", **Op. Cit.**



ta responde de muy mal humor: sequías e inundaciones que se intercalan; inesperadas olas de frío y calor que difuminan los límites de las estaciones; tempestades inusitadas, como huracanes, tifones, ventiscas; migraciones humanas masivas con millones de “refugiados o migrantes climáticos”.

Científicos, movimientos sociales y ambientalistas, y numerosas personas de buena voluntad no se cansan de alertar ante la deforestación y la desertificación del suelo, la contaminación del aire y de las aguas, la emisión creciente de gases de invernadero, el derretimiento de los glaciares y el calentamiento planetario, el exterminio de numerosas especies de fauna y flora. Hoy no se puede tomar postura a favor de la vida sin tomarla a favor de la ecología: “lo que hiere a la tierra, hiere a los hijos de la tierra”, proclamó el Gran Jefe Seattle en su discurso ante el Gran Jefe de Washington.

Es urgente que pueblos y países, sobre todo los más poderosos que son los más destructores y abusadores, empiecen a tomar más en serio el clamor de la Carta de la Tierra, tan desconocida y olvidada, a pesar de haber sido lanzada oficialmente en el Palacio de la Paz en La Haya el 29 de junio del 2000:

“Estamos en un momento crítico de la historia de la Tierra, en el que la humanidad debe elegir su futuro. A medida que el mundo se vuelve cada vez más interdependiente y frágil, el futuro depende, a la vez, grandes riesgos y grandes promesas. Para seguir adelante, debemos reconocer que en medio de la magnífica diversidad de culturas y formas de vida, somos una sola familia



VIII.- Vivir con pasión es celebrar y defender la vida

humana y una sola comunidad terrestre con un destino común. Debemos unirnos para crear una sociedad global sostenible fundada en el respeto hacia la naturaleza, los derechos humanos universales, la justicia económica y una cultura de paz. En torno a este fin, es imperativo que nosotros, los pueblos de la tierra, declaremos nuestra responsabilidad unos hacia otros, hacia la gran comunidad de la vida y hacia las generaciones futuras.... La protección de la vitalidad, la diversidad y la belleza de la tierra es un deber sagrado. Los patrones dominantes de producción y consumo están causando devastación ambiental, agotamiento de recursos y una extinción masiva de especies. Las comunidades están siendo destruidas. Los beneficios del desarrollo no se comparten equitativamente y la brecha entre ricos y pobres se está ensanchando. La injusticia, la pobreza, la ignorancia y los conflictos violentos se manifiestan por doquier y son la causa de grandes sufrimientos... La elección es nuestra: formar una sociedad global para cuidar la tierra y cuidarnos unos a otros o arriesgarnos a la destrucción de nosotros mismos y de la diversidad de la vida. Se necesitan cambios fundamentales en nuestros valores, instituciones y formas de vida. Debemos darnos cuenta de que, una vez satisfechas las necesidades básicas, el desarrollo humano se refiere primordialmente a ser más, no a tener más”⁵⁰.

Durante generaciones, las culturas andinas han desarrollado un concepto que traduce el tipo de relación que mantienen con la *Madre Tierra, la Pacha Mama*, o también *Uma Kiwe*. Es el Buen Vivir (Sumak Kawsay), que representa una alterna-

⁵⁰ **La Carta de la Tierra, Valores y principios para un futuro sostenible.** www.cartadela tierra.org/innerspg.cfm?id_menu=47





tiva al actual modo de desarrollo, pues supera las limitaciones del consumo material y recupera los aspectos afectivos, sociales y espirituales. El Buen Vivir no puede ser identificado con el occidental vivir mejor, donde la calidad de vida implica más acceso a medios de consumo. Y para que algunos puedan vivir mejor, muchos tienen que vivir peor. Al contrario, el Buen Vivir supone una concepción de armonía de los seres humanos entre sí, con la naturaleza, con sus energías, y un cuidado amoroso de la Pacha Mama (la Tierra). El Buen Vivir implica, en consecuencia, y hace posible el Buen Convivir.

Para que el Buen Vivir y el Buen Convivir sean extensivos a todos los seres vivos necesitamos, por un lado, vivir austeramente, no seguir confundiendo caprichos con necesidades, suprimir lujos y consumos innecesarios y por otro, combatir el hambre, la miseria y la violencia en todas sus formas. Necesitamos un equilibrio no sólo en el plano social, sino también a escala individual, entre necesidades materiales y aspiraciones éticas, estéticas, lúdicas. Se trata, en breve, de asumir una sobriedad general en el comportamiento que responde a la exigencia de establecer un equilibrio, una línea divisoria atinada entre lo necesario y lo superfluo, entre las necesidades materiales y las espirituales. Lo que se busca es una convivencia sin miseria, sin discriminación, donde todos puedan tener sus necesidades esenciales satisfechas mediante el cumplimiento de sus derechos a una vida digna, que les asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios. Todos estos derechos, para su



cumplimiento, exigirán ajustes en la distribución de la riqueza y del ingreso, sin poner en riesgo el equilibrio ambiental. Estamos ante el imperativo de construir democráticamente sociedades genuinamente democráticas, bien afincadas en los valores de libertad, fraternidad, igualdad y responsabilidad, incluyentes, equitativas, justas y respetuosas y defensoras de la vida. Sociedades donde se combinen derechos y deberes, donde lo individual y lo colectivo coexistan en armonía con la Naturaleza, donde la racionalidad económica se reconcilie con la ética y el bien común.

El gran desafío al que nos enfrentamos hoy es la reconstrucción de un nuevo estilo de vida: frugal, responsable y equitativo. La frugalidad exige la moderación en el consumo y la sencillez en el estilo de vida. La sencillez y la frugalidad son sinónimos de liberación porque abren la posibilidad de sustituir el consumismo por una búsqueda de valores generadores de plenitud, de convivencia y compasión por los más débiles y empobrecidos.

Si bien la ecología es el grito de la tierra, no podemos olvidar que, antes que eso, es el grito de los pobres. Es bueno que defendamos con vigor las especies que están en extinción, pero esa defensa no puede hacerse sin tomar en consideración la vida amenazada de miles de seres humanos. No podemos aceptar un mundo donde las mascotas vivan increíblemente mejor que las personas. Como ha escrito Eugenio Albuquerque, "la ecología sitúa en el centro a la vida, defiende y promueve toda vida; y desde la defensa integral de la vida hemos de llegar a un respeto sagrado, a la preocu-





pación por la mejora global de las condiciones de vida, a una mayor atención a la calidad de vida. La responsabilidad por todo lo que vive tiene que expresarse en el compromiso por la justicia social. Si queremos afirmar la vida de todos, tenemos que promover los derechos de todos, especialmente de los excluidos del banquete de la vida, de los pobres de hoy y de las generaciones futuras. Este es el camino de la justicia. Si no existe la justicia, la dignidad de la persona y de la naturaleza es mera palabrería...Promovamos, pues, una verdadera cultura de la vida, defendiendo, cuidando, amando la vida y, especialmente, promoviendo en nuestra sociedad una auténtica educación en el valor de la vida”⁵¹.

Sólo si nos vamos liberando de la esclavitud del tener y el aparentar, podremos gozar de las cosas que realmente valen la pena. En las Navidades de 2012, la periodista Ángeles Caso publicó en “La Vanguardia” este extraordinario artículo titulado “Necesito poco y lo poco que necesito, lo necesito poco”:

*“Será porque tres de mis más queridos amigos se han enfrentado inesperadamente estas Navidades a enfermedades gravísimas. O porque, por suerte para mí, mi compañero es un hombre que no posee nada material pero tiene el corazón y la cabeza más sanos que he conocido y cada día aprendo de él algo valioso. O tal vez porque, a estas alturas de mi existencia, **he vivido ya las suficientes horas buenas y horas malas** como para empezar a colocar las cosas en su sitio. Será, quizá, porque algún bendito*

⁵¹ Eugenio Albuquerque, **Amar y promover la vida con pasión**. Op, cit,



ángel de la sabiduría ha pasado por aquí cerca y ha dejado llegar una bocanada de su aliento hasta mí. El caso es que tengo la sensación –al menos la sensación- de que empiezo a entender un poco de qué va esto llamado vida.

Casi nada de lo que creemos que es importante me lo parece. Ni el éxito, ni el poder, ni el dinero, más allá de lo imprescindible para vivir con dignidad. Paso de las coronas de laureles y de los halagos sucios. Igual que paso del fango de la envidia, de la maledicencia y el juicio ajeno. Aparto a los quejumbrosos y malhumorados, a los egoístas y ambiciosos que aspiran a **reposar en tumbas llenas de honores y cuentas bancarias**, sobre las que nadie derramará una sola lágrima en la que quepa una partícula minúscula de pena verdadera. Detesto los coches de lujo que ensucian el mundo, los abrigos de pieles arrancadas de un cuerpo tibio y palpitante, las joyas fabricadas sobre las penalidades de hombres esclavos que padecen en las minas de esmeraldas y de oro a cambio de un pedazo de pan.

Rechazo el cinismo de una sociedad que sólo piensa en su propio bienestar y se desentiende del malestar de otros, a base del cual construye su derroche. Y a los malditos indiferentes que nunca se meten en líos. Señalo con el dedo a los hipócritas que depositan una moneda en las huchas de las misiones pero no comparten la mesa con un inmigrante. A los que aplauden cuando eres reina y te abandonan cuando te salen pústulas. A los que creen que sólo es importante tener y exhibir en lugar de sentir, pensar y ser.

Y ahora, ahora, **en este momento de mi vida, no quiero casi nada**. Tan sólo la ternura de mi amor y la gloriosa compañía de mis amigos. Unas cuantas carcajadas y unas palabras de cariño antes de irme a la cama. El recuerdo dulce de mis muertos. Un





par de árboles al otro lado de los cristales y un pedazo de cielo al que se asomen la luz y la noche. El mejor verso del mundo y la más hermosa de las músicas. Por lo demás, podría comer patatas cocidas y dormir en el suelo mientras mi conciencia esté tranquila.

También quiero, eso sí, mantener la libertad y el espíritu crítico por los que pago con gusto todo el precio que haya que pagar. **Quiero toda la serenidad para sobrellevar el dolor y toda la alegría para disfrutar de lo bueno.** Un instante de belleza a diario. Echar desesperadamente de menos a los que tengan que irse porque tuve la suerte de haberlos tenido a mi lado. No estar jamás de vuelta de nada. **Seguir llorando cada vez que algo lo merezca, pero no quejarme de ninguna tontería.** No convertirme nunca, nunca, en una mujer amargada, pase lo que pase. **Y que el día en que me toque esfumarme, un puñadito de personas piensen que valió la pena que yo anduviera un rato por aquí. Sólo quiero eso. Casi nada o todo”.**

Afortunadamente, una creciente indignación está surgiendo en todos los rincones del planeta ante el actual modelo económico insostenible e inhumano. Creyentes y no creyentes unen sus gritos y sus manos en procura de un mundo más humano. A pesar de todo, “algo se mueve en el mundo. Crece la indignación, se disparan las alertas sobre el futuro de la biosfera, se buscan nuevos paradigmas. Se está tomando conciencia de que el futuro del ser humano depende cada vez más de sus propias decisiones. Es urgente la necesidad de una alianza mundial para cuidar la tierra y cuidarnos unos a otros. Los planteamientos son cada vez más audaces: ¿Cómo aunar la voluntad política de todos los países del mundo?



VIII.- Vivir con pasión es celebrar y defender la vida

¿Cómo promover la cooperación de toda la red de poderes políticos, económicos y financieros? ¿Cómo aprender, a nivel mundial, a vivir de manera más solidaria y en paz con la naturaleza?"⁵² ¿Cómo asumir cada uno de nosotros la responsabilidad de estar siempre al lado de la vida, defendiéndola, sembrándola? Porque, como lo ha expresado con gran belleza el monje benedictino Mamerto Menapache, si bien no tenemos en nuestras manos las soluciones para todos los problemas del mundo, sí tenemos nuestras manos para trabajar por solucionar los principales problemas y hacer de este un mundo mejor:

No tenemos en nuestras manos las soluciones para los problemas del mundo. Pero frente a los problemas del mundo, tenemos nuestras manos. Cuando el Dios de la historia venga, nos mirará las manos.

El hombre de la tierra no tiene el poder de suscitar la primavera. Pero tiene la oportunidad de comprometer sus manos con la primavera. Y así que la primavera lo encuentra sembrando. Pero no sembrando la primavera; sino sembrando la tierra para la primavera. Porque cada semilla, cada vida que en el tiempo de invierno se entrega a la tierra, es un regalo que se hace a la primavera. Es un comprometer las manos con la historia.

Sólo el hombre en quien el invierno no ha asesinado la esperanza, es un hombre con capacidad de sembrar. El contacto con la tierra engendra en el hombre la esperanza. Porque la tierra es

⁵² J. A. Pagola, "No podéis servir a Dios y al Dinero". **Op. Cit.** Pág. 3.





fundamentalmente el ser que espera. Es profundamente intuitiva en su espera de la primavera, porque en ella anida la experiencia de los ciclos de la historia que ha ido haciendo avanzar la vida en sucesivas primaveras parciales.

El sembrador sabe que ese puñado de trigo ha avanzado hasta sus manos de primavera en primavera, de generación en generación, superando los yuyales, dejándolos atrás. Una cadena ininterrumpida de manos comprometidas ha hecho llegar hasta sus manos comprometidas, esa vida que ha de ser pan.

En este momento de salida del invierno es fundamental el compromiso de siembra. Lo que ahora se siembra, se hunde, se entrega, eso será lo que verdeará en la primavera que viene. Si comprometemos nuestras manos con el odio, el miedo, la violencia vengadora, el incendio de los pajonales, el pueblo nuevo sólo tendrá cenizas para alimentarse. Será una primavera de tierras arrasadas donde sólo sobrevivirán los yuyos más fuertes o las semillas invasoras de afuera.

Tenemos que comprometer nuestras manos en las siembras. Que la madrugada nos encuentre sembrando. Crear pequeños tablones sembrados con cariño, con verdad, con desinterés, jugándonos limpiamente por la luz en la penumbra del amanecer. Trabajo simple que nadie verá y que no será noticia. Porque la única noticia auténtica de la siembra la da sólo la tierra y su historia, y se llama cosecha. En las mesas se llama pan.

Si en cada tablón de nuestro pueblo cuatro hombres o mujeres se comprometen en esa siembra humilde, para cuando amanez-



VIII.- Vivir con pasión es celebrar y defender la vida

ca tendremos pan para todos. Porque nuestra tierra es fértil. Tendremos pan y pan para regalar a todos los hombres del mundo que quieran habitar en nuestro suelo.

*Si amamos nuestra tierra, que la mañana nos agarre sembrando*⁵³.

Si estamos dispuestos a vivir sembrando vida, necesitamos un corazón libre y fuerte. El amor a la vida se expresa, muchas veces, en la valentía, en la fortaleza y en la justicia. Y se muestra, al mismo tiempo, en la humildad, en la escucha y en la compasión, que se opone a todo lo que empequeñece al hombre, lo masifica o cosifica, lo manipula, explota o engaña. Defender la vida supone oponerse con coraje y determinación a toda conducta que la asfixia, combatir con valor todas las formas del mal.

En estos tiempos de tanto relativismo ético, desconcierto y desorientación, donde pareciera que se impone con cada vez más fuerza la cultura de la muerte; tiempos donde crecen el agnosticismo, el ateísmo práctico, los fundamentalismos, la despreocupación religiosa, y las religiones sin compromiso con la vida y sin fuerza transformadora, debemos volver con radicalidad al Jesús del evangelio, no a ese Jesús domesticado por ciertas religiones e iglesias, al que le han pretendido quitar su pasión por la justicia y su fuerza transformadora. La adoración al Crucificado la hemos hecho muchas veces de espaldas a los crucificados de hoy, sin esforzarnos por bajarlos

⁵³ Mamerto Menapace, "La misión de las manos", en **La sal de la tierra**. Editorial Patria Grande, Argentina, 1977.





de la cruz. Tiene razón J.B. Metz que ha denunciado muchas veces que en la espiritualidad cristiana hay demasiados cantos y pocos gritos de indignación, demasiada complacencia y poca nostalgia de un mundo más humano, demasiado consuelo y poca hambre de justicia.

En general, la mayoría de los cristianos necesitamos convertirnos a Jesús, decidirnos a hacer nuestro su proyecto. Hemos rebajado el evangelio acomodándolo a nuestros intereses y hasta hemos pretendido conciliarlo con propuestas económicas y financieras claramente inhumanas, que traen dolor y muerte a miles de millones de personas en el mundo. Por ello, muchos consideran al cristianismo como una doctrina del pasado, una religión anacrónica, que no tiene mucho que aportar en la construcción del futuro. En consecuencia, abandonan la fe o la viven de una forma rutinaria y ritual, sin compromiso ni militancia, sin entrega apasionada a construir un mundo mejor. Es verdad que algunos cristianos viven su fe como un seguimiento radical al Jesús profeta que anunció a los pobres la llegada del Reino de la justicia y la fraternidad, pero el rasgo más característico de numerosos cristianos es la pasividad, consecuencia de una larga historia de una educación para la sumisión, la pasividad, el silencio. La fidelidad a la Iglesia y a su doctrina se ha considerado más importante que la fidelidad a Jesús y su evangelio.

Lo primero para Jesús es la vida, no la religión. Por ello, siempre andaba preocupado y ocupado en desarrollar una vida más sana y más digna: curaba a los enfermos, comía con pecadores, abrazaba a los leprosos, acogía a los pobres, los



VIII.- Vivir con pasión es celebrar y defender la vida

hambrientos, los excluidos, y no dudó en anunciar que los últimos, los olvidados de siempre, eran los primeros en el corazón del Padre. Hoy necesitamos más evangelio y menos doctrina. Si lo hacemos, encontraremos en Jesús un camino para vivir plenamente nuestro proyecto de vida y luchar con tenacidad por un proyecto de salvación para el mundo. Si no lo hacemos, el "cristianismo corre el riesgo de diluirse en formas religiosas cada vez más decadentes y más sectarias y cada vez más alejadas de lo que fue el movimiento inspirado y querido por Jesús... Necesitamos volver a las raíces, volver a lo esencial, a lo que Jesús vivió y contagió, porque nosotros no estamos, ni viviendo ni contagiando, en buena parte lo que Jesús vivía y contagiaba. La Iglesia se tiene que enraizar en Jesucristo como la única verdad de la que nos está permitido vivir y caminar hacia el futuro creativamente... No podemos resignarnos a vivir un cristianismo sin conversión... Necesitamos pasar a un cristianismo más inspirado y motivado por Jesús y más estructurado para servir a su proyecto del Reino de Dios, un mundo más humano, fraterno, dichoso... Lo que nos ha de preocupar hoy no es repetir el pasado, aprender del pasado sí, pero vivir el presente y abrirnos al futuro⁵⁴. Después de 20 siglos, el evangelio sigue inédito pero guarda toda su frescura y su fuerza para transformar al cristianismo, transformar el mundo y construir una nueva humanidad.

El proyecto de Jesús a favor de la vida y en defensa de la vida humana está en relación directa con lo que constituye el centro de su mensaje: el anuncio de la llegada del Reino de

⁵⁴ J.A. Pagola, "Volver a Jesús: tarea urgente en el cristianismo actual", mimeo.





Dios, que promete vida abundante para todos, especialmente para los olvidados y despreciados, que son los primeros en el Reino “El anuncio del Reino implica el compromiso por la vida, es decir, implica introducir el evangelio de la vida en la sociedad actual. Anunciar y predicar el Reino de Dios es promover la vida, dar vida, trabajar, luchar para que, en este mundo nuestro, la vida sea más humana y más digna para todos; es sencillamente, trabajar para que la gente sufra menos y se sienta más segura y más respetada”⁵⁵

⁵⁵ Eugenio Albuquerque, “Amar y promover la vida con pasión”. **Op. Cit.**



X.-El proyecto de Jesús: Pasión por el reino y compasión por las víctimas⁵⁶

El Reino de Dios fue la verdadera pasión de Jesús, el núcleo de su mensaje, la causa a la que entregó su vida y la razón por la que fue ejecutado. Jesús no vino a enseñarnos una religión, sino un modo de vida. Incluso fue muy crítico de esa religión que había olvidado la compasión y la misericordia y se había vuelto de espaldas a los sufrimientos de las víctimas de un sistema político y religioso que los despreciaba y excluía.

⁵⁶ En este capítulo sigo muy de cerca las ideas de Pagola en sus conferencias más recientes y en los comentarios a las celebraciones litúrgicas de los domingos.





Arrastrado por el Espíritu empezó a recorrer las aldeas de Galilea proclamando la Buena Noticia de Dios, es decir, hablaba de un Dios nuevo y bueno, de entrañas maternas, con una increíble predilección por los últimos, por las víctimas de un sistema político y religioso opresor. Marcos resume de un modo preciso su misión: "El tiempo se ha cumplido. El Reino de Dios está cerca. Conviértanse y crean en esta Buena Noticia". Convertirse significa cambiar. Jesús invita a cambiar de manera de pensar y de hablar, cambiar de criterios, de valores, de formas de vida. Invita a creer en un nuevo Dios, que sueña con una humanidad fraternal y misericordiosa.

El Reino de Dios es la vida tal como la quiere construir Dios. El Dios de Jesús es amigo de la vida, tiene pasión por una vida más sana, justa y dichosa para todos, y nos invita a compartir su sueño y su proyecto de amor. Eso es el Reino. Mientras no nos cambiemos al Dios de Jesús, estaremos lejos del Reino. El Reino de Dios está dentro, no fuera, está en la disposición de servir. Cuando se lucha contra el sufrimiento, cuando se alivia el dolor, cuando se trabaja por una vida más sana, allí está actuando el Reino de Dios. Si hoy reina la violencia, la opresión, la miseria, la injusticia, el egoísmo, la insensibilidad, la muerte, Jesús nos invita a construir el reino de la paz, la fraternidad, el servicio, la compasión, la vida. Un reino sin tronos, sin palacios, sin lujos ni pompas, sin ejércitos, con el único poder, como Jesús, de sanar, de curar, de ayudar, de servir, de perdonar. Un reino donde los últimos serán los primeros. Un reino que prefiere a los pobres y excluidos, a los despreciados y abandonados, antes que a los doctos letrados y los puros fariseos, que buscan la santidad cumpliendo



X.-El proyecto de Jesús: Pasión por el reino y compasión por las víctimas

al detalle mil preceptos religiosos pero han olvidado las necesidades y sufrimientos de los pobres. El Reino de Dios es el anti-reino de los reyes de la tierra. Como Jesús lo palpó y lo entendió con meridiana claridad, “los jefes de las naciones las gobiernan como dueños y los grandes hacen sentir su poder. No debe ser así entre vosotros. Al contrario, entre vosotros, el que quiera ser grande, que se haga vuestro criado, el que quiera ser el primero, que se haga vuestro esclavo. Porque así sucede con el Hijo del Hombre, que no ha venido a ser servido sino a servir, y a dar su vida por todos”⁵⁷

Por ello, Jesús fue el anti-rey por excelencia, un rey que toca leprosos, que prefiere a la gente normal antes que a los poderosos del pueblo. Un rey que lava los pies de los suyos, un rey sin dinero, sin tropas. Un rey cuyo cetro es una caña, su corona es de espinas, y su manto un trapo sucio. Un rey que reina no desde un trono de oro, sino desde la cruz de los condenados, porque ha sido capaz de llevar su amor práctico y su entrega al Reino hasta las últimas consecuencias. Un rey de la compasión y el amor.

Un reino que empieza a estar ya entre nosotros, que lo vamos construyendo cuando servimos a los necesitados, cuando nos esforzamos por combatir la injusticia y la violencia. Para Jesús, servir a Dios y su proyecto, es servir al prójimo; no hay otra manera de servir a Dios que servir al prójimo. Y si no servimos al prójimo, por mucho que hayamos pretendido dedicar nuestras vidas al servicio de Dios, no lo hemos servi-

⁵⁷ Mateo 20, 20 y ss.



do. Esto lo expresa Jesús con meridiana claridad en el texto recogido por Mateo⁵⁸, que solemos conocer como el Juicio Final. Todos los hombres y mujeres sin excepción seremos juzgados por el criterio de la compasión: si hemos aliviado el sufrimiento de los necesitados, si hemos acudido a socorrer a las víctimas, si hemos dado de comer al hambriento y de beber al sediento, si hemos ayudado a los desplazados y emigrantes, si hemos acompañado a los enfermos y encarcelados, entraremos en el Reino. Pero no lo haremos si hemos vivido de espaldas a ellos, sin importarnos su dolor, negándoles su ayuda.

Según Jesús lo que da valor a la vida no son los talentos, el dinero, el poder, el prestigio, la gloria alcanzada y ni siquiera las frecuentes prácticas religiosas. Lo decisivo y verdaderamente importante es el amor práctico y solidario a los necesitados de ayuda. Para Jesús son benditos todos los que han hecho del servicio una forma de vida. Y no lo son los que no han acudido a mitigar los sufrimientos de los demás. Jesús se identifica con los humillados, despreciados, golpeados, y todo lo que hicimos por ellos, se lo hicimos al propio Jesús, se lo hicimos a Dios. Y lo que dejamos de hacerles a ellos, no se lo hicimos a Dios. Hoy se nos pide dar un vaso de agua al que encontramos sediento. Pero se nos pide, además, ir transformando nuestra sociedad al servicio de los más necesitados y desposeídos. Nuestro amor a los pobres y necesitados no se puede reducir meramente a una acción asistencial, aunque esta es totalmente imprescindible ante situaciones que no

⁵⁸ Mateo 25,31-46



admiten demoras, pero tiene que combatir las raíces del mal y de la injusticia, tiene que atacar las estructuras y los mecanismos que causan la pobreza y la exclusión.

Esto plantea de un modo radical nuestros muchos pecados de omisión. No se trata sólo de ser “buena gente”, de no matar, no robar, no mentir... Si dejamos de hacer el bien que podemos, si no socorremos las necesidades de los pobres y oprimidos, si no vemos en ellos al propio Jesús, no somos “benditos”, no somos seguidores de Jesús, no trabajamos por el Reino, el proyecto de Dios. Y pienso que hoy, la mayoría de los cristianos que no denunciarnos con radicalidad la actual deshumanización de nuestros sistemas políticos, económicos y financieros y no nos comprometemos a trabajar sin descanso por aliviar el sufrimiento de las víctimas y por establecer en nuestro mundo el Reino de Dios, estamos pecando muy seriamente de omisión: “No es lo que has hecho, sino lo que has dejado de hacer lo que causa congoja al caer el sol”.

El relato del Juicio Final, en el que Jesús resume sus enseñanzas, tiene una aplicación concreta en varias parábolas, en especial la del Buen Samaritano. El sacerdote y el levita vieron al golpeado en el camino y dieron un rodeo para no detenerse a socorrerlo. Posiblemente, en el Día del Juicio, estarán entre los que digan “Pero cuándo, Dios mío, dejamos de servirte si precisamente entregamos por completo nuestras vidas a seguirte y serte fieles? Y Dios les recordará: “cuando me vieron golpeado y herido en el camino de Jericó a Jerusalén y no acudieron a ayudarme”. A su vez, el samaritano, una persona despreciada por los judíos, se asombrará al





descubrir que, cuando atendió al herido, estaba atendiendo al propio Dios.

José Laguna construye sobre la Parábola del Buen Samaritano⁵⁹ una hoja de ruta para el ejercicio de la solidaridad que puede ser muy útil para todos los grupos y organizaciones que afirman y trabajan por Otro Mundo Posible. Comienza afirmando que el cristianismo “es la única tradición utópica que propone cimentar la historia desde un patíbulo. A la utopía de otro mundo posible, el cristianismo añade un lugar y un cómo: *otro mundo es posible, desde las víctimas*... El relato del buen samaritano no sólo nos dice lo *que* hay que hacer con respecto al prójimo, también nos indica *cómo* hay que hacerlo... La parábola no dice sólo que hay que echar aceite y vino en las heridas de los apaleados, enseña también que hay que saber mirar la realidad para que el sufrimiento nos mueva a compasión, que hay que compartir nuestras cabalgaduras para no caer en asistencialismos paternalistas, y que hay que crear posadas: estructuras ‘domésticas’ solidarias con vocación de permanencia. Un itinerario que, de seguirlo, conduce hacia un nuevo orden social, económico y político: otro mundo posible desde las víctimas”.

Laguna se pregunta por qué en nuestras sociedades hay personas e instituciones que dan un rodeo ante la presencia del sufrimiento. Según el autor que citamos, porque estamos cegados por las ideologías neoliberales que invisibilizan a to-

⁵⁹ José Laguna, “Hacerse cargo, cargar y encargarse de la realidad. Hoja de ruta samaritana para otro mundo Posible”. **Cristianismo i Justicia**. Cuaderno N.102, Octubre, 2000.



dos aquellos y aquellas que han sido expulsados de la mesa del consumo: “El capitalismo salvaje justifica la existencia de pobres en un contexto de sobreabundancia como un desajuste inevitable del sistema que se puede resolver con recursos asistenciales y políticas de control social”. Otras veces incluso nos enseñan a culpabilizar a las víctimas de su situación: son pobres porque son flojos, ignorantes, no les gusta trabajar, se beben lo que ganan, tienen alma de mendigos, sólo quieren que les den.

De ahí la importancia de quitarnos las vendas de los ojos y sustituir las visiones ideologizadas por visiones compasivas para empezar a ver a los pobres como víctimas: hay oprimidos porque hay opresores, hay excluidos y marginados porque existen estructuras de exclusión y marginación, algunos pocos pueden llevar una vida de ostentación, derroche y lujo porque las mayorías arrastran una vida miserable.

“Cuando logramos ser honrados con la realidad –prosigue Laguna-, y ninguna venda nos impide ver el sufrimiento del otro, la reacción inmediata es la misericordia. La misericordia samaritana no se reduce a un mero sentimiento empático, incluye además la acción por aliviar el sufrimiento del otro y el riesgo de compartir su destino. En poco más de una línea, el evangelista Lucas amontona infinidad de acciones: el samaritano *se compadece, se acerca, venda al herido, lo monta en su propia cabalgadura, lo lleva a la posada y lo cuida.*

Todo el proceso de ayuda y curación se desarrolla a partir de la compasión. La compasión es una virtud que se deriva



del amor. No es un mero sentimiento, sino un principio de acción que desafía los esquemas de actuación convencionales. La verdadera compasión consiste en percibir la angustia ajena y hacerla nuestra, sentir el sufrimiento del otro y movernos a evitarlo. Ya Menandro decía que “el mayor consuelo en la desgracia es encontrar corazones compasivos”. Pero, como bien nos advierte Laguna, *“No debemos confundir compasión con lástima. La compasión comparte el sufrimiento del otro: padece con. La lástima participa de la conmoción de la compasión pero desde la distancia existencial del que se sabe lejos de la situación del que sufre. La compasión derriba las asimetrías que pueden darse en la relación ayudador-ayudado. Compadecido y compadecedor se saben igualmente vulnerables. La compasión prevé reciprocidad: ‘hoy por ti, mañana por mí’. La lástima no contempla verse en el lugar del compadecido, la relación que establece con él es asimétrica. El ayudado está desnudo, apaleado y medio muerto, es pura carencia. La lástima ayuda desde el puro don, tiene todo aquello de lo que el otro carece. Asimetría que evidencia una desigualdad estructural sólo salvable desde la limosna convertida en el vehículo de una ayuda siempre unidireccional. La sociedad neoliberal es muy lastimera y poco compasiva, se conmueve y recauda donativos ante las grandes crisis humanitarias; es muy eficaz organizando mercadillos solidarios, telemaratones, y enviando al lugar de la tragedia a sus profesionales de la solidaridad. No queremos caer en críticas cínicas ni demagógicas, hay situaciones que requieren ayuda inmediata y ante las que la recaudación de donativos es un deber inexcusable. Lo que los Movimientos de Resistencia Global denuncian es la visión plana y anestésica de la lástima. La compasión bien entendida se pre-*



gunta por los desajustes estructurales que laten detrás de cada desgracia...

La compasión también se pervierte cuando se hace del sufrimiento un espectáculo televisivo. Salvo honrosas excepciones, cuando las televisiones se ocupan de los márgenes, lo hacen buscando las aristas morbosas, los personajes freakies y la lágrima fácil; no se detienen en analizar las causas estructurales que sustentan la marginación. En la sociedad del espectáculo, la desgracia ajena entretiene, divierte y, raramente, nos hace más conscientes y sensibles⁶⁰.

Sed compasivos como vuestro Padre celestial es compasivo

Para Jesús, Dios es compasión. La compasión es el modo de ser de Dios. Dios siente hacia sus criaturas lo que una madre siente hacia el hijo que lleva en sus entrañas. Y porque Jesús experimentó a un Dios compasivo, de entrañas misericordiosas, introdujo la compasión como el principal principio de acción. Por ello, como nos señala Pagola⁶¹, frente al “Sed santos porque yo, el Señor, vuestro Dios, soy santo”⁶² que regía la espiritualidad de Israel, Jesús se atrevió a proponer “Sed compasivos como vuestro Padre del cielo es compasivo”⁶³. El pueblo judío había terminado por concebir la santidad como el resultado del cumplimiento riguroso de una serie de normas y de leyes, sin sensibilidad para ver el dolor de los pobres,

⁶⁰ José Laguna, **op.cit.**, pág. 17,18.

⁶¹ José Antonio Pagola, “No podéis servir a Dios y al Dinero. Una lectura profética de la crisis inspirada en Jesús”. Centro Mediterráneo. Universidad de Granada, 29 de marzo de 2012. Ver también “La alternativa de Jesús”, Badajoz, 25 de octubre de 2011.

⁶² Levítico 19, 2

⁶³ Lucas 6,36.



excluidos y rechazados y, en consecuencia, sin atender a sus lamentos ni acudir a remediarlos. Y Dios no quería una religión y un culto que excluía a los impuros y pecadores y no se compadecía de los sufrimientos de las víctimas. Dios ama sin excluir a nadie de su compasión. Con Jesús, la misericordia acogedora sustituye a la santidad excluyente. El reino de Dios es una mesa abierta donde pueden sentarse todos.

“La compasión que Jesús introduce en la historia reclama una manera nueva de relacionarnos con el sufrimiento que hay en el mundo. Más allá de llamamientos morales o religiosos, Jesús está exigiendo que la compasión penetre más y más en los fundamentos de la convivencia humana para rescatar a los perdedores y excluidos, de la desesperación y el olvido... Nunca en ninguna parte se construirá la vida tal como la quiere Dios si no es liberando a estos hombres y mujeres de su miseria y humillación... La ‘autoridad de los que sufren’ es la única instancia ante la cual ha colocado Jesús a la humanidad entera... Toda ética ha de tenerla en cuenta, si no quiere convertirse en ‘ética de tolerancia’ de lo inhumano. Toda religión ha de reconocerla, si no quiere ser negación de lo más sagrado. Toda política ha de tenerla en cuenta si no quiere ser cómplice de crímenes contra la humanidad. Ser compasivos como el Padre exige buscar la justicia de Dios, empezando por los últimos. El camino hacia un mundo más digno y dichoso para todos, se comienza a construir desde ellos. Esta primacía es absoluta. La quiere Dios. No ha de ser menospreciada por ninguna política, ideología o religión”⁶⁴

⁶⁴ José Antonio Pagola, “No podéis servir a Dios y al Dinero”, **op.cit.**, pág. 9 y ss.

X.-El proyecto de Jesús: Pasión por el reino y compasión por las víctimas

Es hora de que los cristianos, seguidores de Jesús, hagamos nuestra la compasión de Dios y tratemos de incorporarla en nuestras vidas, en nuestros trabajos, en las estructuras políticas, económicas, sociales y religiosas. Nuestra tarea no es meramente celebrar cultos y cumplir con los preceptos y prácticas religiosas, sino liberar del mal, sanear la sociedad, ayudar a vivir de un modo más humano. Si es bien cierto que la religión está en crisis, no lo está Jesús que tiene más vigencia que nunca. El mundo cambiaría radicalmente si la compasión de Dios se convirtiera en el eje de las culturas, las políticas y las religiones.

Jesús sigue prácticamente inédito y puede convertirse en el espíritu que aliente el mundo nuevo. Ciertamente ¡Otro Mundo es Posible!, y nuestra tarea es cultivar la esperanza y trabajar con él con la pasión y la compasión de Jesús. El proyecto de Jesús sigue vivo y necesitan de valientes que lo impulsen. Exige una profunda conversión: cambiar el corazón, los valores, marchar por un camino distinto al que nos proponen los poderosos, los que levantan su poder sobre la manipulación, la insensibilidad y la injusticia. Seguir a Jesús es hacer nuestros sus criterios y valores. Jesús nos enseñó con su palabra y con su vida que la compasión, la no-violencia, la humildad, el servicio y el amor son los únicos caminos válidos para construir el Reino, es decir, una sociedad justa y fraternal, como la sueña Dios.

¿Qué pasaría en el mundo si los cristianos empezáramos a tomar en serio el evangelio?



Bibliografía

Albuquerque, Eugenio: "Amar y promover la vida con pasión. Retiro espiritual para comunidades salesianas".

www.salesianos.-Madrid.com/Retiro%20vida.EAlbuquerque.pdf

Boff, Leonardo (2011): **El Planeta Tierra. Crisis. Falsas soluciones. Alternativas.** Nueva Utopía, Madrid.

Branden, Nathaniel (1998): **Los seis pilares de la autoestima.** Paidós, Barcelona.

Calle, Ramiro (2009): **El noble arte de vivir.** Ed. Librería Argentina, Buenos Aires.

Camus, Albert (2004): **El mito de Sísifo.** Losada, Buenos Aires.

Casaldáliga, P. y Vigil, J.M. (1992): **Espiritualidad de la liberación.** Sal Terrae, Santander

Castillo, José María (2007): **Espiritualidad para insatisfechos.** Ed. Trotta, Madrid.

Cortina, Adela (1998): **Ciudadanos del mundo. Hacia una teoría de la ciudadanía.**

Alianza Editorial, Madrid.

Cubillos, Felipe: "Lo que aprendí en la regata de la vuelta al mundo"

www.caphoniers.cl/RAaegataMundo/Regata_Mundo.htm

Duque L. Jorge (2000): **Proyecto de vida.** Ed. Eduque, Bogotá.

- Forrester, Vivian (1966): **El horror económico**. Fayard, Paris.
- Frankl, Viktor (1983): **El hombre en busca de sentido**. Herder, Barcelona.
- Frankl, Viktor (1983): **La voluntad de sentido**. Herder, Barcelona.
- Frankl, Viktor (1984): **El hombre doliente**. Herder, Barcelona.
- Freire, Paulo (1999): **Pedagogía de la Esperanza**. Siglo XXI, Madrid.
- Freire, Paulo (1999): **Pedagogía de la Autonomía**. Siglo XXI, México.
- Freire, Paulo (2001): **Pedagogía de la indignación**. Morata, Madrid.
- Fromm, Eric (2000): **El arte de amar**. Paidós, México.
- Fromm, Eric (2000): **El miedo a la libertad**. Paidós, México.
- Galeano, Eduardo (1998): **Patatas arriba. La Escuela del mundo al revés**. Siglo XXI, Madrid.
- Gallo G., Gonzalo: **Cuatro amores**. Carvajal, Cali.
- García, Nieves: "Una moda que no pasa: la belleza interior". www.mujernueva.org
- Gevaert, Joseph (1981): **El problema del hombre. Introducción a la antropología filosófica**. Sígueme, Salamanca.
- González-Carvajal, Luis (2009): **El clamor de los excluidos. Reflexiones cristianas ineludibles sobre los ricos y los pobres**. Sal Terrae, Santander.
- González Faus, J.I. (2010): **Otro mundo es posible...desde Jesús**. Sal Terrae, Santander.
- Habach, Eduardo (2000): **Los trece círculos del tiempo**. Maracaibo.
- Laguna, José: "Hacerse cargo, cargar y encargarse de la realidad. Hoja de ruta samaritana para otro mundo posible". **Cristianismo i Justicia**. Cuaderno N. 102
- Lalor, Margarita (2005): **Se puede**. Ed. Marcela Lalor, Buenos Aires.
- Lalor, Margarita (2005): **Amo la vida**. Ed. Marcela Lalor, Buenos Aires.
- Leclercq, J.: **De pie sobre el sol. El triunfo de la condición humana**. Narcea, Madrid.



Martina C., María (1994): **Proyecto de vida y decisión vocacional**. Paidós, Buenos Aires.

Meléndez, Tony: **Un regalo de esperanza**.

http://shop.libros.info/catalog/product_info.php?products_id=59

Menapace, Mamerto (1977): **La sal de la tierra**. Edit. Patria Grande, Buenos Aires.

Moingt, J. (1995): **El hombre que venía de Dios**. Desclée de Brower, Bilbao.

Metz, Johann B. (2007): **Memoria passionis. Una evocación provocadora en una sociedad pluralista**. Sal Terrae, Santander.

Nolan, Albert (2010): **Esperanza en una época de desesperanza**. Sal Terrae, Santander

Pagola, José Antonio (2007): **Jesús. Aproximación histórica**. PPC, Madrid.

Pagola, José Antonio (2011): "Volver a Jesús, tarea urgente en el cristianismo actual". Badajoz, mimeo.

Pagola, José Antonio (2012). "No podéis servir a Dios y al Dinero. Una lectura profética de la crisis, inspirada en Jesús". Ponencia en el 32 Congreso de Teología, mimeo.

Pagola, José Antonio (2012): "Crisis global. Una mirada profética inspirada en Jesús". Centro Mediterráneo, Universidad de Granada.

Pagola, José Antonio (2012) "La alternativa de Jesús", mimeo.

Peresson, Mario (1999): **Educar para la solidaridad planetaria**. Indo American Press y Librería Salesiana, Bogotá.

Pérez Esclarín, A (1998): **Educar valores y el valor de educar. Parábolas**. San Pablo, Caracas.

Pérez Esclarín, A. (2000): **Nuevas parábolas para educar valores**. San Pablo, Caracas.

Pérez Esclarín, A. (2002): **Educación para globalizar la esperanza y la solidaridad**.

Estudios y Fe y Alegría, Caracas.

Pérez Esclarín, A. (2003): **Parábolas para vivir en plenitud**. San Pablo, Caracas.



Pérez Esclarín, A. (2004): **Educar para humanizar**. Narcea, Madrid y Estudios, Caracas.

Pérez Esclarín, A. (2005): **Decide tu vida, elige ser feliz**. San Pablo, Caracas.

Pérez Esclarín, A. (2006): **Jesús Maestro y Pedagogo. Aportes a una cultura escolar desde los valores del evangelio**. San Pablo, Caracas.

Pérez Esclarín, A. (2009): **Educar es enseñar a amar**. San Pablo, Caracas.

Pérez Esclarín, A. (2010): **Cultivar valores con el Padrenuestro**. Estudios, Caracas.

Pérez Esclarín, A. (2011): **Educación integral de calidad**. San Pablo, Caracas.

Ramos, María Guadalupe (2006): **Valores y autoestima. Conociéndose a sí mismo en un mundo con otros**. San Pablo, Caracas.

Rojas, E. (1998): **El hombre light, una vida sin valores**. Temas de hoy, Madrid.

Rojas M., Luis (2007): **La autoestima, nuestra fuerza secreta**. Espasa Calpe, Madrid.

Roux de, Francisco (2012): "Fundamentos de Fe y Alegría". Ponencia en el XLII

Congreso Internacional de Fe y Alegría. **Revista Internacional de Fe y Alegría. N. 13**, Bogotá.

Santos Guerra, M.A. (2001): **Una tarea contradictoria: educar para los valores y preparar para la vida**. Ed. Magisterio del Río de La Plata, Buenos Aires.

Sobrino, Jon (1993): **El principio misericordia**. UCA Editores, San Salvador.

Urra, Javier (2006): **El pequeño dictador: cuando los padres son las víctimas**. Ed. La Esfera de los libros, Madrid.

Vujicic, Nick: **Sin piernas, sin brazos, sin límites**.

www.prisaediciones.com/.../una-vida-sinlímites.pdf.

Índice

Presentación.....	7
1.- La vida, un regalo maravilloso	11
<i>Eres inmensamente rico</i>	18
2.- Encontrar sentido a la vida	35
3.- La resiliencia	51
<i>Margarita Lalor Cavanagh</i>	52
<i>Nick Vujicic</i>	57
<i>Tony Meléndez</i>	61
4.-La necesidad de formar la voluntad y el carácter	65
5.- La vida como tarea: el proyecto de vida	77
<i>Emprender el camino de la propia realización</i>	117
6.- Vivir con pasión cada día y cada momento	127
<i>Decálogos de la vida</i>	137
7.- Aprender a vivir con pasión la vejez y la muerte	148
<i>Vivir la propia muerte</i>	157
8.-Vivir con pasión es celebrar y defender la vida	164
9.- El proyecto de Jesús: pasión por el Reino y compasión por las víctimas	193
Bibliografía	204