

**Antonio Pérez Esclarín**

# **DECIDE TU VIDA**

*Elige ser feliz*



ANTONIO PÉREZ ESCLARÍN

# Decide tu vida

*Elige ser feliz*

MENSAJERO

Reservados todos los derechos. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a [CEDRO](#) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

© Ediciones Mensajero, 2014  
Grupo de Comunicación Loyola  
Sancho de Azpeitia 2, bajo  
48014 Bilbao – España  
Tfno.: +34 944 470 358 / Fax: +34 944 472 630  
[mensajero@mensajero.com](mailto:mensajero@mensajero.com) / [www.mensajero.com](http://www.mensajero.com)

*Diseño de cubierta:*  
María José Casanova

Edición Digital  
ISBN: 978-84-271-3643-4

A Atilio Rodríguez, mi suegro,  
que murió mientras yo escribía este libro  
y me enseñó, con la fortaleza y el buen humor  
con que asumió sus dolores,  
a amar más la vida y a tratar de vivirla  
cada vez más en serio  
como un regalo para los demás.

## *Presentación*

---

ESTE pretende ser un libro puente entre mis libros de parábolas anteriores (*Educar valores y el valor de educar*, *Nuevas Parábolas para educar valores*, y *Parábolas para vivir en plenitud*) y los libros más académicos y estructurados, como *Educar en el Tercer Milenio*, *Educación para globalizar la Esperanza y la Solidaridad*, *Jesús Maestro y Pedagogo*, *Educar para Humanizar* y *Educar es enseñar a amar*. Lo llamo «libro puente» porque en él utilizo de manera estructurada el encanto sencillo y directo de las parábolas y relatos, a fin de que sobre ellos se vaya construyendo la línea discursiva de un modo sistemático. De esta forma, intento contribuir a hacer de la lectura una experiencia grata y placentera y ayudar al lector a adentrarse en una reflexión cada vez más profunda y personal.

Cada vez me convenzo más y más del valor pedagógico de las parábolas. No en vano, Jesús, el maestro de maestros, recurrió a ellas para, de un modo sencillo y bien comprensible para todos, abrirles a los misterios del sentido de la existencia y de la realización en el servicio y el amor, por medio de una serie de relatos donde los oyentes veían reflejados los sucesos y experiencias de su vida cotidiana. De ahí mi intento de guiar al lector a plantearse en serio su vida y a buscar de un modo decidido su plenitud y su felicidad, apoyándome en una serie de parábolas y cuentos, algunos pocos ya incluidos en alguno de mis libros anteriores, pero la gran mayoría nunca hasta ahora trabajados por mí.

Es realmente gratificante cuando, al final de alguna de las numerosas conferencias o talleres que acostumbro a dar, se acerca alguna persona y me confiesa con verdadero agradocimiento cómo alguno de mis libros le ha ayudado a encontrarse consigo mismo, a quererse más, a redescubrir su vocación de educador, a tratar de ser mejor padre, mejor madre, mejor persona... Sé que la escritura me permite el enorme privilegio de tocar las puertas de muchos corazones, de dialogar con lectores desconocidos, de ofrecer con humildad los tesoros que yo voy descubriendo. Y es grato, por medio de la palabra y la escritura, brindar una sonrisa, dar una palmada de aliento, poner bálsamo en las heridas, ayudar a levantar de la mediocridad y la superficialidad algunas vidas e incendiarlas con sueños y esperanzas.

Mi única intención con este nuevo libro es ayudar a cada lector a esforzarse por conocerse en profundidad, a quererse cada vez más y a proponerse buscar con decisión el camino de su propia felicidad. Me preocupa que cada vez sean más las personas que

botan o malgastan su vida en la superficialidad y en la trivialidad, sin atreverse a buscar en serio el camino de su auténtica realización. Todos somos proyecto, posibilidad, pero muy pocos se plantean realizarlo, y sus vidas, en cierto modo, quedan estériles. Cada uno de nosotros tiene la posibilidad de vivir la vida de un modo superficial, hueco o incluso destructivo; o bien, vivirla de un modo profundo, abriendo surco, dejando huella. Podemos vivir ahogando la vida, asfixiándola, sufriendo y haciendo sufrir; pero podemos también vivir defendiendo la vida, dando felicidad, alimentando corazones. Podemos contribuir a que el mundo sea mejor o podemos empeorarlo. De cada uno de nosotros depende lo que dicen y dirán de nosotros, cómo vamos a ser recordados. Cada uno de nosotros puede empezar a ser ese padre, esa madre, ese hijo, esa vecina, ese amigo que querríamos tener.

Cada vez estoy más convencido de que fuimos creados para la felicidad y de que Jesús nos mostró, además, el camino para alcanzarla. Lo que pasa es que no tomamos en serio sus palabras ni nos arriesgamos a hacer del amor y del servicio una forma de vida. Nos dieron generosamente la vida para que nos atrevamos a darla, para que nos arriesguemos a encontrar la plenitud y la genuina alegría en el servicio. Si la vida solo sirve para servir, atrevámonos a vivir sirviendo, y en el servicio encontraremos la felicidad. Si somos serviciales, las personas nos querrán. Si somos serviciales, nunca estaremos solos. El servicio es una forma privilegiada de amar, y el amor es el único antídoto contra la soledad.

En el último capítulo desarrollo mi visión de lo que significa ser hoy cristiano y de cómo el seguir a Jesús, más que una creencia o una religión, es una forma de vida que exige el valor de salir de sí mismo, de optar por formas de vida radicalmente distintas a las que nos plantea nuestro mundo y nuestra cultura; exige la osadía de «perder» la vida, para ganarla; la renuncia valiente a los ídolos del poder, el tener, el aparentar y el sobresalir, para arrojarse confiado en los brazos de un Dios Maternal que nos muestra en Jesús el camino para ser plenamente humanos y alcanzar la felicidad. Ese último capítulo está construido también sobre parábolas, pero las propias parábolas de Jesús tal como aparecen en el evangelio. En un apéndice, y para subrayar que la propuesta de Jesús es una propuesta radicalmente opuesta a los valores del mundo, presento las mismas parábolas leídas desde el evangelio neoliberal.

## **1. Eres único y maravilloso**

---

EN el mundo hay cerca de siete mil millones de personas. Pero ninguna como tú. Posiblemente habrá alguien que se parezca a ti en la estructura del cuerpo, el modo de caminar, el tono de la voz, la forma de reír, el color de los ojos. Sin duda que te habrán dicho algunas veces: «Te confundí con...», «te pareces mucho a...». Pero tú eres distinto de todos los demás. Eres único e irrepetible. Tú eres tú. Tuyos son tus sueños y tus miedos, los sentimientos que estremecen tu corazón, sus latidos más íntimos, la risa que llena tus ojos y salta como un torrente de tu pecho. Los seres humanos no somos hechos en serie, ni somos copia de nadie. Como único e irrepetible, no eres ni superior ni inferior a nadie. Eres tú. Tienes que atreverte a ser tú. Es tuya tu historia, con sus momentos de alegría y de dolor, con sus miserias y sus maravillas, con sus triunfos y sus derrotas. Y es tuyo tu presente y tu futuro. Nadie va a decidir por ti, nadie debe vivir tu vida por ti. Tú serás lo que decidas ser. Tú eres ahora el padre o la madre del hombre o la mujer que serás mañana. En tus manos está la posibilidad de vivir la vida de un modo superficial, hueco e incluso destructivo, o bien de un modo profundo, abriendo surco, dejando huella. Puedes vivir ahogando la vida, asfixiándola, haciendo sufrir a otros, o bien vivir defendiendo la vida, dando felicidad, alimentando corazones. Puedes vivir suscitando cariño o amor, o bien vivir suscitando miedo, odio. Puedes contribuir a que el mundo sea mejor o puedes empeorarlo. De ti depende lo que digan y lo que dirán de ti, cómo vas a ser recordado. Tú puedes ser ese amigo, vecino, hijo, padre que desearías tener o haber tenido.

## 1.1. Eres inmensamente rico

*Érase un joven que continuamente se quejaba de lo pobre que era y recriminaba a Dios por no haber sido generoso con él y no haberle dado riquezas como a otros. Un anciano, molesto ya de su continuo lloriqueo, le dijo un día:*

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

*—¿Rico yo? ¿Qué estupidez está usted diciendo? ¡Si no tengo ni dónde caerme muerto...! Vea mi ropa vieja y gastada...*

*El anciano le agarró de 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 a la pelota, abrazar a mi novia?*

*—¿Y te dejarías cortar las piernas por cincuenta millones?*

*—¡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, a mi novia y a mis amigos, ni las flores, ni la televisión, ni nada?*

*—Entonces, reconoce de una vez lo muy rico que eres y deja ya de quejarte.*

Imagínate por unos 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 terrible 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 tu música o tus canciones preferidas, el canto de los pájaros, las voces y risas de las personas que más quieras... Disfruta después del bullicio a tu alrededor, hecho de voces, gritos, ruidos...

### *Las lecciones de Helen Keller*

Helen Keller sufrió una penosa enfermedad cuando era una criatura de diecinueve meses y quedó completamente sorda y ciega. Con la ayuda paciente y entregada de su profesora, Anne Sullivan, Helen aprendió a leer y a comunicarse mediante el tacto, ingresó en la universidad, se graduó y llegó a ser una exitosa escritora y una excelente

conferencista que recorrió el mundo despertando conciencias y sembrando amor a la justicia y a la vida.

«*Mi trabajo por los ciegos* –escribió– *nunca ha ocupado el centro de mi personalidad. Mis simpatías están con todos los que luchan por la justicia*». La llamaron «la trabajadora milagrosa», y le gustaba repetir que «*peor que no tener vista es no tener visión*».

Ciertamente, muchas personas tienen los ojos en muy buen estado y ven perfectamente, pero carecen de una apropiada visión de la existencia y de la vida. Por ello, dan una importancia desproporcionada a cosas intrascendentes y se hunden en la angustia porque «me salió un grano horrible», «me miró mal»; o, preocupados por divertirse, pasarlo bien, amontonar cosas o buscar fama, dinero, poder..., se olvidan de vivir. Tampoco saben mirar, admirar. Perdieron la capacidad de asombro.

Helen Keller nos propone un ejercicio muy sencillo para que seamos capaces de apreciar y agradecer todo lo que se nos brinda graciosamente y de hacer conscientes las innumerables posibilidades de disfrute y gozo profundos que nos regala cada momento de la vida. Nos dice que sería bueno que, al comienzo de su juventud, todo ser humano se quedara ciego y sordo por unos pocos días. La oscuridad le haría apreciar más el don de la vista, y el silencio le enseñaría los deleites del sonido. Por eso fue capaz de escribir estas luminosas palabras:

«*Yo, que soy ciega tengo un consejo para los que pueden ver: usen sus ojos como si mañana fueran a perder la vista. Y hagan lo mismo con los demás sentidos: escuchen la musicalidad de las voces, los trinos de los pájaros, los poderosos acordes de una orquesta, como si el día de mañana fueran a quedarse sordos. Toquen y acaricien cada objeto como si mañana fueran a despojarlos del sentido del tacto. Huelan el delicado perfume de las flores, deléitense con el sabor de cada bocado, como si nunca más pudieran volver a oler ni a paladear nada*».

En cierta ocasión, le preguntaron a Helen Keller qué haría si pudiera recobrar la vista al menos por tres días. Esta fue su respuesta:

«*El primer día sería muy ajetreado. Llamaría a mis amigos más queridos y observaría largo rato sus rostros para grabar en mi mente las manifestaciones externas de su belleza interior. Dejaría que mis ojos se posaran también en la cara de un bebé recién nacido, a fin de captar un atisbo de ese candor anhelante y bello que antecede a la conciencia individual de los problemas de la vida. Querría ver los libros que otras personas me han leído y que me han revelado mil secretos profundos de la*

*existencia humana. Y me gustaría ver los confiados ojos de mis fieles perros, el pequeño terrier escocés y el robusto gran danés.*

*Por la tarde, daría un largo paseo por el bosque y me regodearía contemplando las maravillas de la naturaleza. Y elevaría una plegaria al cielo ante el prodigo multicolor del ocaso. Esa noche, supongo, no podría conciliar el sueño.*

*Al día siguiente, me levantaría al amanecer y presenciaría el estremecedor milagro por el cual la noche se transforma en claridad. Contemplaría llena de asombro el magnífico espectáculo de luz con que el sol despierta a la tierra durmiente.*

*Dedicaría este día a echar un vistazo al mundo, pasado y presente. Querría ver la evolución del progreso humano, y para ello visitaría los museos. Allí mis ojos verían la historia abreviada de la Tierra: los animales y las diversas etnias humanas recreadas en su ambiente natural; los esqueletos gigantescos de los dinosaurios y mastodontes que vagaban por el mundo antes de que apareciera esa pequeña criatura de poderoso cerebro –el hombre– y conquistara el reino animal.*

*Mi siguiente visita sería al Museo de Arte. Conozco bien a través del tacto las figuras esculpidas de los dioses y las diosas del antiguo Egipto. He palpado con los dedos reproducciones de los frisos del Partenón, y percibido la grácil belleza de esculturas de guerreros atenienses en acción. El rostro barbado y tosco de Homero me es muy querido, ya que él también supo lo que es estar ciego.*

*Así pues, el segundo día intentaría penetrar en el alma humana a través del arte. Podría ver las cosas que conocí por medio del tacto, pero en todo su esplendor: el magnífico mundo de la pintura quedaría expuesto ante mis ojos [...].*

*Pasaría la tarde del segundo día en un teatro o en un cine. [...] Yo no puedo disfrutar la belleza del movimiento rítmico más que con la limitada capacidad del tacto de mis manos. Solo puedo entrever en mi imaginación la gracia de una Anna Pávlova, aunque conozco en parte el deleite del ritmo, ya que a menudo puedo sentir la cadencia de la música cuando hace vibrar el piso. Bien puedo imaginar que el movimiento cadencioso debe de ser una de las visiones más placenteras del mundo. He logrado formarme una idea de esto al recorrer con mis dedos las líneas del mármol esculpido, y si esta gracia inmóvil puede ser tan hermosa, ¡más intensa aún ha de ser la emoción de ver la gracia en movimiento!*

*A la mañana siguiente, de nuevo daría la bienvenida al amanecer, ansiosa por descubrir otros deleites, otras manifestaciones de la belleza. Este día, el tercero, lo pasaría en el mundo de la gente común, en los sitios donde se divierten y donde batallan para ganarse el sustento. La ciudad se convierte en mi destino.*

*Me detendría primero en una esquina transitada a mirar en silencio a la gente, intentando con ese simple acto comprender algo de su vida cotidiana. Veo sonrisas y me siento feliz. Veo una firme determinación y me lleno de orgullo. Veo sufrimiento y aflora en mí la compasión [...] Estoy segura de que los colores de los vestidos de las mujeres que caminan entre la multitud son un espectáculo maravilloso del que nunca podría cansarme. Pero es posible que, si pudiera ver, fuera yo como la mayoría de las mujeres: estaría demasiado interesada en la moda para prestar atención a la belleza de los colores entre un gentío».*

Podemos ver y no valoramos los milagros del color, el estallido de un amanecer, de una flor, de un pájaro, de una sonrisa. Podemos oír y no somos capaces de escuchar la suprema sinfonía que entona el universo, ni la canción melodiosa del agua, de la brisa, de las voces amadas. Somos millonarios en dones y en disfrutes, se nos regala cada día la existencia y todo un mundo lleno de prodigios, y nos creemos pobres, desdichados, miserables...

*Un hombre ciego pedía limosna sentado en un andén de París, con una gorra a sus pies y un pedazo de madera en el que estaba escrito con tiza blanca: «Por favor, ayúdeme, soy ciego».*

*Un publicista del área creativa que pasaba enfrente de él, se detuvo y vio muy pocas monedas en la gorra. Sin pedir permiso, tomó la madera y la tiza y escribió otro anuncio. Volvió a colocar el pedazo de madera a los pies del ciego y se fue.*

*Al caer de la tarde, el publicista volvió a pasar enfrente del ciego que pedía limosna. Su gorra estaba ahora llena de monedas.*

*El ciego reconoció las pisadas del publicista y le preguntó si había sido él el que había escrito el nuevo letrero; pero, sobre todo, quería saber qué decía en él.*

*El publicista respondió: «Dejé su mismo mensaje, pero lo escribí de otro modo». Y sonriendo, continuó su camino.*

*El ciego no supo lo que estaba escrito, pero su nuevo letrero decía: «Hoy es primavera en París, y yo no puedo verla».*

Levántate de tu melancolía, sacude tu pesimismo y deja ya de quejarte. Reconoce, disfruta y agradece lo maravilloso que eres y todo lo que se te ha dado. Nadie como tú, nadie superior ni inferior a ti. Sumérgete en el insondable misterio de la vida, de tu vida.

En la escuela nos enseñaron a admirar las grandes obras del arte y de la literatura universal e hicieron que nos asomáramos a los portentos de la ciencia y de la tecnología, capaces de crear aparatos y máquinas cada vez más sofisticados. Pero no fueron capaces de sembrar en nosotros el asombro y la admiración por la extraordinaria obra de arte, infinitamente más maravillosa que todas las genialidades de los artistas y científicos, que somos todos y cada uno de nosotros.

Esto sí lo entendió bien aquel niño que, ante la pregunta de su maestra que, después de un proyecto de aula sobre los grandes inventos de la humanidad, pidió a sus alumnos que le dijeran algo realmente maravilloso que no existía veinte años atrás, respondió con aplomo: «*Yo, Maestra*». Respuesta genial, llena de esa profunda sabiduría que solo poseen los niños y los hombres sencillos.

## **1.2. Eres el más asombroso de los milagros**

En las clases de biología o de ciencias naturales debimos memorizar los nombres de los músculos y huesos, las partes del ojo, el funcionamiento del aparato circulatorio o respiratorio. Pero no fueron capaces de despertar en nosotros el asombro ante el increíble milagro de la existencia y de la vida, que depende de miles de sistemas muy complicados y complejos. Nuestro cuerpo, cada uno de nuestros cuerpos, sin importar sus medidas, ni si somos gordos o flacos, altos o bajos, si tenemos la nariz torcida o recta, si somos catires, morenos, de cabellos rizados, rubios, o calvos, es la más extraordinaria obra maestra, una máquina maravillosa, precisa y eficiente.

Recupera tu capacidad de admiración y asombro al asomarte a cualquiera de los componentes de tu cuerpo y disfruta agradecido del extraordinario milagro que tú eres.

### *Tu cerebro está compuesto de 30 billones de computadoras*

De las numerosas piezas y órganos del cuerpo, tan perfectamente ensamblados y armonizados, el cerebro es el más complejo y asombroso de todos. Está compuesto de 30 billones de células, llamadas «neuronas»; y cada neurona es como una computadora en miniatura, pero mucho más perfecta que las más sofisticadas computadoras. Todos los científicos del mundo juntos son incapaces de hacer una neurona, y tú tienes 30 billones. Si la humanidad decidiera construir una computadora capaz de hacer todo lo que hace tu cerebro, se calcula que esa computadora tendría el tamaño de nuestro planeta y, aun así, nadie sabría usarla. Después de leer esto, ¿vas a sentirte superior o inferior porque posees o porque no tienes la computadora portátil último modelo?

Aunque sorprendentes, estos son meros datos cuantitativos; pero ¿cómo no asombrarse mucho más ante el misterio de las operaciones del cerebro, la memoria, la imaginación, el pensamiento? La memoria te permite recuperar el pasado, volver a vivir los recuerdos felices o tristes, la sorpresa de aquel cumpleaños, la palabra cariñosa de aquella maestra especial, el estremecimiento acalorado y nervioso de tu primer enamoramiento. Con la imaginación, más rápida incluso que la luz, puedes viajar en un instante hasta la última estrella del universo, inventar montañas de caramelo, elefantes voladores, y soñar un mundo sin hambre, sin problemas, de verdadera hermandad. Con el pensamiento puedes sumergirte en lo profundo de ti mismo, intentar comprenderte, plantearte preguntas esenciales y asomarte en ellas a las orillas del misterio. ¿Todavía vas a dudar de lo maravilloso que eres?

### *Tu sistema nervioso tiene una longitud como de la tierra al sol*

Pero sigamos incursionando tímidamente en tus asombrosos milagros. Dentro de la columna vertebral está la médula espinal, compuesta de millones de fibras nerviosas. De la médula salen nervios a todas y cada una de las partes del cuerpo: ojos, oídos, lengua, músculos, pulmones, corazón... y a cada milésima de la piel. No sé si te consideras alto o bajito; pero quiero decirte que, si juntaran todos tus nervios, uno detrás de otro, alcanzarían una longitud de 150 millones de kilómetros, más o menos la distancia que hay entre la tierra y el sol. Entonces, ¿vas a lamentarte de que no tienes la altura de una *miss* o de un jugador de baloncesto?

### *Tu corazón mueve una flota de 25 billones de naves*

Detengámonos unos momentos para asombrarnos ante tu corazón. Es tan solo del tamaño de un puño, pero es un obrero ejemplar que trabaja sin descanso día y noche. Tiene una fuerza tan descomunal que, si la empleara para bombardearse a sí mismo, en una hora sería capaz de propulsarse, como un cohete vivo, a seis kilómetros de altura. A lo largo de una vida, el corazón desarrolla una energía capaz de levantar un peso como el de una pirámide de Egipto. Aunque parezca increíble, este formidable obrero pone en movimiento, durante la vida normal de una persona, medio millón de toneladas de sangre, el caudal por minuto de las cataratas del Niágara. Late más de cien mil veces al día (como unos cuarenta millones de latidos al año) y mueve la inmensa flota de 25 billones de glóbulos a través de una vasta red, de unos 96.000 kilómetros, de arterias y venas del sistema circulatorio, suficientes para darle dos veces vuelta a la Tierra. Tu corazón bombea al día unos 7.571 litros de sangre, que suministra oxígeno y alimentos a cada una de los billones de células de tu cuerpo y recoge el dióxido de carbono y las sustancias de desecho producidas por las células. Se calcula que en cada milímetro cúbico de sangre hay 5 millones de hematíes o glóbulos rojos, que tienen una sustancia, la hemoglobina, que al llegar a los pulmones expulsa el ácido carbónico y se llena de oxígeno para transportarlo a cada célula. En los tejidos del cuerpo humano, los glóbulos rojos hacen la misión contraria: entregan el oxígeno a las células y recogen el venenoso ácido carbónico para transportarlo por las venas a los pulmones y expulsarlo en la respiración.

### *Inmensos ejércitos de valientes guerreros te defienden de las enfermedades*

Sin duda, recordarás de tus estudios en la escuela o el liceo que, además de los glóbulos rojos, la sangre está compuesta de glóbulos blancos o hematíes, más grandes pero menos numerosos que los glóbulos rojos, pues «solo» tienes unos 8.000 en cada milímetro cúbico de tu sangre; es decir, que posees la nada despreciable fortuna de unos 50.000 millones de glóbulos blancos. Cada glóbulo blanco es un extraordinario guerrero dispuesto a luchar contra los piratas y ejércitos que invaden tu organismo: microbios, infecciones, gérmenes, bacilos, virus, alergias... El pus que ves en tus heridas es un cementerio de los caídos en esa guerra entre invasores y glóbulos blancos.

Hay una tercera sustancia en tu sangre: las plaquetas, que evitan que te desangres cuando tienes una herida, pues favorecen la coagulación y la cicatrización e impiden que se formen en el cerebro o en el corazón coágulos que te ocasionarían la muerte. Imagina cuántos y cuán numerosos ejércitos que, sin ser tú consciente de ello, están pendientes de mantenerte en vida, sano y vigoroso. Después de leer todo esto, ¿es posible que todavía te dejes abrumar por pensamientos negativos que te llevan a desvalorizarte o a considerarte de poca importancia o valor?

### *Eres el dueño del complejo industrial más grande del mundo*

No pretendo cansarte ni abrumarte, pero no puedo dejar de mencionar algunas de las fábricas o complejos industriales que existen en tu cuerpo. El mayor de todos ellos es el hígado, que tiene unos cuatro millones de talleres o laboratorios en los que un billón de obreros aplicadísimos se ocupan de dos tareas esenciales: producir la «bilis» que permite digerir los alimentos, y producir los azúcares, grasas, proteínas, vitaminas y enzimas que necesitas. Si tomas mucho azúcar, el hígado lo transforma en grasa, a fin de reservarla para épocas en que no puedas alimentarte tanto. Si te falta el azúcar, convierte en azúcar las grasas almacenadas y lo prepara para su inmediata utilización por todo el cuerpo.

Otros extraordinarios complejos industriales o inmensos laboratorios son el páncreas y los riñones. El páncreas segregá los jugos que hacen posible la digestión y produce la insulina para la correcta utilización de los azúcares. Los riñones se encargan de limpiar la sangre de todos los desperdicios, que van a parar a la orina. Se calcula que cada riñón tiene un millón de laboratorios especiales llamados «nefronas».

Después de leer esto, ¿te sientes todavía inferior porque no eres dueño de alguna fábrica o complejo industrial?

A propósito, ¿no se te ha ocurrido nunca preguntarte por qué los naufragos se mueren de sed en medio del mar, o por qué el agua salada no quita la sed, sino que la aumenta? Sencillamente, porque el riñón no puede producir orina con una concentración de sales de más del 2%. El agua de mar tiene un 3% de sal. Si bebes agua de mar, los riñones tienen que retirar agua de tu cuerpo para diluir la sal extra, y eso te hará sentir más sediento y deshidratado.

### *No hay cámara fotográfica como tus ojos*

Algunos van alardeando por ahí mostrando con ostentación el último modelo de cámara fotográfica digital. No hay cámara alguna, por extraordinaria que parezca, que pueda semejarse, ni de lejos, a tus ojos, que están formados por unos dos mil millones de piezas perfectamente engranadas. La cámara magistral que son tus ojos es capaz de sacar y revelar diez fotos por segundo y enviarlas al cerebro, para que conozcas o reconozcas lo que estás viendo. ¿Qué cámara es capaz de captar la realidad y comprenderla?

Hay quien suspira por unos ojos verdes, negros, azules... Es decir, por que el iris, una pequeña membrana del ojo tenga un determinado color, y hasta pagarían cualquier precio por tenerlo. Pero, ante los misterios y prodigios de la visión, ¿no te parece desproporcionado darle importancia a un detalle tan insignificante?

### *Tu oído es el mejor de los pianos del mundo*

Esta afirmación pertenece a José Ignacio López Vigil, quien en su obra *Manual urgente para Radialistas Apasionados* nos propone convertirnos en pequeñitos duendes y emprender un viaje fascinante por el oído:

*«Entramos por el pabellón de la oreja. Para ello, nos deslizamos por un tobogán alucinante, subidas y bajadas de una montaña rusa en miniatura que, por su extraño diseño, nos permite atrapar las ondas sonoras venidas en todas direcciones. Con la última voltereta, caemos en un pasadizo angosto, de 24 milímetros, excavado en la roca viva del hueso temporal. Gateamos, nos abrimos paso entre pelos y montículos de cera dispuestos a no dar paso a los inoportunos insectos, y llegamos hasta una ventana herméticamente cerrada al final del túnel. Es el tímpano. A lo que más se parece esta membrana, por lo tersa y tensa, es a un cuero de tambor. Y funciona como un tambor. Las ondas rebotan contra el tímpano y lo hacen vibrar, tal como las manos ardientes de un bongosero de carnaval.*

*¿Qué hay detrás del tímpano? Una palanca. Funciona con tres engranajes: un huesito llamado martillo; el que sigue a este, llamado yunque; y un tercero, conocido como estribo. Son los huesos más pequeños de todo el cuerpo humano. Vibra el tímpano y vibran los tres huesitos unidos a él por ligamentos. Si fuera uno solo, si no estuviera articulada la palanca, el oído solo toleraría vibraciones suaves. Un ruido fuerte podría agujerear la ventana. Con los tres huesecillos se consigue un juego de amortiguadores capaz de acomodarse a un susurro romántico o a una sonora bofetada. Además, los tres huesecillos funcionan como un preamplificador: del tímpano al estribo se mantiene la misma frecuencia de sonido, pero su intensidad ha aumentado veinte veces.*

*Sigamos viajando. Dejemos atrás el oído medio para toparnos con una ventana oval situada al fondo, ya en la profundidad del cráneo. La atravesamos y nos descubrimos en un intrincado laberinto. Hay que atravesarlo sin perderse y nadando. Ahora buceamos en un líquido muy especial, la endolinfa. Al abrir los ojos, quedamos deslumbrados. Ante*

*nosotros, un palacio encantado, lleno de diapasones y cuerdas vibrantes, el salón de música más increíble que jamás se haya soñado. Hemos llegado al santuario del sonido, el caracol del oído. Lo que estamos viendo es como una escalera en espiral cuyos peldaños son innumerables teclas de un piano fantástico. El piano de Mozart tenía apenas 85 teclas, entre blancas y negras. El piano de nuestro oído –el órgano de Corti– tiene 25.000. Y el teclado no ocupa más de 25 milímetros de longitud.*

*¿Dónde está el artista que lo sabe tocar? El genio es nada menos que la endolinfa, el líquido que llena las cavidades del caracol. El mecanismo resulta tan sencillo como sorprendente: las vibraciones del aire venidas del exterior llegan al pabellón de la oreja. Este las recoge con su forma de embudo y las transmite por el conducto auditivo externo hasta la membrana del timpano. Chocan contra ella y la hacen estremecer, poniendo en movimiento, al mismo tiempo, la cadena de huesecillos. Estos las transmiten a la ventana oval que cierra el oído interno. Cada sacudida conmueve a la endolinfa en el interior y despierta en ella ondas imperceptibles que corren por la rampa de la escalera y van a golpear exactamente una u otra de las 25.000 teclas o células auditivas, precisamente las que deben sonar, y no otras.*

*Veamos el piano por dentro. Todas sus teclas están conectadas por hilos delgadísimos que forman el nervio auditivo. Siguiéndolo, nos internaremos hasta los lóbulos temporales del cerebro. Allí, en una alquimia difícil de imaginar, los impulsos sonoros se convierten en formaciones y sentimientos. Para hacer esta lectura, nuestra computadora cerebral utiliza todas las memorias archivadas en sus inagotables entramados celulares. Desde nuestro nacimiento, incluso antes, desde el vientre materno, el cerebro se ha dedicado a almacenar y clasificar todos los efectos de sonido que llegan a su cabina. En la edad adulta disponemos de una colección superior a todas las emisoras del mundo. Somos capaces de distinguir a la perfección medio millón de señales de audio con distintos significados.*

*Y así, contrastando y desecharndo datos, recordando otras experiencias sonoras, el cerebro nos ofrece en milésimas de segundo una imagen mental de la fuente del sonido y una determinada emoción frente a ella. Nos hace vibrar otra membrana: la del alma.»*

*¿Todavía dudas de tu extraordinario valor o vas a hacerle caso a esos pensamientos de pesimismo o desvalorización que te nublan el espíritu y te llenan de angustia?*

## *Existes de milagro, y tu gestación fue un largo milagro*

Asomémonos ahora muy brevemente al milagro de tu concepción y de tu gestación, a cómo pasaste de la no-existencia a la existencia, cómo te fuiste formando y desarrollando en el seno de tu madre, allí, muy cerca de su corazón, arrullado por sus latidos.

En el abrazo amoroso que te engendró, tu padre depositó unos 500 millones de espermatozoides. Solo uno de ellos, posiblemente el más rápido o más fuerte, trepó al útero de tu mamá y se encontró con ese único óvulo que su ovario había expulsado en ese mes, aproximadamente catorce días después de su menstruación. Los óvulos solo sobreviven unas 24 horas, o sea, que las mujeres solo pueden quedar embarazadas durante 24 horas al mes. En suma, que existes de milagro; que fueron muchas las coincidencias que tuvieron que darse para llamarte a la existencia; que tú existes y eres lo que eres porque ese determinado espermatozoide se encontró con ese óvulo, el único óvulo de tu mamá en ese mes. Sin duda que otros encuentros amorosos pudieron engendrar y engendraron otras vidas, pero no a ti. Tú eres fruto de ese óvulo concreto de tu madre, fecundado por tan solo uno de los miles de millones de espermatozoides que en su vida ha producido tu padre. Otro espermatozoide habría engendrado otra vida, otra persona, pero no a ti. Tú no existirías si ese espermatozoide concreto no se hubiera encontrado con ese único óvulo en ese preciso momento.

El óvulo de tu madre y el espermatozoide de tu padre entregaron, cada uno de ellos, 23 cromosomas, en los que ya venía determinado si ibas a ser niño o niña, alto o bajo, gordo o flaco, el color de tus ojos y la forma de tu cabello. Cada una de los billones de células que componen tu cuerpo son muy distintas, pero todas tienen en común los 23 cromosomas que entregó tu padre y los 23 cromosomas que entregó tu madre, en parejas, uno del padre con uno de la madre. La única excepción van a ser tus espermatozoides u óvulos con solo 23 cromosomas, para que, al juntarse, pueda repetirse en tus hijos el asombroso milagro que es cada persona.

Comenzaste siendo un simple embrión que te implantaste en el útero de tu mamá, sin que ella supiera que estaba embarazada de ti. A partir de la primera semana desde la fecundación, se empezó a formar tu cabeza y, casi al cumplirse el mes, tu corazón comenzó a latir.

En el segundo mes se fueron formando tus ojos y tus dientes, el estómago y el aparato urinario, y te empezaron a crecer los brazos y las piernas. Tu cerebro se desarrolló con gran rapidez, por lo que aumentó considerablemente el tamaño de tu cabeza.

Para el tercer mes, ya estabas prácticamente formado y empezaste a mover las piernas y los brazos. Tenías párpados, medías unos 10 centímetros y pesabas como 45 gramos.

Al cuarto mes, tu cuerpo se cubrió de un fino vello, y tu intestino comenzó a llenarse de una sustancia verdosa. Llegaste a medir 15 centímetros, y tu peso alcanzó los 180 gramos.

En el quinto mes empezaste a chuparte el dedo, te creció el pelo en la cabeza y te nacieron las pestañas y las cejas. Llegaste al medio kilo y medías unos 20 centímetros.

Aunque en el sexto mes te pasabas durmiendo la mayor parte del tiempo, cuando despertabas no parabas de moverte, lo que emocionaba mucho a tu madre, que pedía que le tocaran la barriga para que sintieran cómo te movías y lo muy tremendo que eras. En este mes terminó de formarse tu cara y empezaste a abrir los ojos. Llegaste, por fin, a pesar ya casi un kilo.

En el séptimo mes empezaste a escuchar los ruidos de fuera, la música, los pasos y voces de tu mamá y de los seres queridos que te hablaban, y tú les respondías con tus patadas y tu agitación. Se iniciaron tus primeros movimientos respiratorios, aunque tus pulmones no llegarán a funcionar de un modo autónomo hasta que, al nacer, te den un pequeño azote y te corten el cordón umbilical. En esos días, empezaste a sentir pequeña la cavidad uterina y empezaste a explorar nuevos espacios. Estabas ya prácticamente formado, y seguro que habrías sobrevivido como «sietemesino» si llegas a nacer en ese tiempo.

Al octavo mes te colocaste boca abajo, y se espesó tu piel, que empezó a tomar un tono rosáceo. Tu madre caminaba con crecientes dificultades, todo el mundo tenía que ver con lo barrigona que estaba, y se cansaba bastante, pues llevaba dentro la personita de dos kilos y medio que eras tú.

En el noveno mes, tu madre te preparó para salir al mundo proporcionándote una serie de anticuerpos; tus pulmones se dispusieron a funcionar de un modo autónomo e independiente; y para ser ese bebé tan bello que en unos días causaría tanto asombro y tanto cariño, se te alisó la piel y se te cayó la mayor parte del vello que cubría tu cuerpo.

### *Llegaste, maravilloso, a un mundo de misterios y prodigios*

Y un día muy especial para ti, que todos los años recuerdas al celebrar tu cumpleaños, saliste afuera, te desprendiste ya maduro del cuerpo de tu madre: naciste. Al comienzo, te asustaste mucho y empezaste a llorar, pero enseguida reconociste el cariño de tu madre, que te devolvió la seguridad. Hasta ese momento, existías en ella, vivías de su vida, erais dos en uno, no figurabas en los censos de población, nadie te conocía. Desde ese momento, empezaste a existir realmente para el mundo, te asignaron un nombre, te quisieron conocer, comenzaron a hablar de ti, suscitaron las primeras sonrisas.

Llegaste, increíblemente maravilloso, a un mundo lleno de prodigios. Vives, eres, aunque nada ni nadie puede explicar tu existencia. En los párrafos anteriores, describí brevemente tu evolución en el seno de tu mamá, pero nadie puede explicar qué mano prodigiosa, qué fuerza suprema guió los miles de millones de combinaciones y procesos

que te fueron formando y te dieron la existencia y la vida. Eres un verdadero milagro que vive entre milagros, pues cada persona a tu alrededor es otro increíble milagro, imposible pero cierto.

Como persona que eres, vales más que todas las cosas del mundo, sin importar si eres rico o pobre, alto o bajo, doctor o analfabeto. Cada persona vale por sí misma, por eso no se puede utilizar, oprimir ni anular.

### *Fuiste creado a imagen de Dios*

En el relato bíblico de la Creación, Dios creó a los seres humanos, hombre y mujer, a su imagen y semejanza. Dios, que es Amor, lo creó todo por amor, pero con las personas tuvo una consideración especial y un inexplicable derroche de amor, pues nos hizo nada más y nada menos que parecidos a Él. En cierto modo, somos divinos; pero, como nos cuenta esta graciosa historia, parecería que no lo sabemos o que lo hubiéramos olvidado:

*Cuando Dios creó al perro, este le lamió agradecido la mano y colgó sus ojos cariñosos del rostro del Buen Dios.*

—*¿Quéquieres, Perro?*

—*Señor, Buen Dios, quisiera alojarme en tu casa, en el cielo, frente a tu puerta.*

—*Pero yo no necesito un perro, ya que todavía no he creado a los ladrones.*

—*Cuándo los vas a crear, Señor?*

—*Nunca. Ya estoy cansado: llevo cinco días trabajando sin descanso, he creado muchas cosas, todas bellas y buenas, y ya hice mi mejor obra, que eres tú. Es mejor que me detenga aquí. No es bueno que un artista intente ir más allá de su inspiración y de sus posibilidades. Si insistiera en seguir creando, podría fracasar. ¡Ve, Perro, a poblar la tierra y vive feliz!*

*El perro dio un profundo suspiro:*

—*¿Qué voy a hacer sobre la tierra, Señor?*

—*Comerás, beberás, dormirás, te multiplicarás y gozarás de la vida con los tuyos.*

*El perro suspiró más profundamente.*

—*¿Qué másquieres? —le preguntó El Buen Dios.*

—*A ti, mi Señor. ¿No podrías venir a vivir Tú también en la Tierra?*

—*No, eso es completamente imposible. Tengo que atender a los ángeles, las estrellas, cuidar de todo el universo...*

*El perro bajó la cabeza e hizo ademán de marcharse, pero se volvió insistiendo:*

*—Si Tú no puedes bajar, crea al menos a alguien como Tú, para que yo pueda servirle.*

*—No, no, yo no puedo hacer eso. ¿Cómo voy a crear a alguien como yo? No me pidas, por favor, cosas imposibles.*

*El perro se hizo pequeño, humilde, y empezó a suplicar al Buen Dios con su voz más melosa y cariñosa:*

*—Anda, Dios, inténtalo, yo sé que Tú puedes, aunque no sea en todo igualito a ti; pero haz que sea como Tú, para que yo pueda servirle donde vaya, echarme a sus pies y expresarle todo mi agradecimiento y mi cariño.*

*El Buen Dios se quedó maravillado ante la inmensa bondad de su propia obra y le dijo al perro:*

*—Ve a la tierra y que se haga según tu deseo. Ya que no puedo estar yo allí, te voy a enviar a alguien que sea como yo.*

*Y entrando en su laboratorio, creó al Hombre.*

*Pero el hombre no sabe esto.*

Fuiste creado a imagen y semejanza de Dios. No te pareces a los animales o a las cosas; te pareces a Él. Dios te llamó a la existencia por amor, te creó para que fueras feliz. Mucho antes de que existieras, Dios te soñó, y en su sueño eras una persona plena y feliz. Te creó inteligente y libre, creador, para que fueras eligiendo el camino de tu vida, fueras creándote a ti mismo según su sueño y creando a tu alrededor un mundo de vida y de alegría para todos, que ese es también el sueño de Dios. Y puso en tus manos, en las manos de todos los seres humanos, el resto de las cosas y animales para que estén al servicio de la vida y la plenitud de todas las personas.

### **1.3. Dios no habla, pero todo habla de Dios**

Algunos dicen que Dios no habla, pero que todo habla de Dios. Otros aprecian el cuadro maravilloso de cada amanecer, pero no reconocen la existencia del pintor. El escritor y poeta Nikos Kazantzakis escribió: «“*Hermano almendro, ¡háblame de Dios*”. Y el almendro se cubrió de flores».

Los místicos son capaces de pasar horas y horas sobre cogidos de admiración y agradecimiento contemplando cualquier detalle del universo, o escuchando las voces de las piedras, del viento, de la lluvia. Para ellos el cosmos es fuente de revelación de Dios, porque es Dios quien llama a las cosas del no-ser para que sean. Dicen que Ignacio de Loyola, cuando paseaba por el jardín de su residencia, acariciaba con su bastón las flores y les decía: «Callad, callad que ya os entiendo», pues era capaz de escuchar cómo sus vocecitas le hablaban de las maravillas y bondades de Dios.

Necesitamos recuperar una mirada contemplativa, extasiada, para ver en todo la mano de Dios. La naturaleza se nos ofrece como un libro abierto que nos revela las características de un Dios Padre que envía la lluvia y el sol sin discriminación, igual para todos, y nos invita a seguir recreando el mundo, haciendo que lo creado para todos sirva a la vida de todos. Siente el amor del árbol que te regala su sombra, sus flores y sus frutos; el amor de la brisa que acaricia tu rostro; el amor del sol que te brinda su luz y su calor y hace posible la vida, tu vida; el amor del agua que se te ofrece humilde para calmar tu sed y aliviar tu fatiga; el amor de las estrellas, que cada noche te regalan sus guiños de sonrisas... Dios te ama y se te regala en cada objeto de la creación. Respóndele a tanto amor con amor, y ama tú también al árbol, al sol, a la brisa, al agua, a las estrellas...

Esa mirada contemplativa y agradecida debe abrirse a la sorpresa de la existencia y de la vida. Somos un misterio entre misterios, en un mundo inexplicable de prodigios. Todo, desde la célula y el átomo más pequeños, que escapan a la penetración de nuestra mirada, hasta ese océano de estrellas, más numerosas que las arenas del mar, es un misterio inexplicable. Como decía Einstein, podemos vivir como si no existiera el misterio, o vivir como si todo fuera misterio; y él, que fue uno de los científicos más admirables del mundo, vivió su vida con asombro humilde y agradecido, sobre cogido de admiración ante el misterio de la existencia y de la vida. La mayoría, sin embargo, vive la vida sin hacerse demasiadas preguntas, aceptando como normal y evidente lo que, puestos a pensar, es puro misterio inexplicable. De ahí la necesidad de recuperar la capacidad de asombro para ver la realidad con ojos nuevos. Anthony de Mello escribió en su obra «La oración de la rana»:

*«¡Escucha! Oye el canto del pájaro, el viento entre los árboles, el estruendo del océano...; mira un árbol, una hoja que cae o una flor, como*

*si fuera la primera vez. Puede que, de pronto, entres en contacto con la Realidad, con ese Paraíso del que nos ha arrojado nuestro saber por haber caído desde la infancia».*

El máximo escritor alemán de todos los tiempos, Johann Wolfgang Goethe, autor de la monumental obra *Fausto*, admiraba tanto a Mozart que consideraba su ingenio una excelente prueba de la existencia de Dios. «Dios se manifiesta —escribió— en los milagros que se producen en algunos hombres que nos asombran y desconciertan». En los milagros de la inteligencia, en los milagros de la belleza, en los milagros de la generosidad y de la bondad. ¿Cómo no ver a Dios en la vida de tantas personas generosas, en los destellos de sus rostros llenos de ternura, en su capacidad de entrega desinteresada y de amor inquebrantable?

La ciencia se esfuerza por explicarnos, por ejemplo, la evolución de la vida; pero jamás podrá explicarnos por qué existe la vida, y una vida tan variada, cuando lo más lógico sería que no existiera nada. ¿Y cómo explicar el ingenio, la creatividad, el amor? Por todo esto, como dice un proverbio oriental, «si miras un árbol y solo ves un árbol, no sabes observar. Si miras un árbol y ves un misterio, eres buen observador».

Nuestra actual cultura, que promueve el tener y el consumir como valores esenciales, nos lleva a admirar y ponernos de rodillas ante las baratijas y objetos que continuamente crea y recrea el mercado para atrapar nuestro corazón, y somos incapaces de contemplar asombrados el profundo misterio que se esconde en todo: en la mera existencia de una piedra, de una gota de agua, en el inexplicable prodigo de la vida, tan variada y sorprendente.

### *El frondoso Árbol de la Vida*

Se calcula que el frondoso Árbol de la Vida se ha ramificado en el planeta Tierra en unos treinta millones de especies. Muchas de ellas no las conocemos ni las conoceremos nunca.

Vida múltiple y variada, abierta como un inmenso abanico a todas las formas y colores, navegando en ríos, océanos y mares, tomando el sol en sus orillas, galopando por valles y praderas, trepando por las montañas, sobreviviendo al frío de los polos, latiendo desconocida en lo más recóndito de las cavernas y las selvas...

Tímidas y frágiles hierbas, que brotan hasta en las grietas de las rocas y en los lugares más inaccesibles. Flores, miles de millones de flores de todos los aromas, formas y colores. Unas son hermafroditas, capaces de fecundarse a sí mismas, pues cada flor tiene órganos masculinos y femeninos. Otras son unisexuales, con órganos solo masculinos o solo femeninos, que pueden encontrarse en la misma planta o en plantas distintas y que, por ello, van a necesitar la ayuda del viento o de los insectos para poder fecundar.

Plantas, variedad de plantas para todos los gustos, adaptadas al fuego del desierto y al frío de la tundra. Las hay hasta carnívoras, que se alimentan de insectos. Arbustos enanos y árboles gigantescos que levantan sus cabezas hasta cien metros de altura.

Vida efímera y apresurada, como la de ciertos tipos de moscas que solo viven uno o dos días, lo suficiente para aparearse; y vida larga, como la de los seres humanos, los elefantes y las tortugas, que pueden vivir hasta cien años (muy breve, sin embargo, si la comparamos con la de algunos árboles longevos que llevan viviendo unos 5.000 años).

### *Algunas rarezas increíbles del mundo animal*

Déjate sorprender por alguna de esas rarezas increíbles de esa explosión misteriosa de la vida en formas tan variadas<sup>[1]</sup>: las estrellas de mar pueden crecer a partir de una parte del cuerpo que haya sido cortada; un hilo de araña es más fuerte que un alambre de acero del mismo grosor; las arañas y grillos tienen los oídos en las patas; el mosquito tiene 47 dientes; el tiburón ballena, más de 4.500; el pez gato, 9.280.

A propósito de los mosquitos, debes saber que, si te pica uno, es sin duda una hembra, una mosquita, pues solo pican las hembras, ya que la sangre es una fuente de proteínas para alimentar a sus crías. Los machos se conforman con nutrirse del néctar de las plantas y otras sustancias azucaradas.

Hay insectos migratorios capaces de volar miles de kilómetros a una altura superior a la de las montañas más altas. Merece una mención especial la mariposa monarca<sup>[2]</sup>, un «hermoso insecto de brillantes colores que solo pesa unos cuantos gramos y, con sus alas extendidas, no pasa de los 10 cms. Además, su ciclo vital es muy breve. Sin embargo, su fragilidad es solo aparente, pues en su corto período de vida efectúa una de las mayores hazañas conocidas en el reino animal: una migración que puede alcanzar hasta los 5.000 kms. En su largo peregrinaje se alimenta de cierta planta conocida como algodoncillo, que contiene algunas sustancias que son venenosas para otras especies. Al asimilar los venenos –que para ella son inofensivos–, la mariposa monarca deja de ser una presa apetecible para la mayoría de sus depredadores naturales y, de esta forma, tiene un motivo menos por el que preocuparse. Por su parte, el algodoncillo se beneficia, porque su polen queda adherido al cuerpo de la mariposa y servirá para fecundar otras plantas, con lo cual también asegura su descendencia».

Otros insectos increíbles y que han sido muy estudiados son las abejas. En sus panales<sup>[3]</sup> habitan tres diferentes tipos de abejas. Una reina, cuya única función es poner los huevos que garantizan la perpetuación de la especie. Los zánganos, encargados de fecundar esos huevos y –finalmente– las obreras, que realizan las diferentes labores de mantenimiento de la colmena. Estas últimas no son fértiles, por lo cual no poseen la capacidad de dejar descendencia. Los zánganos provienen de huevos no fecundados. Todos los demás huevos puestos por la reina son exactamente iguales y, una vez culminado su proceso normal de incubación, darán origen a pequeñas larvas que, al

terminar su metamorfosis, están destinadas a convertirse, ya sea en obreras, ya en reinas. Ahora bien, si con esto queremos decir que de los mismos huevos saldrán tanto las obreras como las reinas, la pregunta obvia que surge de inmediato es: ¿cuál será ese factor que marcará la diferencia? ¿A qué pueden deberse diferencias tan notables? La respuesta nos la da la naturaleza y está en el alimento que se les proporciona. Veamos. Durante los miles de años de evolución, las abejas han desarrollado diferentes mecanismos de comunicación que les permiten sobrevivir con éxito. Una reina saludable, por ejemplo, libera constantemente unas feromonas especiales que hacen saber al resto de la colonia que Su Majestad se encuentra en perfectas condiciones físicas. Estas sustancias dejan de ser producidas si la Reina enferma o envejece. Al suceder esto, en el panal se detecta el debilitamiento de la Reina, por lo cual surge la necesidad de contar con nuevas monarcas para ocupar su lugar. A partir de ese momento, las obreras empiezan a alimentar a un selecto grupo de larvas con una dieta diferente, a base de ese alimento altamente enriquecido, conocido como jalea real. Las demás larvas seguirán recibiendo su alimento normal. Solo con esta nueva dieta, la metamorfosis de las larvas seleccionadas dará origen a abejas reina, de las cuales una sola tendrá a su cargo la perpetuación del panal. Fíjate bien, que esto es lo más interesante: en el momento de abandonar el huevo, todas las larvas eran exactamente iguales y darían lugar a la formación de obreras; sin embargo, de acuerdo con las circunstancias, la calidad del alimento proporcionado a aquellas pocas privilegiadas sirvió para marcar la enorme diferencia que existe entre una reina y miles de obreras.

Un simple hormiguero es una obra maestra de ingeniería, con sus dormitorios para las hormigas obreras, las salas de parto para las reproductoras, los cuarteles donde viven las hormigas soldados, almacenes, huertos donde cultivan hongos en las hojas que las obreras acarrean con tanta diligencia, bien protegidas y supervisadas por las hormigas soldados.

Hablando de ingeniería, posiblemente sean los castores los animales que construyen las viviendas más sofisticadas, que protegen con verdaderos diques con los que represan las corrientes de los ríos. En épocas de buen tiempo, trabajan sin parar en equipo para reforzar los diques y almacenan ramas y troncos debajo del agua cerca de sus viviendas, que les servirán de alimento durante el invierno, cuando el hielo cubra la superficie. Sus viviendas, inexpugnables para cualquier animal predador, constan de varias piezas, y las salidas se encuentran por debajo del agua, manteniendo en el interior una temperatura constante.

Entre la increíble variedad de nidos que construyen los pájaros, sobresale el de los calaos, aves tropicales de gran parecido y colores llamativos, parecidos a los tucanes. Estas aves<sup>[4]</sup> «han desarrollado una estrategia de reproducción que, analizada en detalle, arranca desde el momento en que un pájaro carpintero levanta fragmentos de la corteza de un árbol en busca de los pequeños insectos de los que se alimenta. Ocasionalmente, el agujero allí dejado es colonizado por enjambres de abejas, las cuales comienzan a elaborar allí su característica miel, que, un buen día, es detectada por un oso hambriento.

Para poder obtener la miel, el oso debe agrandar el agujero y así extraerla, después de lo cual sigue su camino. El caso es que, a partir de ahí, el agujero presenta algunas características que lo hacen atractivo para ser utilizado como nido por los calaos. Efectivamente, poco tiempo después, una hembra se instala dentro del agujero y procede a depositar allí sus huevos. Estas parejas son monógamas, y cada integrante de esta unión tiene su papel perfectamente definido. Al mismo tiempo que la hembra se instala, con la ayuda del macho y utilizando barro, restos de alimento y sus propias heces, va construyendo un tapón que impide tanto la entrada como la salida del nido. Queda solo un pequeño agujerillo vertical que la comunica con el exterior. A partir de ese momento, el calao macho estará encargado de la protección del nido contra los depredadores y de proveer el alimento diario, que será introducido por la pequeña abertura dejada en el nido. Todos los días deberá alejarse del nido y dejarlo solo para poder explorar los alrededores y obtener el alimento para toda la familia; mientras tanto, el nido queda desprotegido. Si, por algún motivo, nuestro laborioso protagonista no puede regresar, entonces su pareja y la descendencia estarán condenadas a una muerte segura, ya que sin ayuda externa no pueden abandonar su morada. Por lo tanto, día a día nuestro protagonista hará el camino entre el nido y el bosque, hasta el momento en que la madre y, posteriormente, los polluelos estén listos para salir. Solo sucumbir víctima de los depredadores impedirá que el cumplido progenitor se mantenga fiel al cumplimiento de su deber. Después de seis arduas semanas, la hembra sale del nido y se une al macho en la búsqueda de alimento, pues sus polluelos todavía no están preparados para alimentarse por sí mismos. A partir de ahí, la responsabilidad de alimentar a los polluelos y defender el nido contra los depredadores es compartida noblemente por la pareja».

En algunos pájaros, como el andarríos, la hembra pone varios huevos y los distribuye entre varios machos, uno para cada uno, que se encargarán del proceso de incubación.

El pájaro más pequeño es el colibrí. Lo llaman también «chupa-flor», «tente en el aire», «trovador», «pájaro de sueño», «pájaro susurro», «estrella del bosque»... Los incas y los mayas lo conocían como «rayo de sol», «gota de rocío», «bucle de la cabellera de la estrella matutina». Es originario de América y habita en todo el continente, desde Alaska hasta la Tierra del Fuego. El corazón del colibrí, igual que el del canario, late hasta 1.000 veces por minuto. Verdaderos acróbatas, los colibríes, son capaces de mantenerse inmóviles en el aire para beber el néctar de las flores y baten sus alas 70 veces por segundo. Son también los únicos pájaros capaces de volar hacia atrás y de girar y dar vueltas como trompos.

En el otro extremo de las aves, tenemos a las avestruces, que no son capaces de volar. Son, sin embargo, los animales de dos patas más veloces, pues pueden llegar a alcanzar los 67 kilómetros por hora y mantenerse corriendo grandes distancias a esa velocidad. Bastante más rápidos que nuestros atletas y campeones mundiales que, después de tanta técnica y tanto entrenamiento, escasamente alcanzan los 40 kilómetros por hora durante un máximo de 100 metros.

El animal de cuatro patas más rápido es el guepardo, que alcanza una velocidad de 100 kilómetros por hora, y su aceleración es tan rápida que, en tan solo dos segundos, llega a los 72 kilómetros por hora. Todavía más veloz, pero en el agua, es el pez aguja, que alcanza los 110 kilómetros por hora. Un tanto lento, sin embargo, si lo comparamos con el halcón peregrino, que tiene el récord de velocidad de las aves, pues puede alcanzar una velocidad de 300 kilómetros por hora en distancias cortas.

En cuanto a la fuerza, si los hombres más forzudos escasamente logran levantar unos 200 kilos, aproximadamente el doble de su peso, los escarabajos rinocerontes son capaces de soportar en su dorso una carga 850 veces mayor que el peso de su cuerpo. Con solo cuatro centímetros y medio, son, con mucho, los más forzudos entre los forzudos del planeta Tierra. Es como si un hombre de cien kilos lograra levantar una carga de 85.000 kilos.

Si en las olimpiadas participaran los animales, acapararían todo el medallero. Cuando hablamos antes de la velocidad, vimos cómo el guepardo o el pez aguja dejarían penosamente atrás a nuestros campeones de cien metros lisos o de natación. De un modo semejante, las gacelas saltarinas dejarían en ridículo a nuestros campeones olímpicos, pues son capaces de saltar, estando paradas y sin tomar impulso, hasta tres metros de altura. Asombroso, pero nada en comparación con lo que hacen las pulgas, que dan saltos de 20 centímetros de altura y hasta 35 centímetros de longitud, lo cual, teniendo en cuenta su tamaño, equivale al salto de altura de un hombre sobre un edificio de 20 pisos, o al salto de longitud sobre un río de 250 metros de ancho.

Hay animales diminutos, que no pueden verse a simple vista, y animales gigantescos, como las ballenas, mamíferos que viven en el mar, que pueden alcanzar los treinta y tres metros de longitud y un peso de 120 toneladas. A pesar de su tamaño, carecen de dientes y se alimentan siempre de animales microscópicos. Las ballenas son las mejores comunicadoras del reino animal, ya que sus sonidos de baja frecuencia y gran amplitud pueden recorrer miles de kilómetros dentro del océano. En la temporada reproductiva, los machos de ballena jorobada emiten hermosos cantos que, en miles de kilómetros a la redonda, indican a las hembras en celo que por allí anda un atractivo y dispuesto galán buscando pareja.

Hay, como hemos visto, aves que no vuelan, y hay también mamíferos voladores: los murciélagos, de los que existen unas 900 especies diferentes. Todas se alimentan de insectos, frutos o pescado, excepto 3, que se alimentan de sangre, los vampiros. A pesar de su mala fama, los vampiros son muy generosos, pues comparten la sangre ya consumida con otros compañeros que no han tenido suerte en sus cacerías y no han logrado alimentarse.

Por lo general, los mamíferos nacen directamente de la madre después de gestarse en su interior. Pero hay unos pocos mamíferos que ponen huevos, como los ornitorrincos. En cuanto al período de gestación, si el de los seres humanos es de nueve meses, el de los elefantes, que es el más largo de todos, dura casi 22 meses. En cambio,

el período de gestación de los ratones no llega ni siquiera al mes, pues es tan solo de 21 días. Por eso se reproducen con tanta velocidad.

Los elefantes africanos son los animales terrestres más grandes. Son unos extraordinarios viajeros, y la mayor parte de su vida la pasan andando, buscando agua y comida para calmar su voraz apetito y su sed insaciable. Un elefante puede llegar a comer unos 300 kilos de hierba y beber más de 200 litros de agua al día. Viven unos setenta años, y sus colmillos llegan a medir tres metros. Las grandes orejas de los elefantes les sirven para refrescarse, moviéndolas con más fuerza cuanto más calor hace. Son un extraordinario ejemplo de matriarcado, pues una hembra adulta es siempre la jefa de la manada. Los elefantes pasan la vida de pie: duermen de pie, descansan de pie, amamantan a sus crías de pie. Son capaces de caminar unos 150 kilómetros en una jornada: algo impresionante para los seres humanos, pero muy poco si los comparamos con los albatros, aves que viven siempre en alta mar y vuelan más de mil kilómetros al día buscando comida. A propósito de los albatros, son animales de una increíble fidelidad, pues durante toda su vida mantienen la misma pareja, y se reproducen cada dos años en el mismo nido, teniendo un único polluelo.

El canguro rojo es el mayor mamífero autóctono de Australia. Es del tamaño de una persona y llega a pesar unos 90 kilos. Sin embargo, cuando nacen, sus crías son del tamaño de una cereza y viven unos ocho meses en la bolsa de la madre antes de salir al exterior por vez primera.

En el mar Mediterráneo hay unos peces, llamados «julias» o «doncellas», que son hermafroditas secuenciales, es decir, que cuando son jóvenes son hembras, y de adultos son siempre machos.

Cuando a los caballitos de mar les llega la hora de la reproducción, las hembras introducen sus huevos en una bolsa incubadora que el macho tiene en el tórax, y este los cuida hasta que nacen las crías. De un modo parecido, el sapo partero seduce con su canto a la futura madre de sus hijos, la ciñe por el talle y la abraza con tanta fuerza que ella expulsa los huevos: sesenta, ochenta huevecillos unidos en hilera. Ella se los cede, y él los recibe con muchísimo cuidado. Como padre responsable, primero los rocía y fecunda con su semen. Después, con delicadeza, los sujetá bien y se los echa a la espalda como si se tratara de un morral. Y sigue su vida normal con la carga de embriones que su compañera le ha encomendado. Como médico prudente, se preocupa cada noche de humedecerlos en algún arroyo cercano. Tres semanas después, llega el momento del parto. Él sabe perfectamente cómo tiene que actuar. Entra en el agua y comienza a chapotear con sus patas traseras. Los movimientos rítmicos ayudan a que los renacuajos, todavía cargados en su dorso, rompan la cápsula que los envuelve. Uno a uno, se van liberando e inician su vida acuática.

Los salmones nacen en aguas dulces, migran después a los océanos y, cuando les llega el tiempo de procrear, vuelven al mismo lugar de aguas dulces en que nacieron, remontando en saltos increíbles las corrientes más intrépidas y los más graves

obstáculos. Se han observado casos dolorosos de verlos estrellarse hasta morir contra diques o represas que los hombres han construido en su camino y que ellos intentan en vano superar con sus saltos. Los salmones del Pacífico desovan una sola vez en su vida y, al poco tiempo, mueren. Los del Atlántico, en cambio, realizan cada año esta hazaña increíble de volver al lugar en que nacieron, para reproducirse.

A diferencia de los salmones, las anguilas desovan siempre en aguas profundas de mares y océanos. Las larvas se desplazan a la costa y allí se desarrollan. Los machos se quedan siempre allí, pero las hembras emprenden un largo viaje remontando las corrientes de los ríos, donde van a permanecer la mayor parte de su vida, de siete a quince años. Cuando les llega el tiempo de procrear, reemprenden el camino de regreso río abajo, se encuentran con los machos en las costas y se dirigen juntos a lo profundo del mar. Al final del viaje, las hembras desovan, y los machos fecundan los huevos. Poco después, los adultos mueren.

Sorprendente resulta también constatar el sentido de cooperación y de solidaridad de algunos animales. Cuando los gansos emprenden su viaje migratorio para huir de los fríos del invierno, vuelan en forma de V. Los científicos han descubierto que volando de este modo, cuando un pájaro bate sus alas, produce un movimiento en el aire que ayuda al pájaro que va detrás de él. Cada vez que un ganso se sale de la formación, siente de inmediato la resistencia del aire, se da cuenta de la dificultad de volar solo y rápidamente regresa a su formación para beneficiarse del poder del compañero que va. Cuando el que va en cabeza se cansa, se pasa a uno de los puestos de atrás, y otro ganso toma su lugar. Los gansos que van detrás graznan para alentar a los que van adelante. Cuando un ganso se enferma o cae herido por algún disparo, otros dos gansos salen de la formación y lo siguen para ayudarlo y protegerlo. Se quedan acompañándolo hasta que está nuevamente en condiciones de volar o hasta que muere, y solo entonces los dos acompañantes vuelven a su bandada o se unen a otro grupo.

También los delfines manifiestan un comportamiento admirable. Nadan en grupo para apoyarse y protegerse, y si uno se enferma en la travesía, se le acercan dos que lo sostienen y ayudan, y se van turnando hasta que el enfermo se cura. Son también muy serviciales con las personas, y se cuentan casos comprobados de delfines que han socorrido y salvado a algunos naufragos.

La revista *National Geographic* publicó hace unos años un artículo sobre un suceso en un incendio en el Parque Nacional Yellowstone de los Estados Unidos. Después de sofocado el fuego, empezó la labor de evaluación de los daños, y fue entonces cuando, al ir caminando por el parque, un guardabosques encontró un pájaro calcinado junto al pie de un árbol, en una postura bastante extraña, pues no parecía que hubiese muerto escapando o que hubiera quedado atrapado por el fuego. Simplemente, estaba con sus alas cerradas alrededor de su cuerpo. Cuando el sorprendido guardabosques golpeó suavemente al pájaro con un palo, salieron vivos tres pequeños polluelos de debajo de las alas de su madre, la cual, sabiendo que sus hijos no podrían

escapar del fuego, no los abandonó. Tampoco se quedó con ellos en el nido sobre el árbol, donde el humo sube y el calor se acumula, sino que los llevó, posiblemente uno a uno, a la base del árbol, y allí entregó su vida por salvar la de ellos. Los polluelos se sentían tan seguros bajo las alas de su madre, tan ajenos al sacrificio de ella que estaba entregando su vida por salvarles, que ni siquiera se les había ocurrido salir de su refugio horas después del incendio.

### *Misterios insondables en el inmenso océano del cielo*

Todo lo que acabamos de escribir son tenues pinceladas en ese gigantesco fresco de la vida; unos pocos acordes en la extraordinaria sinfonía que entonamos los seres vivos. Sería tarea interminable seguir enumerando asombros y rarezas del frondoso milagro de la naturaleza. Y todo esto sucede en nuestro minúsculo planeta Tierra, un granito de arena en el inmenso océano del cielo, que gira alrededor del Sol a la distancia precisa para posibilitar la vida. El Sol es una estrella mediana, común, trescientas treinta y tres mil veces mayor que la Tierra. Sin embargo, en ella cabrían de sobra los nueve planetas del sistema solar con sus 50 satélites, sus miles de asteroides y los millones de cometas. El sol, que es la estrella más cercana a la tierra, fuente de su vida por la luz y el calor que irradia, está a una distancia de unos 150 millones de kilómetros. Como la luz viaja a una velocidad de trescientos mil kilómetros por segundo, tarda un poco más de ocho minutos en llegar del sol a la tierra. O sea, que nunca vemos al sol donde está, y si tú miras en un atardecer cómo se esconde el sol, hace ya más de ocho minutos que se fue. En cuanto a la temperatura del sol, se calcula que es de unos 4.200 grados en la superficie, pero alcanza los 15 millones de grados en su núcleo central. Llegará un día en que el sol se apagará, y no será posible la vida en nuestro planeta. De todas formas, no empieces a preocuparte por ello, pues eso sucederá de aquí a varios miles de años.

La luna es el único satélite de la Tierra, pero Júpiter, que es el más grande de todos los planetas del sistema solar, tiene 16 satélites, algunos del tamaño de la tierra. Si Júpiter fuera un enorme globo vacío, se necesitarían 13.000 globos del tamaño de la Tierra para llenarlo, pero se necesitarían siete planetas del tamaño de Júpiter para llenar una bolsa del tamaño del sol.

Mercurio es el planeta más cercano al sol y el más pequeño de todos, de un tamaño aproximado al de la Luna. Como gira muy lentamente sobre sí y está cerca del sol, los días de Mercurio son más largos que los años, pues los días duran 176 días terrestres, y los años tan solo 88 días. Venus es el planeta más cercano a la Tierra y el más parecido a ella, pues tiene un tamaño semejante.

La diferencia de temperatura en Marte entre el día y la noche puede alcanzar los 600 grados. Durante mucho tiempo se pensó que en Marte había vida, incluso vida inteligente, y hasta se crearon innumerables historias fantásticas sobre los «marcianos»; pero las investigaciones más recientes consideran muy improbable que haya en Marte cualquier tipo de vida y, por supuesto, está descartada la vida inteligente. A pesar de que

Marte es más pequeño que la tierra, tiene un monte, el Volcán Olympus, de más de 27 kilómetros de altura, que deja enano a nuestro monte Everest, el más alto de la tierra, que no llega a los nueve kilómetros.

Mercurio, Venus, Marte, Júpiter y Saturno son conocidos desde la antigüedad, pues son visibles a simple vista. Urano, situado en el límite de la visibilidad humana, fue descubierto en 1781. Neptuno y Plutón, imposibles de ser vistos sin telescopio, fueron descubiertos en 1846 y 1930, respectivamente. Urano y Neptuno son dos pequeños gigantes, casi gemelos. El año de Urano equivale a 84 años de la Tierra, con una larga noche de 42 años y un día de idéntica duración. A Urano se le conocen 15 planetas, y a Neptuno, ocho. Plutón tarda 247 años terrestres, 249 días y seis horas en dar la vuelta al sol. Saturno es famoso por sus anillos, formados por infinidad de partículas heladas que giran como pequeñas lunas alrededor del planeta en el mismo plano, con trayectorias casi circulares.

El sistema solar es tan solo un pequeño segmento de nuestra gran galaxia, La Vía Láctea, que tiene más de cien mil millones de estrellas. Las hay del tamaño del sol, otras más pequeñas, y algunas verdaderamente gigantescas, cien veces mayores que el sol.

La estrella más cercana a la tierra, después del Sol, es Alfa Centauro, que se encuentra a una distancia de más de cuatro años luz, la cual, como recordarás, viaja a la velocidad de trescientos mil kilómetros por segundo. Es decir, que cuando la miramos, la estamos viendo como era hace más de cuatro años. Si quieres saber a qué distancia de la tierra está Alfa Centauro, que en términos de la distancia del universo está ahí, a nuestro lado, multiplica 600.000 por sesenta, por sesenta otra vez, por veinticuatro, y por 365. Esa descomunal cifra, que probablemente no serás capaz de leer, te indica en kilómetros a qué distancia se encuentra esa estrella vecina a nosotros. Para que te hagas una idea de las distancias, hay estrellas tan lejanas que la luz que nos llega es de hace miles de años.

Si todo esto resulta inimaginable e increíble y sucede en nuestra galaxia, ¿qué pensar al saber que hay miles de millones de galaxias, con sus miles de millones de estrellas, a una distancia inimaginable de miles de millones de años luz? Para viajar a Andrómeda, la galaxia más próxima a la nuestra, necesitarías 2.400.000 años viajando a la imposible velocidad de la luz. Pero se ha descubierto una galaxia, la 4C4 1.17, la más lejana de todas las conocidas, que está a una distancia de doce mil millones de años luz.

Levanta tus ojos al cielo en una noche estrellada y déjate atrapar por el asombro que esconden estos números inabarcables y los misterios inimaginables que ocultan. Deja que un largo escalofrío recorra tu piel y que mil preguntas sin respuesta acuden a tu mente.

El 21 de Julio de 1969, el astronauta norteamericano de Apolo 11, Neil A. Armstrong puso los pies sobre la superficie de la luna. Como no tiene atmósfera, viento, lluvia, sus huellas pueden quedar intactas durante millones de años, a no ser que sean

borradas por algún meteorito que les caiga encima. «*Este es un paso pequeño para el hombre, pero un gran paso para la humanidad*», exclamó Neil Armstrong.

Ciertamente, es un enorme paso que pone en evidencia también el milagro de la inteligencia humana, insaciable en su afán de descubrir, de inventar, de ir descifrando los innumerables secretos de la naturaleza y del cosmos. Pero si nos asomamos a la grandiosidad del universo, es ciertamente un paso enano e insignificante. Posiblemente, en unos pocos años, los científicos espaciales serán capaces de instalar seres humanos en estaciones orbitales próximas a la Tierra, y también en la Luna y en Marte. Pero estamos condenados a no poder salir con un palo del sistema solar: En agosto de 1977, fueron lanzadas al espacio las naves Voyager, «las Viajeras», dos robots sin tripulación. Se calcula que, a una velocidad de 62.000 kilómetros por hora, tardarán setenta mil años en llegar a Alfa Centauro, que, como dijimos, es, después del Sol, la estrella más cercana a nosotros.

Ante todo esto, ¿cómo no recuperar la capacidad de asombro y reconocer con Einstein que todo es misterio a nuestro alrededor.

## 2. Conócete y quiérete

---

*A la sombra de un templo, mi amigo y yo vimos a un ciego sentado, solitario. Y mi amigo me dijo:*

*—Mira, este es el hombre más sabio de nuestra tierra.*

*Me separé entonces de mi amigo, me acerqué al ciego, lo saludé, y empezamos a conversar. Momentos después, le dije:*

*—Disculpa mi pregunta: ¿desde cuándo estás ciego?*

*Y él me contestó:*

*—Desde que nací.*

*Le pregunté:*

*—¿Y qué sendero de la sabiduría has seguido?*

*Y él me contestó:*

*—Soy astrónomo.*

*Luego, puso su mano en el pecho y dijo:*

*—Sí, observo todos estos soles, estas lunas y estas estrellas en mi corazón.*

La verdadera sabiduría consiste en conocerse a sí mismo, en penetrar en las constelaciones y misterios del propio corazón.

Hoy día se mitifica a los especialistas y expertos; se exhiben con orgullo abultadísimos currículos; los títulos universitarios equivalen a los viejos títulos nobiliarios; vivimos intoxicados por una información que se renueva a cada segundo... Pero cada día escasean más y más los seres humanos que se preocupan por conocerse. Esos son los auténticos sabios.

Hemos explorado la tierra, los mares y los aires, pero nos resistimos cada vez más a penetrar dentro de nosotros. Sabemos mucho de coches, de discos, de computadoras, de la serie de divorcios que han tenido las luminarias del cine, de los promedios de bateo de las estrellas de baseball o del número de goles de los futbolistas más famosos; pero nos desconocemos por completo a nosotros mismos. Algunos andan alardeando de sus conocimientos y sus notas, llenan las paredes con sus títulos y diplomas, son capaces de dar un juicio u opinión ante una persona que acaban de conocer, pero se sienten desorientados e indefensos ante esta simple pregunta: «¿Quién eres?». Perdidas en el

bullicio y en el ruido, la mayoría de las personas viven su vida con un desconocido dentro, y se la pasan huyendo de sí mismas.

Cuentan que en la antigua ciudad de Delfos había una inscripción en el altar del oráculo de Apolo que decía: «Conócete a ti mismo». Era un llamamiento permanente a que las personas asumieran la tarea más importante y, posiblemente, más olvidada de la vida: descubrir lo que se oculta en el interior de cada uno de nosotros. La mayoría de las personas se preocupan por obtener una profesión, por comprar un coche y construir una buena casa, pero se olvidan de ser, de construir un hogar, una vida. Muchas viven y mueren ajenas a sí mismas, sin saber quiénes son. Ignoran por completo su identidad, sus objetivos, sus necesidades esenciales, o para qué y por qué viven. Vivieron y murieron y nunca se plantearon averiguar quiénes eran.

Por lo general, cuando se le pregunta a una persona: «¿Quién eres?», responde: «Soy médico», «Soy máster en educación», «Estoy a punto de graduarme», «Soy el director de tal institución», «Soy estudiante», «Trabajo en la empresa tal...», «Soy hijo de...», «Soy venezolano», «Vivo en aquella casa», «Estoy casado con...», «Tengo dos hijos», «Soy el dueño de aquel coche»... Son respuestas que expresan lo que la persona hace, o indican lo que tiene o el lugar en el que nació o vive, pero en modo alguno expresan lo que uno es. De hecho, a todos nos resulta muy difícil describir o expresar lo que somos o quiénes somos sin tener que recurrir a contar lo que hacemos o lo que tenemos. De ahí que, cada vez más, nos vamos identificando e identificamos a los demás por lo que tienen y no por lo que son, y nuestra mayor preocupación es tener más para creernos más.

*En cierta ocasión, entró un hombre extremadamente rico en unos baños públicos. Una vez que se quitó todas las ropas, quedó aturdido al pensar que no podría distinguirse de los demás, ya que todos estaban igualmente desnudos.*

*—Entre todos estos hombres que parecen iguales —se preguntó consternado—, ¿cómo sabré cuál de todos soy yo?*

*Después de haber cavilado un largo rato, se le ocurrió una muy brillante idea: Tomó un trozo de hilo rojo y se lo amarró en el dedo gordo de un pie. De este modo, sería imposible que pudiera perderse entre tantos hombres iguales.*

*Desafortunadamente, mientras se enjabonaba y duchaba, perdió el hilo rojo, lo pisó otro bañista y quedó por casualidad enganchado en el dedo gordo de su pie. Al cabo de un rato, el hombre rico vio que otro llevaba el hilo rojo en su pie, miró su propio pie y, por supuesto, no vio nada.*

*Quedó totalmente confundido y, acercándose al otro hombre, le dijo:*

*—Perdóneme, pero quizá pueda usted ayudarme. Sé muy bien quién es usted, pero ¿podría usted decirme quién soy yo?*

Ciertamente, si uno pone su identidad en algo externo, en sus títulos o propiedades, en el coche que conduce o en las ropas de marca que lleva, se sentirá vacío, sin valor ni identidad cuando, por cualquier motivo, carezca de tales cosas; se considerará superior a los que no tienen tantos títulos o riquezas y, por lo general, la envidia le corroerá como un verdadero cáncer las entrañas del alma, al ver que otras personas triunfan o ganan más que él.

## **2.1. Tus principales enemigos están dentro de ti**

Enfado, rencor, amargura, miedos, envidia...: todo ello, producto de tu mente. Enemigos que tú mismo creas y alimentas y que, por ello mismo, puedes destruir fácilmente si te lo propones.

A muchos la envidia les causa un dolor tan profundo y permanente que no les deja saborear sus propios dones ni gozar de sus logros. Más que disfrutar de lo que ellos son y tienen, se pasan la vida pendientes de lo que tienen y les sucede a los demás. Achacan siempre a otros sus propios fallos y defectos, y la envidia les impide ver a las personas tal como son, pues siempre las ven tal como son ellos. En algunos, la envidia se ha enquistado tan profundamente en el corazón que no soportan los éxitos de la gente, ni siquiera de las personas más cercanas. Los envidiosos viven en permanente zozobra, buscando siempre los defectos, los fallos, lo negativo, y sienten un gran alivio y satisfacción cuando los descubren y chismean. Si no los descubren, los inventan: Si uno es rico, es porque es pichirre, corrupto, o ladrón; si ve una esposa realizada y feliz, «seguro que el tipo le monta cachos»; si alguien asciende en el trabajo, «es un chupamedias del jefe»...

Libérate de la necesidad de chismear, de maltratar y de maltratarte. Proponte recuperar la palabra para el cariño, la alabanza, el agradecimiento. Que en tu boca solo nazcan palabras positivas, que acaricien, animen, entusiasmen. Y hazlo con firmeza y decisión, hasta que este modo de actuar se convierta en un hábito.

Todo el mundo quiere saborear los frutos, alcanzar el éxito, pero rehúyen el esfuerzo, el vencimiento, la constancia y entrega que exige. En palabras del poeta Benjamín González Buelta:

*«Todos quieren apoderarse  
de la espiga madura.  
Pocos quieren enterrarse  
como grano de trigo  
donde se forma el futuro  
“sin saber cómo”».*

Pero ¿qué es lo que la gente envidia? Por lo general, cosas materiales: poder, éxito, fama, triunfos... No suelen ser objeto de envidia las virtudes: la honestidad, la austeridad, la constancia, la bondad, la paz interior... Lo cual evidencia, una vez más, que se le da más importancia al tener que al ser, y se prefiere amontonar cosas que crecer interiormente. Escucha a Confucio que te dice: «Cuando veas a un hombre bueno, trata de imitarlo. Cuando veas a un hombre malo, examíname a ti mismo».

La envidia causa un profundo dolor no a la persona envidiada, sino al que envidia. Si envidias, en nada vas a lograr disminuir la alegría del otro y, más bien, pierdes la tuya. Pasa lo mismo que con el rencor o la incapacidad de perdonar, que agusana el corazón del rencoroso. Hay personas que dicen: «Yo no perdono nunca». Ignoran que con esa actitud se están causando un terrible daño sobre todo a sí mismos. Al perdonar, te liberas del peso que opriime tu corazón. Perdonar es, sobre todo, perdonarse, liberarse. Si te quieres de verdad, debes perdonarte y perdonar para que la herida que te ocasionaron cierre y sane de una vez y no siga haciéndote sufrir cada vez que la recuerdas.

La envidia solo se cura si empiezas reconociéndola, si te fijas en tus cualidades positivas y agradeces lo maravilloso que eres; y, sobre todo, si te esfuerzas por hacer tuyos los triunfos y el éxito de los demás. En vez de sufrir con el corazón agusanado por la envidia, proponte que la alegría de los otros no enturbie la tuya; disfruta de su triunfo y felicita al triunfador con sinceridad. E incluso dale gracias a Dios por el éxito que ha cosechado esa persona de la que sientes envidia. Ya verás cómo el fantasma de la envidia huye de ti si, cuando empiezas a sentirla, te propones enfrentarla e incluso aprovecharla para tu propia alegría.

Pasa lo mismo que con la desvalorización o baja autoestima: si uno cree que es insulso, aburrido, poco atractivo, piensa que los demás lo ven también así. La forma en que te consideras a ti mismo es la forma en que tú crees que otros te perciben. Si te sientes inferior, piensas que todos los demás te consideran inferior y esperas que te traten como tal.

Algunos se vuelven adictos al trabajo y hasta huyen del encuentro y la convivencia familiar, porque les resulta más cómodo ocuparse en su oficina o taller que relacionarse con los demás como ser humano.

Solo si empiezas a valorarte y a quererte, podrás aceptar la valoración y el cariño de los demás. Si no te soportas a ti mismo, difícilmente aceptarás que los demás te traten con amor. Si lo hacen, pensarás que son unos hipócritas. No olvides nunca que tus principales enemigos están dentro de ti, y que somos nosotros los que nos causamos la mayor parte de los sufrimientos que sentimos. Si somos conscientes de esto, y dado que nadie quiere sufrir, podemos evitar fácilmente la mayor parte de las penas y dolores que nos angustian.

*Érase una vez un monje que en todo buscaba la perfección. No soportaba el menor desafino en los cánticos religiosos, una arruga en la ropa, un plato mal lavado, una palabra mal dicha, un error o equivocación, por insignificante que fuera. Le resultaba intolerable que algún compañero bostezara en los oficios religiosos o ver una mota de polvo en los bancos de la iglesia.*

*Sufría mucho con sus compañeros en el monasterio y, convencido de que allí no le iba a ser posible encontrar la perfección, pidió permiso al*

*abad para irse a vivir completamente solo. Se llevó lo imprescindible: algunas ropas, sus libros de rezos y un cántaro para acarrear agua del río.*

*Eligió para su morada un lugar muy bello, pasó la noche en oración y, cuando irradió el amanecer y se despertaron los pájaros y las flores, pensó agradecido que allí sí, por fin, encontraría la perfección y, con ella, la paz de su espíritu.*

*A media mañana tuvo sed, fue al río a buscar agua y, al cargar el cántaro, se le derramó un poco. No aceptó esa mínima imperfección, arrojó el agua con despecho y se le mojaron y embarraron los pies con el polvo acumulado del camino. Volvió a tomar agua de nuevo, y otra vez volvió a derramarla. Repitió la operación inquieto y, a la tercera vez, lleno de cólera, arrojó con ira el cántaro contra el suelo y lo quebró.*

*«La causa de mi cólera no está en los demás –se dijo cuando, al rato, comenzó a calmarse–. El enemigo está aquí dentro».*

*Regresó al monasterio, pidió perdón, y desde aquel día empezó a ver con ojos nuevos y cariñosos a sus compañeros.*

El aceptar con realismo y con humildad nuestras limitaciones y fallos nos permite comprender los errores y carencias de los demás. Solo si aceptas y reconoces tu necesidad de ser comprendido y perdonado, podrás comprender y perdonar a los demás. No olvides nunca que cada uno es el resultado de sí mismo y que no hay mejor tesoro que la paz del corazón. Por ello, renuncia de una vez al miedo, al enfado, a la envidia, a la tristeza, a los celos, a la envidia, a todo aquello que te nubla el corazón y te roba la paz interior.

## 2.2. Fortalece tu voluntad y tu corazón

Uno de nuestros principales enemigos y que nos causa indecibles tormentos es el miedo. Todos tenemos muchos miedos, y miedos a muchas cosas. Miedo a vivir con autenticidad, a ser sinceros, a expresar lo que realmente somos, a decir sí cuando queremos decir sí, a decir no cuando queremos decir no. Miedo a enfrentar lo desconocido y tomar decisiones cuyas consecuencias no tenemos claras, miedo al fracaso, al ridículo y a que se rían de nosotros. Miedo a no conseguir trabajo o a perder el que tenemos. Miedo a la enfermedad, al dolor y la muerte. Miedo a ser rechazado y no ser querido. El miedo produce angustia, ansiedad e incluso puede llegar a dominar la voluntad y paralizarte por completo. El miedo es enemigo del amor, y solo el amor genuino es capaz de vencer al miedo. Como ha escrito Miguel Ruiz<sup>[5]</sup>:

*«El amor es siempre amable. El miedo es siempre rudo. Con el miedo nos llenamos de obligaciones, de expectativas, perdemos el respeto, evitamos la responsabilidad y sentimos lástima. ¿Cómo podemos sentirnos bien cuando el miedo nos hace sufrir tanto? Nos sentimos víctimas por todo, enfadados o tristes, celosos o traicionados.*

*El enfado no es otra cosa que el miedo cubierto con una máscara. La tristeza también es el miedo cubierto con una máscara. Y los celos son miedo cubierto con una máscara. Y con todas esas emociones que provienen del miedo y que nos causan sufrimiento, únicamente somos capaces de fingir amabilidad. No somos amables porque no nos sentimos bien, y tampoco somos felices. Si estás en el camino del amor, no tienes obligaciones, no tienes expectativas... Te sientes bien contigo mismo y, como eres feliz, eres amable. El amor siempre es amable, y esa amabilidad te convierte en una persona generosa y te abre todas las puertas. El amor es generoso. El miedo es egoísta: solo se ocupa de uno mismo. El egoísmo cierra todas las puertas.*

*El amor es incondicional. El miedo está lleno de condiciones. En el camino del miedo, te amo si permities que te controle, si eres bueno conmigo, si te ajustas a la imagen que he creado de ti. Construyo una imagen de cómo deberías ser y, dado que no eres y nunca serás como esa imagen, te juzgo por esa razón y te declaro culpable. En muchas ocasiones, incluso llego a sentirme avergonzado de ti porque no eres lo que yo quiero que seas... En el camino del amor no hay ningún “si”; no hay condiciones.*

*Te amo sin que haya razones ni justificaciones de por medio. Te amo tal como eres, y eres libre de ser tú mismo».*

El miedo está ahí, agazapado como un animal de presa detrás de nuestro corazón, y en el momento más inoportuno salta y se apodera de nosotros. De ahí la necesidad de cultivar el amor y de fortalecer el carácter, la voluntad:

*Cuenta una antigua fábula india que había un ratón que estaba siempre angustiado porque tenía miedo del gato. Se pasaba la vida quejándose de su debilidad, lamentándose por haber nacido ratón. Un mago escuchó sus lamentos, se compadeció de él y lo convirtió en un gato. Pero entonces comenzó a sentir miedo del perro y a quejarse de su debilidad de gato. El mago, comprensivo, lo convirtió en un perro. Pronto comenzó a sentir miedo de la pantera y empezó a envidiar su fuerza y agilidad. Una vez más, el mago fue condescendiente y lo convirtió en una pantera. Pero entonces comenzó a sentir miedo del cazador.*

*—¿Qué puedo hacer yo —se lamentaba—, una simple pantera, frente a las escopetas y rifles de los cazadores?*

*El mago vio que no tenía remedio y lo volvió a convertir en ratón.*

*—Nada de lo que yo haga va a servirte de ayuda —le dijo—, porque siempre vas a tener corazón de ratón.*

Fortalece tu voluntad y tu corazón. Reconoce tus miedos y afírntalos con valentía, e irán desapareciendo como desaparecen las tinieblas ante la salida del sol. No permitas que los sufrimientos, frustraciones o problemas de los demás te roben tu alegría. Proponte cada mañana que, pase lo que pase, nada ni nadie va a lograr preocuparte durante el día para así no preocupar, sino más bien dar ánimos a los demás:

*Durante la segunda guerra mundial, cuando el Rabino Israel Jacob Lubchanski fue encarcelado en el ghetto, su rostro irradiaba una alegría constante. En todas las partes por donde iba sembraba palabras de esperanza y de aliento. El Rabino Efraim Oshry le preguntó cómo podía estar tan feliz cuando la situación era tan terrible.*

*El Rabino Lubchanski le respondió:*

*—Yo soy por naturaleza muy asustadizo. ¿Por qué tienen otros que sufrir por mis temores? Me esfuerzo por hacer desaparecer toda señal de miedo para no asustar a los demás.*

A mí me impresionó mucho la película *Zorba, el Griego*, basada en la novela *Alexis Zorba*, del escritor Nikos Kazantzakis. La película, que fue nominada a siete premios Oscar y ganó tres, nos cuenta la historia de Basil, un inglés que ha heredado una

pequeña propiedad en una isla griega. Viaja a ese lugar y conoce a Zorba, un griego de mediana edad, magistralmente interpretado por Anthony Quinn, lleno de vitalidad e ilusión por la vida, que se ríe de sí mismo y es capaz de disfrutar de todo, hasta de los fracasos. A medida que Basil lo va conociendo, se da cuenta de su vida tan insulsa, va comprendiendo que es más importante tener pasión por la vida que pasión por los negocios o el dinero, y poco a poco aprende a vivir, a disfrutar, a cortar la cuerda de sus miedos para ser libre. El largo baile celebrativo, después de ver cómo fracasa la empresa en la que empeñaron dinero y trabajo, es realmente memorable.

Si las cosas ya sucedieron y no pueden cambiarse, ¿para qué preocuparse? ¿Qué ganas rumiando una y otra vez tu fracaso, tu desgracia, tu dolor? Lo único que logras es revivirlos, renovar el sufrimiento. Y si las cosas no han sucedido todavía, ¿por qué comenzar a angustiarte por lo que solo existe en tu imaginación?

Cuando te acometa el miedo o te invadan pensamientos negativos, no permitas que te hundan en su terreno pantanoso y élévate lo más alto que puedas, escala la cumbre de tus deseos más altos:

*Después de la Segunda Guerra Mundial, un joven piloto decidió hacer una peligrosa y larga travesía en un pequeño avión de un solo motor.*

*El reto era grande y requería mucha energía y concentración. De pronto, cuando ya llevaba un buen rato de viaje, notó que sus instrumentos se estaban comportando de una manera extraña y, al investigar, descubrió que en el avión llevaba una rata que estaba royendo los cables.*

*Esto hacía que los instrumentos dieran lecturas incorrectas, lo que podría ocasionar que el piloto tomara decisiones equivocadas que podrían ser fatales. En ese instante recordó algo que le había enseñado su instructor:*

*«Cuando encuentres ratas en tu vuelo, en vez de gastar tu energía y ponerte en peligro peleando con ellas, ¡élévate! ¡élévate! lo más que puedas. Las ratas no resisten la altura».*

Las ratas son tan solo los fantasmas creados por nuestros miedos. Y los fantasmas huyen despavoridos si uno se ríe de ellos, si uno decide elevarse y mirar a lo alto con su corazón.

## 2.3. Vive plenamente cada momento

Cuando los problemas, el dolor, el miedo o la angustia se hacen demasiado pesados, e imaginas el futuro como una larga carga que te atenaza el alma, proponte vivir plenamente el momento presente y repítete con fuerza y convicción que, durante ese día, pase lo que pase, nada ni nadie va a lograr preocuparte o angustiarte. Y así cada día, pero solo el día. Cuando le preguntaron a Santa Teresita de Jesús cómo se las ingenaba para vivir tan alegre en medio de tantos problemas y sufrimientos, la santa respondió con sencillez: «Es que yo solo 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».

Mi amiga Elda Rondini me envió este bello texto, de un autor desconocido:

*«Ayer fue para aprender, y mañana será la consecuencia de lo que hoy pueda realizar. Por eso:*

*Hoy me enfrentaré a la vida con la convicción de que este día jamás volverá. Hoy es la última oportunidad que tengo de vivir intensamente, pues nadie me asegura que mañana volveré a amanecer.*

*Hoy tendré la audacia de no dejar pasar ninguna oportunidad: mi única alternativa es la de triunfar.*

*Hoy invertiré mi recurso más importante, mi tiempo, en la obra más trascendental, mi vida: cada minuto lo realizaré apasionadamente para hacer de hoy un día diferente y único en mi vida.*

*Hoy desafiaré cada obstáculo que se me presente, con la fe de que venceré. Hoy seré la resistencia al pesimismo y conquistaré al mundo con una sonrisa, con la actitud positiva de esperar siempre lo mejor.*

*Hoy haré de cada tarea ordinaria una expresión sublime.*

*Hoy tendré los pies en la tierra, comprendiendo la realidad, y la mirada en las estrellas para inventar mi porvenir.*

*Hoy tendré tiempo de ser feliz y dejaré mi huella y mi presencia en el corazón de los demás».*

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, se ayudaba a combatir las preocupaciones y temores con el siguiente Decálogo de la Serenidad:

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

2. *Solo 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. *Solo por hoy seré feliz en la certeza de que he sido creado para la felicidad, no solo en el otro mundo, sino también en este.*
4. *Solo por hoy me adaptaré a las circunstancias, sin pretender que las circunstancias se adapten todas ellas a mis deseos.*
5. *Solo 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. *Solo por hoy haré una buena acción y no se lo diré a nadie.*
7. *Solo 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. *Solo 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. *Solo 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. *Solo por hoy no tendré temores. De manera particular, no tendré miedo a gozar de lo que es bello y a creer en la bondad.*

También ayuda el relativizar los problemas sabiendo que van a pasar pronto, pues, como dice un viejo refrán castellano, «No hay mal que cien años dure, ni cuerpo que lo resista». Charles Chaplin escribió: «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 ríete ya de ella.

## 2.4. Sé tu propio amigo

«Conócete, quiérete, sé tú mismo». En estas breves palabras, como venimos repitiendo, se resumen los secretos de la verdadera sabiduría. El autoconocimiento y la autovaloración son los conocimientos esenciales para construir la propia plenitud y llevar una vida feliz y con sentido. Sin embargo, hoy no es fácil conocerse, y la actual cultura de la información, la velocidad y el ruido impide los espacios de silencio y reflexión, imprescindibles para encontrarse consigo mismo. De hecho, muchas personas le tienen miedo al silencio y no saben qué hacer con él: ¡Qué interminables y opresivos resultan esos «minutos de silencio» que se observan antes de que comience un partido o un espectáculo para recordar un reciente acontecimiento grave o la muerte de algún personaje famoso...! ¡Qué aterrador les resulta a algunos estar solos en la casa si no tienen el televisor, la radio o el equipo de sonido encendidos! Tienen miedo, verdadero miedo, pero no a que entre un ladrón y les ataque, pues las puertas están bien cerradas y selladas, sino miedo al silencio, miedo a encontrarse consigo mismos, miedo a pensar, a pensarse.

Haz un alto en tu agitado caminar y esfuérzate por conocerte y por quererte. «No corras, que adonde tienes que llegar es a ti mismo» (Juan Ramón Jiménez). Si deseas tener buenos amigos, comienza por ser amigo de ti mismo, es decir, acéptate y quiérete como eres. Recuerda que incluso en el supremo precepto de Jesús se nos exige que amemos al prójimo como a nosotros mismos. Si tú no te amas, si no tienes amor, ¿cómo vas a poder darlo a los demás? Solo serás capaz de amar a los demás si te quieres a ti mismo. Solo lograrás sembrar alegría y paz si vives alegre y tienes paz en tu corazón. Quiérete y, por ello, desecha de tu mente todo lo que te impide ser feliz. Sé muy sincero con tu felicidad, no te engañes a ti mismo, no caigas en ese error tan común del *aburrimiento: me aburro y miento*, me aburro y ando repitiendo lo feliz que soy, lo bien que lo paso, lo mucho que me divertí.

Las personas que no se soportan a sí mismas, que se odian, se convierten en unos seres destructores y tiranos. De sí mismos y de los demás. Los felices siembran felicidad; los amargados destilan veneno y amargura a su alrededor. Por ello, no creas ni aceptes nada que te haga sufrir. Tienes el deber de ser feliz. Analiza, pues, tus creencias, opiniones, sentimientos, la manera que tienes de juzgarte... Detrás de cada dictador, genocida o tirano hay una persona que no se soporta a sí misma y que quiere ocultar en su poder su propio vacío y soledad.

Intenta penetrar en lo profundo de tus aspiraciones, de tus deseos, de tus sueños, de tus miedos. Conoce tus luces y tus sombras, lo que te gusta y lo que te disgusta, lo que te inquieta o te produce alegría y paz.

Todos tenemos virtudes y defectos; en nuestro corazón se fraguan fuertes tormentas entre el bien y el mal, entre el egoísmo y la generosidad. Hay días en que parecería como si la rabia, la ira, el pesimismo... se adueñaran de nosotros, y actuamos como no querríamos haber actuado. Con frecuencia, causamos y nos causamos daño, nos sentimos deprimidos, angustiados, desanimados, respondemos de mala manera, somos crueles y, por mucho que lo intentamos, no logramos comprendernos ni comprender lo que nos pasa. Tal vez sean heridas de nuestro pasado, golpes del desamor, de la incomprensión, del rechazo, que están ahí en nuestro corazón y supuran y duelen cuando menos lo esperamos.

Pero también hay días en que la alegría nos inunda el pecho, nos sentimos amigos de todos y nos vienen unas inmensas ganas de ser buenos. Ese día late con fuerza la parte positiva de nuestro corazón.

*Acuérdate de aquel sabio indio que, para describir sus luchas y conflictos interiores, les dijo a sus discípulos que dentro de su corazón vivían dos cachorros que se pasaban la vida peleando: uno era cruel y malvado; el otro bueno, dulce, juguetón. Cada uno trataba de dominar al otro y adueñarse por entero de su corazón. Cuando los discípulos le preguntaron cuál de los dos creía él que ganaría, el cacique les contestó con naturalidad y convicción: «Aquel que yo alimente».*

Puedes fortalecer tu bondad o tu ira. Puedes alimentar tu egoísmo o tu generosidad. Posiblemente, no puedes hacer mucho para cambiar tu estatura o la forma de tu nariz, pero puedes hacer muchísimo para embellecer tu corazón. La belleza física es pasajera y varía según los tiempos y culturas. ¿Quién ha decidido que los ojos azules son más bellos que los pardos, o que el cabello liso y rubio es más hermoso que el encrespado? Además, como vimos más arriba, ante los asombrosos milagros de tu cuerpo, resulta intrascendente y hasta ridículo preocuparse por cosas tan triviales como el color de la piel, el grosor de la nariz o el tamaño de los senos.

## **2.5. Quiere a tu cuerpo, cuídalo, pero no te esclavices a él**

Valora y respeta tu cuerpo. Cuídalo y cuida tu salud. Si desprecias tu cuerpo, ¿cómo vas a pretender que los demás te valoren? El sentirse a gusto con el propio cuerpo y disfrutar sanamente de los placeres corporales es esencial para una adecuada autoestima. Pero no te esclavices a él ni sigas ciegamente las prédicas engañosas de los nuevos sacerdotes de la religión del culto al cuerpo, que te prometen dietas milagrosas, cremas, parches, pastillas... que, en cuestión de semanas y sin ningún esfuerzo, te van a conseguir un cuerpo de modelo.

Todo lo que existe es bello por el mero hecho de existir. Son bellos los sapos, los caimanes, los desiertos, las montañas, el fuego... Son bellas todas y cada una de las personas. La belleza es una construcción social y cultural. La belleza de una persona y la belleza de otra estriban en el concepto de belleza que la gente tiene. ¿Quién ha decretado y con qué criterios que los ojos verdes son más bellos que los marrones, o que el pelo lacio y rubio es más bello que el encrespado? Lo importante no es lo que piensan de ti los demás, sino lo que piensas tú de ti mismo.

Hoy abundan los charlatanes y los comerciantes de la estética que venden ilusiones, y cantidad de gente se desprecia, odia las limitaciones de su cuerpo y gasta fortunas increíbles en busca de ese modelo de belleza inalcanzable. Abundan los rostros con sonrisas artificiales, las operaciones quirúrgicas para estirar la piel y acabar con las arrugas, los solarios, las liposucciones e inyecciones de silicona. En el espejo y en la balanza afirman muchos su autoestima, pero pocos se preocupan por embellecer su corazón, que es de veras lo importante. Parecería que la excesiva preocupación por la estética corporal está olvidando el cuidado de la estética espiritual.

*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 ni idea de lo que estás diciendo. Hay millones de mujeres más bellas que la tuya. Si te fijas bien, verás que Ruth es más bien desgradable y fea. Mira sus manos toscas, su piel dura. Bella es la mujer de Serafín, que tiene una cintura de avispa, piel de nácar, ojos como esmeraldas, rostro de estrella.*

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

*—La apariencia es una vasija. La belleza es el vino. Dios me ofrece un excelente vino en la apariencia de una vasija tosca. Muchos prefieren las*

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

No es mucho lo que puedes hacer para mejorar o cambiar tu apariencia externa, pero siempre podrás seguir embelleciendo más y más tu corazón, aunque pasen los años y sin ningún gasto. Como ha escrito Nieves García: «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. Quizá detrás de esos ojos compasivos, se esconden muchas lágrimas, detrás de esas arrugas no maquilladas se oculta mucho dolor, porque el amor 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 paso del tiempo».

La Madre Teresa de Calcuta, una mujer menuda y de rostro surcado de profundas arrugas, pero de una grandeza y belleza espiritual increíbles, escribió lo siguiente:

*«Ten siempre presente que la piel se arruga,  
el pelo se vuelve blanco,  
los días se convierten en años...  
Pero lo importante no cambia;  
tu fuerza y tu convicción no tienen edad.  
Tu espíritu es el plumero de cualquier tela de araña.  
Detrás de cada línea de llegada hay una de partida.  
Detrás de cada logro hay otro desafío.  
Mientras estés viva, siéntete viva.  
Si extrañas lo que hacías, vuelve a hacerlo.  
No vivas de fotos amarillas...  
Sigue aunque todos esperen que abandones.  
No dejes que se oxide el hierro que hay en ti.  
Haz que, en vez de lástima, te tengan respeto.  
Cuando por los años no puedas correr, trota.  
Cuando no puedas trotar, camina.  
Cuando no puedas caminar, usa el bastón.  
¡¡¡Pero nunca te detengas!!!».*

«Lo esencial es invisible a los ojos, solo se ve bien con el corazón», dice Saint-Exupéry en «El Principito». Solo si miras con los ojos del corazón serás capaz de descubrir la verdadera belleza. Detrás de muchos rostros estirados por la cirugía se esconden almas muy arrugadas, y debajo de los surcos y heridas de muchos cuerpos quebrantados brillan espíritus sublimes y hermosísimos. Este es el tema de la novela «Marianela», del escritor español Benito Pérez Galdós. Marianela es una joven que ha tenido un accidente y se le ha desfigurado el rostro. Todo el mundo, que la mira con sus ojos físicos, solo es capaz de ver en ella su deformidad y fealdad. Marianela se hace amiga de un ciego que, precisamente porque sus ojos son incapaces de ver, mira a la joven con su corazón y descubre en ella toda su belleza interior, el caudal generoso de su inmenso corazón. Un día, Marianela le hace una excelente pregunta a su amigo ciego. «¿Tú sabes distinguir cuándo es de día y cuándo es de noche?». El ciego le responde sin la menor vacilación: «Es de día cuando estamos juntos tú y yo; es de noche, cuando nos sepáramos».

¡Ojalá aprendamos a mirar a todos y al mundo con los ojos del corazón! Así seremos capaces de descubrir bellezas y bondades ocultas para los demás. ¡Ojalá nos atreviéramos a convertir nuestras vidas en luz y calor para los demás! Maquillemos cada mañana nuestro corazón para que vivamos embelleciendo vidas, extirmando las arrugas del alma.

## 2.6. Todos tenemos grietas y limitaciones

Agradécele a Dios el ser como eres. Reconoce con humildad tus limitaciones y tus achaques, tus contradicciones y tus fallos. Trata de vivir cultivando en cada momento el lado positivo de tu corazón y, bien enraizado en tus muchas cualidades y virtudes, esfuérzate por asumir tus fallos, debilidades y defectos como oportunidades para crecer y mejorar:

*Un cargador de agua en la India tenía dos grandes vasijas que llevaba encima de sus hombros, colgadas de los extremos de un palo. Una de las vasijas era perfecta y entregaba el agua completa al final del largo camino desde la fuente hasta la casa del patrón.*

*La otra vasija tenía una grieta por donde se iba derramando el agua a lo largo del camino. Cuando llegaban, solo podía entregar la mitad del agua que debía.*

*Durante dos años se repitió día a día esta situación. La vasija perfecta se sentía orgullosa de sí misma, mientras que la vasija agrietada vivía avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable por no poder cumplir cabalmente la misión para la que había sido creada.*

*Un día, decidió exponerle su dolor y su vergüenza al cargador de agua y le dijo:*

*—Estoy muy avergonzada de mí misma y quiero pedirte disculpas.*

*—¿Por qué? —le preguntó el aguador.*

*—Tú sabes bien por qué. Debido a mis grietas, solo puedes entregar la mitad del agua, y por ello solo recibes la mitad del dinero que deberías recibir.*

*El cargador de agua sonrió mansamente y le dijo a la vasija agrietada:*

*—Cuando mañana vayamos una vez más a la casa del patrón, quiero que observes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.*

*Así lo hizo y, en efecto, vio que las orillas del camino estaban adornadas con bellísimas flores. Esta visión, sin embargo, no borró la congoja que crecía en su alma de vasija por no poder realizar su misión debidamente. Al volver a la casa, le dijo el cargador de agua:*

*—¿Te diste cuenta de que las flores solo crecen en el lado del camino en que te llevo? Siempre conocí tus grietas y quise sacar provecho de ellas. Sembré flores por el lado tuyo, y todos los días, sin tener que esforzarme*

*para ello, tú las ibas regando. Durante estos dos años, yo he podido recoger esas flores para adornar el altar de mi maestro. Si tú no fueras como eres, él no habría podido disfrutar de su belleza.*

M. Jouhandeau solía repetir que «la más alta sabiduría consiste en sacar provecho de las propias faltas». Todos tenemos grietas y limitaciones y, aun así, valemos. Con frecuencia, nuestras debilidades son nuestras fortalezas. El ser conscientes de ellas nos vuelve humildes, comprensivos. No hay nada más insopportable que la persona que se cree perfecta o santa. Se vuelve un tirano, siempre resaltando los fallos de los demás. Los santos verdaderos se reconocen pecadores y aceptan con naturalidad sus fallos y defectos, y los auténticos sabios son los que más vocean su ignorancia. «Solo sé que no sé nada», decía Sócrates; y Einstein solía repetir que era infinitamente mayor su ignorancia que sus conocimientos.

Solo quien reconoce sus limitaciones, sus propias contradicciones, sus carencias, y las acepta como propuestas de superación, podrá comprender, aceptar y perdonar los fallos de los demás. Solo quien reconoce su necesidad de ser querido y comprendido podrá querer y comprender a los demás.

## 2.7. Dios te quiere tal como eres

Quiérete con tu cuerpo, tu color, tus virtudes y defectos. Quiérete como miembro de una familia y de un país determinado que explican en parte lo que eres. Quiérete como eres, porque así te quiere Dios:

*—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. Quizá después... —y, tras hacer una pausa, agregó—: Si quieres ayudarme tú a mí, yo podría resolver este 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 ahí 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 solo un viejito fue amable y le advirtió que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de ese anillo. Queriendo 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 habría 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, pero es imposible conseguir lo que usted pretende. Tal vez le sea posible obtener una o hasta dos monedas de plata, pero nadie va a darle una moneda de oro por el anillo.*

*—¡Qué importante es, 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 querías 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 su lupa, lo pesó y le dijo:*

*—Este es un anillo que pertenece a la realeza. Debe de 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.*

*El joven corrió emocionado a la casa de tu 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, solo puede valorarte un verdadero experto. No te preocunes si la gente corriente no descubre tu verdadero valor.*

*Y, dicho esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño.*

Todos somos una joya única, de un extraordinario 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 y te quiere tal como eres. Como Padre-Madre amantísimo, te quiere no tanto por tus obras buenas o tus cualidades, sino sobre todo por tus debilidades y defectos. Te quiere especialmente cuando te encuentras triste, angustiado, deprimido. Dios cuenta siempre contigo. Puedes contar siempre con El. Si crees y sientes esto, es imposible que puedas volver a sentirte insignificante, sin valor o inferior a los demás.

Quiérete como Dios te quiere. Cuando te sientas atribulado, ponte a imaginar cómo rezaría Dios el Padre Nuestro. Sería más o menos, así:

*«Hijo mío,  
que estás en la tierra,  
preocupado, solitario, desorientado.*

*Yo conozco perfectamente tu nombre  
y lo pronuncio santificándolo,  
porque te amo.*

*No, no estás solo, sino habitado por mí,  
y juntos construiremos este Reino,  
del que tú vas a ser heredero.*

*Me gusta que hagas mi voluntad,  
porque mi voluntad es que tú seas feliz.*

*Cuenta siempre conmigo y tendrás el pan para hoy.  
No te preocupes.*

*Solo te pido que sepas compartirlo con tus hermanos.*

*Sabes que te perdono todas tus ofensas,  
antes incluso de que las cometas,  
porque te pido que hagas lo mismo con los que a ti te ofenden.*

*Para que nunca caigas en la tentación,  
agárrate fuerte de mi mano,  
y yo te libraré del mal.*

*Te quiere desde siempre,  
Tu Padre».*

### **3. Tú decides tu vida: elige ser feliz**

---

TE dieron el extraordinario don de la existencia y de la vida sin tú haberlas pedido ni merecido. Agradece la vida y todo lo que te dieron con ella. Pero no te dieron la vida hecha. Los seres humanos somos los únicos que podemos labrar nuestro futuro, que podemos inventarnos a nosotros mismos y también inventar el mundo. La educación tiene sentido porque los seres humanos somos proyectos y podemos tener proyectos para el mundo. El futuro no es solo porvenir, es también por-hacer. Somos lo que somos... y también lo que podemos llegar a ser. Somos vocación de lo que todavía no somos. Nuestra identidad es siempre horizonte. Somos promesa, semilla, proyecto, pero no todos lo realizan. Muchos botan su vida, la malgastan, no dan fruto.

La vida es un viaje. Por eso es tan importante saber adónde quiere uno ir. Vivir es ponerse en camino para llegar a ser lo que uno decida ser, para que cada persona florezca en plenitud. Nuestra vocación es reinventarnos permanentemente y reinventar el mundo, no meramente reproducirlo. La abeja hace su colmena con la misma perfección de siempre. Su «ingenio» está en la especie, no en el individuo. Está determinada, no puede hacer las colmenas de otro modo, ni mejor ni peor. Siempre perfectas, con una perfección monótona, sin responsabilidad, sin libertad, sin ética. Los castores seguirán construyendo sus viviendas maravillosas como hace miles de años, y los salmones remontando la corriente de los ríos. Las hormigas obreras continuarán cargando sin descanso hojas y comida sin poder inventarse una excusa o una enfermedad para quedarse descansando. A ninguna se le ocurrirá tampoco construir los hormigueros de otro modo. Por eso, los animales no pueden elegir ser de otro modo, no tienen historia ni futuro. Pero los seres humanos nos estamos haciendo e inventando sin cesar. Somos creadores de nosotros mismos. Por ello existen los santos y los criminales, personas capaces de matar y personas capaces de dar la vida por salvar a otros. Hemos inventado las salas de tortura y también las iglesias y los hospitales.

### **3.1. Produce los frutos de tu propio árbol**

Todo ser humano está dotado de la capacidad de transformarse interiormente, de modificar su manera de pensar y de vivir. La herencia o nacimiento biológico nos dan el ser, pero no el modo de ser.

Todos tenemos una misión que cumplir en la vida. El problema surge cuando uno ignora cuál es su misión y se dedica a ser como los demás, a hacer lo que le indican que haga, a vivir la vida sin sentido, sin metas, sin proyecto.

Decide lo que quieres ser y cómo quieres vivir. Acéptate tal como eres, quiérete, plantéate en serio ser tú mismo y no trates de parecerse o imitar a los demás. Tú eres el único que puede vivir tu vida. Tú eres tú, y deja que los demás sean ellos. Produce los frutos de tu propio árbol:

*Érase una vez un huerto bellísimo en el que crecía una gran variedad de plantas. Había mangos, naranjos, limoneros y hermosos rosales. Todos vivían alegres en el huerto, con excepción de un árbol que estaba siempre triste. El pobre tenía un gravísimo problema: no sabía quién era y se esforzaba en vano por ser como los demás le decían que fuera.*

*—Te falta concentración —le decía el manzano—. Si lo intentas, podrás tener unas sabrosas y hermosas manzanas como las mías. Ya verás qué fácil es.*

*—No le hagas caso —le decía el rosal—. Es mucho más fácil tener rosas, y mira bien lo bellas que son y cómo toda la gente se detiene a admirarlas.*

*El árbol intentaba desesperado hacer todo lo que le decían los demás y, como no lograba ser como ellos, se sentía cada vez más triste y más frustrado.*

*Un día, llegó hasta el huerto un búho, que es la más sabia de las aves, y al ver la tristeza y desesperación del árbol, le dijo:*

*—No te sigas preocupando más. Tu problema no es tan grave. Es el mismo de muchísimos seres sobre la Tierra. Yo te voy a dar la solución: «No dediques tu vida a ser como los demás quieren que seas... Sé lo que Dios quiere que seas y, para lograrlo, escúchalo».*

*Y, dicho esto, el búho desapareció.*

*«¿Lo que Dios quiere que yo sea?», se preguntaba el árbol sin encontrar sosiego, hasta que, de pronto, escuchó una vocecita que le hablaba en lo profundo del corazón:*

*–Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres rosal. Eres un roble, y tu destino es crecer grande y fuerte. Tienes una misión. ¡Cúmplela!*

*Y el árbol se sintió fuerte y seguro y se dispuso a ser todo aquello para lo que había sido creado. Ocupó su lugar en el huerto, y todos empezaron a respetarlo y admirarlo.*

*Desde aquel día, todos los que en el huerto se dedicaban a ser ellos, y no a querer ser como los demás, vivían felices.*

Podemos vivir vigorosos y lozanos, aceptando lo que somos, o marchitándonos en nuestras propias insatisfacciones, en nuestras absurdas comparaciones con los demás: «Si yo fuera...», «si yo tuviera...».

Somos únicos y, como hemos repetido con insistencia, somos maravillosos; nadie va a hacer por nosotros lo que tenemos que hacer, nadie puede ocupar nuestro lugar en el mundo.

Podemos elegir hoy estar felices con lo que somos y tenemos, o vivir amargados por lo que no tenemos o no podemos ser, cosas además insignificantes si las comparamos con lo mucho que tenemos y el asombro y el misterio que somos cada uno de nosotros. En palabras de Facundo Cabral, «reconcíliate contigo, ponte frente al espejo y piensa que esa criatura que estás viendo es obra de Dios, y decide ahora mismo ser feliz. La felicidad no es un derecho, es un deber, porque, si no eres feliz, amargarás a todas las personas a tu alrededor». Ser feliz conlleva dos responsabilidades: serlo tú y que lo sean los demás.

Huye de los pensamientos tristes, no hagas caso de las opiniones o palabras de los que buscan llenar de fango tu corazón. Cada minuto gastado en rabia, enojo, bravura, son sesenta segundos de felicidad perdidos.

### **3.2. Atrévete a escribir el texto de tu vida**

Decide cómo quieras ser y empieza a actuar de inmediato. Recogerás lo que siembres. La vida te devolverá lo que tú le des a ella. Tú eres el arquitecto de tu destino, como lo expresa maravillosamente el poema «En Paz», de Amado Nervo:

*«Muy cerca de mi ocaso, yo te bendigo, Vida,  
porque nunca me diste ni esperanza fallida,  
ni trabajos injustos, ni pena inmerecida.  
Porque veo al final de mi rudo camino  
que yo fui el arquitecto de mi propio destino;  
que si extraje las hieles o la miel de las cosas,  
fue porque en ellas puse hiel o mieles sabrosas;  
cuando planté rosales, coseché siempre rosas».*

Ciertamente, la vida es un viaje, y cada cual elige su destino. Podemos dirigir la vida hacia la cumbre o hacia el abismo, hacia la paz o la desesperación, hacia la felicidad o el sufrimiento. Deja de esperar que otros recorran por ti el camino de tu vida y empieza a recorrerlo tú.

El poeta Jorge Manrique decía que «nuestras vidas son los ríos que van a dar a la mar, que es el morir». Pero yo pienso que esa no es una imagen apropiada, porque los ríos tienen ya su cauce prefijado que no pueden dejar de recorrer. Yo prefiero la imagen de José Antonio Marina, que nos dice que «vivir es más parecido a escribir. La vida no discurre como un río, sino como una narración... Tenemos que decidir el proyecto, el argumento, el estilo... Mantener el buen estilo en el escribir o en el vivir es un alarde de talento creador».

Cada día el libro de tu vida te ofrece una página en blanco. Tu pasado ya está escrito, y no puedes corregirlo ni cambiarlo. Allí está la historia de tu vida, con tus éxitos y tus fracasos, tus miserias y tus glorias. Pero de ti depende cómo vas a escribir el resto de tu vida. Hoy puedes escribir una página que mañana querrás releer con alegría y atesorar como un maravilloso recuerdo, o una página que desearias arrancar o no haber escrito. Piensa en la cantidad de cosas maravillosas que puedes hoy escribir, en todo el bien que puedes hacer. Decídete a tomar la vida en serio y escribir cada día páginas profundas de dicha, de alegría de paz.

Desgraciadamente, muchos renuncian a su condición de autores y dejan que otros (medios de comunicación, propagandas, familiares, políticos...) escriban sus vidas. No viven, sino que se dejan vivir por los demás. No son autores ni actores, sino meros reactores a lo que hacen o dicen los demás:

*Cuenta el columnista Sydney Harris que, en cierta ocasión, acompañaba a comprar el periódico a un amigo suyo, quien saludó con cortesía al dueño del quiosco. Este le respondió con brusquedad y desconsideración. El amigo de Harris, mientras recogía el periódico que el otro le había arrojado de mala manera, sonrió y le deseó al vendedor un buen fin de semana. Cuando los dos amigos reemprendieron el camino, el columnista le preguntó:*

*—¿Te trata ese vendedor siempre con tanta descortesía?*

*—Sí, por desgracia. Parece estar siempre enojado.*

*—¿Y tú sigues comprando aquí el periódico y te muestras igual de amable?*

*—Sí, así es.*

*—¿Y por qué eres tan cariñoso con él, cuando él es tan antipático contigo?*

*—Porque no quiero que sea él quien decida cómo debo actuar yo.*

Jean-Paul Sartre, un filósofo existencialista francés, expresaba la misma idea de la necesidad de ser autores de nuestra propia autobiografía y no meros actores de un guión escrito por otros. Decía que, cuando nacemos, somos como una página en blanco que debemos llenar con nuestro propio estilo. Desgraciadamente, la mayoría, en vez de escribir, dejan que escriban allí los demás. Al final de la hoja-vida, podría ponerse el siguiente epitafio: «Aquí yace una persona que no se atrevió a vivir y permitió que los demás le vivieran la vida».

A cada cual le toca dar sentido a su vida. Pero la gran mayoría se preocupa de todo, menos de eso. Ignora que la verdadera causa de gran parte de sus angustias reside en una vida desprovista de sentido, una vida sin metas ni horizontes, que se agita en el vacío y en el aburrimiento. Es lo que impera en las vidas de muchos, el aburrimiento: «me aburro y miento». Se pasan la vida detrás de los fuegos artificiales del placer, del bonche, de la apariencia, del consumismo..., y repiten una y otra vez lo mucho que se divierten, lo bien que lo pasan, lo felices que son, sin atreverse a asomarse a la hondura de su soledad y fastidio.

Tu prioridad es ser feliz. Todo lo demás es secundario. Analiza si lo que haces, el modo de vida que llevas, te conduce o no a la felicidad, y actúa en consecuencia.

### **3.3. Nunca es tarde para empezar a cambiar**

*Entre las obras principales y más conocidas del gran pintor renacentista Leonardo Da Vinci está «La última cena», donde aparece Jesús con sus apóstoles en la cena-despedida del Jueves Santo, pocas horas antes de su agonía en el huerto de los olivos. Cuentan que Da Vinci tardó siete largos años en pintar el cuadro y buscó cuidadosamente entre personas completamente desconocidas los rostros que le servirían de modelo para representar a Jesús y los doce apóstoles.*

*Decidió empezar por Judas Iscariote, el apóstol que vendió a su Maestro por treinta monedas de plata y lo entregó a sus enemigos con un beso traidor de delación. Semana tras semana, estuvo el pintor buscando un rostro marcado por las huellas de la deshonestidad, la avaricia, la hipocresía y el crimen. Un rostro malvado que reflejara el carácter de alguien capaz de traicionar a su mejor amigo y de entregar a un inocente.*

*Después de desechar numerosos candidatos, Da Vinci se enteró de que existía en Roma un condenado a muerte que cumplía ampliamente sus expectativas. El pintor viajó a Roma sin demora y pidió a las autoridades de la cárcel que le permitieran verlo. Era un joven de piel sucia, rasgos violentos y pelo largo y descuidado. Servía perfectamente para representar el papel de Judas.*

*Mediante un permiso especial del Rey, logró Da Vinci que pospusieran la ejecución del criminal y lo trasladó a Milán, donde pintaría el cuadro. Durante semanas, este hombre estuvo posando en largas jornadas para el pintor, que luchaba por plasmar en su cuadro los rasgos de la traición y la maldad.*

*Cuando terminó de pintarlo, dijo a los guardias que podían devolverlo a la prisión. Entonces, el prisionero se hincó de rodillas ante Da Vinci y, llorando amargamente, le dijo:*

*—Dame, por favor, una oportunidad. Durante mi vida pasada he sido un verdadero Judas Iscariote, pero estoy dispuesto a cambiar de vida. Déjame en libertad, y te juro que voy a rehacer con mi conducta todos los males que hice.*

*A Leonardo Da Vinci le impresionó la cara de arrepentimiento y de dolor del hombre e intercedió para que lo dejaran en libertad.*

*Durante seis años continuó trabajando el pintor en su sublime obra de arte. Con verdadero cuidado y atención fue seleccionando las personas que sirvieron de modelo para los restantes apóstoles. Solo le faltaba encontrar a alguien que pudiera representar a Jesús, la figura central y más importante del cuadro.*

*Numerosos jóvenes pasaron por su estudio, pero ninguno le convenció. No era fácil encontrar un rostro viril que reflejara inocencia, belleza y madurez. Finalmente, después de semanas de intensa búsqueda, se decidió por un joven de 33 años, la misma edad del Cristo que tenía que representar.*

*Durante seis meses trabajó Da Vinci en el personaje central de la obra. Cuando hubo terminado, se acercó al joven y, después de agradecerle la paciencia, se dispuso a pagarle sus meses de modelaje. Pero el joven rechazó el dinero y le preguntó con una sonrisa:*

*—¿Acaso no me has reconocido todavía? Hace seis años estuve aquí mismo modelando para Judas Iscariote. Te pedí una oportunidad para rehacer mi vida y me la diste. Si ahora te he servido para modelar a Jesús, significa que he cumplido la palabra que te di. Gracias por la oportunidad que me diste y por haber creído en mí.*

Hoy puede ser el día más maravilloso de tu vida. Hoy puede ser el primer día de tu nueva vida, el inicio de una existencia feliz. Hoy puedes elegir el amor y la felicidad o el miedo y la tristeza. No importa lo que hayas hecho y cómo hayas vivido en el pasado. Dios te quiere tal como eres y está esperando que te decidas a ser feliz y puedas contribuir a la felicidad de los demás. Puedes esforzarte por parecerse a Jesús o imitar la conducta de Judas. De ti dependen tu vida y tu futuro. Nunca es tarde para comenzar a cambiar.

Hace unos pocos meses, conocí en un Centro de Capacitación Laboral de «Fe y Alegría» a Euclides, un alumno ejemplar, extraordinariamente servicial, dispuesto a todo. A los 25 años, Euclides está estudiando su séptimo año y capacitándose en los talleres de electricidad y electrónica. Las hermanas religiosas que atienden el Centro me hablaron del pasado problemático de Euclides y me animaron a que conversara con él. Hablamos largo, me asomó a los abismos de su vida, y me sorprendió su firme decisión de levantarse e iniciar una nueva vida. «Las hermanitas me dijeron que nunca es tarde para empezar a cambiar, y tenían razón. Mi vida anterior era una basura, pero aquí estoy encontrando la paz».

Emocionado y sorprendido, le pedí a Euclides que me resumiera en un par de páginas esa larga historia que me había contado. «Tal vez un día lo reproduzca en un

libro y ayude a otros», le dije. «Si es así, se lo voy a escribir. Si puedo ayudar a otros, tengo que hacerlo».

Al día siguiente, me entregó el siguiente texto, escrito de su puño y letra:

*«Me llamo Euclides Ramírez y tengo 25 años. Nací en una familia ni pobre ni rica, y no pasé necesidades; tenía todo lo material, pero me faltaba lo espiritual, y desde muy pequeño empecé a ser tremendo y me eché a la mala vida. Mi papá trabaja en el campo, en una finca, y además es prestamista. Es el encargado de traer dinero a la casa y siempre nos ha cumplido. Mi mamá se dedica a los oficios del hogar y no se mete con nadie. Tengo seis hermanos, y todos viven una vida normal; solamente yo seguí un camino falso y me desvié, por eso me llamaban “la oveja negra” de la familia.*

*Cuando estaba en la escuela, me pasaba la vida peleando y molestando, y me botaron. De los ocho a los catorce estuve en un albergue de menores, en el INAM, y también en “Hogares CREA” por problemas de conducta y de drogas. Allí aprendí mecánica, albañilería y un poco de plomería.*

*Acostumbrado al encierro, cuando cumplí los 14 y hasta los 17 fueron los años que más problemas tuve de conducta. No iba mucho a casa y tampoco me echaban mucho de menos. Me organicé una “pandilla” y supe lo que era oler a pega, pues comencé inhalando pote de pintura de carros ligado con pega de zapatero. Yo era “el jefe”. Nos dedicábamos a robar carteras, joyas, fregando a todo el que se ponía por delante.*

*Estuve en la cárcel por maltrato a mujeres; primero fue a mi prima, que la iba a rajar con una navaja, y después fue a mi hermana, que la maltraté pegándole fuertemente. La navaja me la quitaron.*

*Era malvado. Trabajaba con bloques, y con el dinero que ganaba me dedicaba a beber y a drogarme.*

*Cuando tuve 18 años, violé a mi sobrina y tuve que huir de Caracas, porque peligraba. Estuve por Maracay con un hermano, y luego con unos primos en Valencia, y me fui al cuartel a cumplir el servicio militar, y hasta llegué a ser escolta de un General del Ejército.*

*Fui malvado y vivía solo con la pandilla y con “chenchas”, pues un drogadicto siempre vive en grupo. Viví con varias mujeres, pero, que yo sepa, no tengo hijos.*

*Me volví otra vez a Caracas, porque allí hay más billetes, se puede tener moto, se roban carteras, televisores, equipos de sonido... para luego venderlos. De todos los deportes, el que más practicaba era escalar, porque cuando uno roba en una quinta, tiene que saber correr y escalar las tapias con mucha agilidad.*

*Cuando uno se mete en este mundo, no se tiene miedo a nada ni a nadie, porque haces todo sabiendo que en cualquier momento te pueden detener, llevarte preso y hasta matar. Yo siempre pensaba que me iban a matar. Se disfruta haciendo el mal sin pensar por qué ni cómo.*

*Los fines de semana nos presentábamos en fiestas y preparábamos la “bomba”, ligando licores mezclados con drogas. Conocía todas las clases de drogas. Con la marihuana uno se siente bien y no se mete con nadie; pero con la heroína, que es estimulante, puedes agarrar grandes pesos como si fuera una pluma y puedes enfrentar a cualquiera con valentía. Cuando se hace algo malo, generalmente se tiene conciencia, pero a uno no le importa. En esta vida tienes escudos para protegerte: la bebida, la droga, la cuadrilla.*

*Tuve que venirme de Caracas a Barquisimeto, por los muchos problemas que tenía y los muchos peligros que corría. Aquí, en el barrio, conseguí una muchacha que me gustaba demasiado. Ella me habló del Centro de Capacitación Laboral, y vine a averiguar por complacerla a ella. Me inscribí por estar con ella, pero mi vida empezó a cambiar. Desde los primeros días me sentí “burde” de lo bien. Me he encontrado con un mundo distinto al que había vivido hasta ahora; aquí hay gente sana, respetuosa, hay control y amistad. Los profesores nos escuchan y comprenden y se avocan a los que tienen más problemas. Las hermanas nos ayudan en todo y nos animan a irnos superando y a abandonar los malos caminos. De ellas aprendí que “nunca es tarde para comenzar una nueva vida” y que Dios nos espera con los brazos abiertos para perdonarnos todo lo malo y darnos fuerza para emprender el camino del bien.*

*Aquí he aprendido a analizar problemas con criterio y sensatez y me han ayudado a compartir, a relacionarme, a sentirme persona, pero, sobre todo, a valorarme, pues yo antes creía que era una lacra y que no tenía remedio. También he aprendido que lo malo que he vivido lo puedo convertir en cosas positivas para ayudar a los demás y que no caigan en lo*

*que yo caí. Eso es lo que trato de hacer, y ahora soy mucho más feliz que antes.*

*Yo caí en el mal camino y en las drogas porque me sentía solo. Creo que el problema mayor es conocerse a sí mismo. Uno se mete en el “hueco”, y si no tiene una mano amiga, es difícil salir de él. Yo encontré no una, sino varias manos amigas, y ahora trato de ser yo esa mano amiga que puede ayudar a los demás.*

*Pienso que lo malo puede a veces ser bueno, porque al conocer el problema de la droga y de los jóvenes, puedo ayudarlos y hacer mucho bien. Ahora voy de “bonche” en “bonche” y ayudo a los jóvenes a que no se droguen y no beban demasiado. Les digo que para emborracharse y drogarse no hace falta valor. Valiente es el que sabe comportarse como debe, con respeto, y no hace nunca mal a nadie.. Les digo que, si se lo proponen, pueden salir de los malos caminos, y les pongo mi ejemplo Por eso, yo no puedo volver a caer, porque perdería autoridad y ya nadie me creería.*

*El otro día se peleó un amigo mío con un compañero del Centro, y yo intervine para poner paz. La violencia ya no está conmigo, pues he comprendido que, en vez de resolver los problemas, los aumenta. Uno empieza cayéndose a golpes, luego saca una pistola, mata a alguien y ya no sale de ese torbellino de la violencia. Yo ahora prefiero la tranquilidad y no meterme con nadie y ayudar a los demás. Ya no me siento tan solo como antes y no necesito drogarme, emborracharme ni golpear a nadie para sentirme un hombre verdadero. Mi vida cambió por completo, y le doy gracias a Dios, a las hermanas y a los profesores de este centro por eso».*

### **3.4. Buscamos la felicidad donde no se encuentra**

Todos anhelamos ser felices y buscamos ansiosamente la felicidad. Lo que pasa es que no nos hemos detenido a pensar en qué consiste nuestra felicidad, y por eso la buscamos a ciegas, sin saber siquiera qué es lo que estamos buscando.

Muchos confunden la felicidad con el bienestar, con la riqueza, con la fama y el éxito, y gastan la vida acumulando cosas, escalando posiciones, pero sin encontrar por ello la felicidad. Cuanto más riqueza o fama tienen, más necesitan tener, y terminan esclavos de sus cosas o de la opinión de los demás. Es evidente que a todos nos gusta ser reconocidos y alabados, y que es más cómodo viajar en un coche propio que en un autobús destalado, o que es preferible vivir en una casa confortable que en un rancho miserable. De hecho, todos deberíamos tener un nivel de vida que nos permita vivir con dignidad, pues ciertamente la miseria, la inseguridad y el hambre no son precisamente peldaños para la felicidad. Pero, ciertamente, la felicidad no está en las cosas ni en el dinero.

El dinero es necesario para vivir, pero es muy triste vivir para el dinero. Ciertamente, con dinero podemos comprar muchas cosas, pero ninguna de las cosas más importantes, como la paz interior, el amor o la felicidad, se compran con dinero:

«Se compra la cama, pero no el sueño». ¿De qué te sirve dormir sobre colchones de exóticas plumas en las habitaciones de los hoteles más lujosos si no puedes conciliar el sueño? Es preferible un humilde catre con paz y con sueño a una cama de oro con un corazón atormentado que no te deja dormir.

«Se compra una casa, pero no un hogar». La esencia de un hogar no está en los muebles lujosos, las salas espaciosas, las lámparas de finos cristales, las vajillas de plata, la cocina integral... «Hogar» viene de la palabra latina «focus», que significa calor. En muchas mansiones lujosísimas, las personas languidecen de tedio, aburrimiento y soledad, y en viviendas humildes brota la alegría y el cariño. Todo el dinero del mundo no es capaz de comprar un hogar. El hogar se hace, se va construyendo día a día, con respeto, con entusiasmo, con amor.

«Se compra el placer, pero no el amor». El placer es pasajero, el amor perdura. El placer nunca llena los vacíos del alma, no satisface plenamente; el amor verdadero, sí. Muchos compran cuerpos y placeres, pero no logran comprar los corazones. Son tal vez temidos, deseados, envidiados, pero no son amados.

«Se compra un crucifijo, pero no la fe». Muchos exhiben en sus cuellos crucifijos de oro, pagan celebraciones religiosas suntuarias, llaman a la prensa cuando regalan grandes limosnas. Nada de eso, sin embargo, les acerca a Dios. Muchos ateos atesoran

costosísimas obras de arte religioso, y en el corazón humilde y sencillo de muchos pobres y pequeños crece pujante una gran fe.

*La escritora francesa Anatole France nos cuenta la historia de aquel rey que enfermó de melancolía y al que ni bufones, ni regalos, ni viajes, ni fiestas, ni joyas... lograban levantar su atribulado corazón.*

*Buscando remedio a su tristeza, acudieron a un ermitaño muy santo y sabio, que diagnosticó que el único modo que había para que el rey recobrara su alegría era poniéndose la camisa de un hombre feliz.*

*Sus más fieles sirvientes recorrieron en vano los confines del reino en busca de un hombre feliz.*

*—Tenemos inmensas riquezas, palacios, joyas, numerosos sirvientes, pero la verdad es que a la felicidad no la tenemos —fueron diciendo los más ricos comerciantes y hombres exitosos de negocios.*

*—Hemos encontrado la sabiduría —dijeron los sabios—, por eso podemos afirmar con propiedad que la felicidad no existe. El ser humano es, por su propia naturaleza, un ser insatisfecho.*

*—Recogemos aplausos, fama, gloria, muchos éxitos, pero no somos felices —dijeron los artistas.*

*Cuando los fieles sirvientes volvían decepcionados y llenos de pesadumbre por no haber encontrado un solo hombre feliz que pudiera acabar con la inmensa melancolía de su rey, vieron a un pastor que tocaba su flauta con una inusitada alegría. Se acercaron a él y le preguntaron:*

*—¿Tú eres feliz?*

*—Sí, yo soy feliz; la alegría no me cabe en el pecho y me sale en borbotones de música y canto.*

*—¿No te cambiarías por nadie?*

*—No, no; tengo todo lo que deseo, y siendo quien soy vivo muy feliz.*

*Los ojos de los sirvientes se iluminaron:*

*—Hoy es un día de bendición para todos nosotros, y especialmente para nuestro rey y para ti. Vas a tener todo lo que soñaste: riquezas, gloria, poder, comida exquisita, ropas finísimas y el agradecimiento de todos los habitantes del reino. Solo tienes que darnos tu camisa.*

*El pastor les miró con desconcierto.*

*—¿Mi camisa? Yo no tengo camisa.*

Decimos con admiración y hasta con envidia que una persona es rica. Pero ¿rica en qué? ¿En paz, en plenitud, en felicidad? De hecho, todos conocemos a personas muy exitosas, acaudaladas, famosas, pero que ciertamente no son felices. Y también

conocemos a otras que, en medio de una vida sencilla y a pesar de los problemas y dificultades, se les ve felices.

Otros confunden la felicidad con el placer y, para ser felices, se entregan a una vida licenciosa que, más que plenitud, les deja una sensación de hastío y una permanente insatisfacción que les lanza a volver a buscar desesperadamente nuevas sensaciones y placeres.

Hay quienes creen que la felicidad está en el poder y lo buscan desesperadamente. El poder los emborracha y enferma, y cuanto más poder tienen, tanto más poder ambicionan. Algunos, esclavos del poder, se convierten en verdaderos tiranos y, en su búsqueda de un poder siempre mayor, son capaces de esclavizar a pueblos enteros o, como es el caso de tantos tiranos en la historia, llevarlos a la guerra, la destrucción y el holocausto.

*Cuentan que, cuando un antiguo emperador estaba listo para zarpar a Italia al frente de su ejército, se acercó uno de sus consejeros y le preguntó cuáles eran sus planes.*

—¡Conquistar Roma! —respondió el emperador con convicción.

—Conquistada Roma, ¿cuáles serán sus nuevos planes? —siguió indagando el consejero.

—Conquistar Cartago, Macedonia, Grecia —respondió el emperador.

—¿Y después? —siguió preguntando el consejero.

El emperador vaciló un momento y enseguida respondió:

—Conquistaré el mundo entero.

—Y una vez que haya conquistado todo el mundo, ¿qué hará?

—Entonces, podré dedicarme a ser feliz.

El consejero buscó la mirada del emperador y le dijo:

—Si en verdad es eso lo que busca, ¿por qué mejor no empieza por conquistarse a sí mismo?

### **3.5. La felicidad está dentro de ti**

La auténtica felicidad no está en las riquezas, la fama, el placer o el poder. Tampoco consiste en llevar una vida tranquila y sin problemas. La felicidad es interior, no exterior. En palabras de Constancia Vigil, «quien busca la felicidad fuera de sí es como un caracol que caminara en busca de su casa».

*En cierta ocasión, se reunieron todos los dioses y decidieron crear al hombre y a la mujer a su imagen y semejanza.*

*Pero uno de los dioses dijo:*

*—Esperen, esperen. Si los vamos a hacer a nuestra imagen y semejanza, van a tener un cuerpo igual que el nuestro, una fuerza e inteligencia iguales que los nuestros. Debemos pensar en algo que los diferencie de nosotros, porque, de no ser así, estaríamos creando nuevos dioses. Tenemos que quitarles algo; pero ¿qué les quitamos?*

*Después de mucho pensar, dijo uno de ellos:*

*—¡Ya sé! Vamos a quitarles la felicidad. Pero ¿dónde la escondemos para que no la encuentren nunca?*

*—La esconderemos en la cima del monte más alto —dijo uno de los dioses.*

*—No, recuerda que dimos a los hombres curiosidad, fuerza, hambre de aventuras —negó otro de los dioses—. La encontrarán; tarde o temprano, pero la encontrarán.*

*—Escondámola en un planeta lejano a la tierra —propuso otro de los dioses.*

*—No, no. Recuerda que les dimos inteligencia, y un día alguien construirá una nave en la que pueda viajar a otros planetas y la descubrirán; entonces todos tendrán felicidad y serán iguales a nosotros.*

*Entonces el último de los dioses, que había permanecido todo el tiempo en silencio, dijo:*

*—Creo saber dónde ponerla para que realmente nunca la encuentren.*

*Todos los dioses colgaron de él con curiosidad sus ojos y le preguntaron asombrados:*

*—¿Cuál es ese lugar donde nunca se les va a ocurrir ir a buscarla?*

*—La esconderemos dentro de ellos mismos. Estarán tan ocupados buscándola fuera que nunca la encontrarán.*

*Todos estuvieron de acuerdo. Desde entonces ha sido siempre así: hombres y mujeres se pasan la vida buscando la felicidad sin saber que la llevan consigo.*

La felicidad no depende tanto de lo que tenemos, sino de lo que somos. No proviene de lo que pasa a nuestro alrededor, sino de lo que pasa dentro de nosotros. Es un estado de la mente y consiste en vivir en paz consigo mismo, en pensar y obrar de manera positiva, en aceptarse y atreverse a ser lo que uno se propone ser.

Busca la felicidad de tal forma que solo dependa de ti mismo. Si la haces depender de la riqueza, la fama, el placer, el éxito o cualquier factor externo a ti, no podrás manejar tu felicidad, y esos factores terminarán por dominarte.

Es imposible ser feliz si uno vive amargado, enojado, frustrado... o si guarda algún tipo de rencor o envidia en su corazón. No serás feliz si te desprecias, si desprecias tu cuerpo, si vives pendiente de los demás.

Serás lo feliz que decidas ser. Por supuesto, si te convences de que eres un desdichado y te pasas la vida lamentándote y quejándote de tu mala suerte, o repites con insistencia que la felicidad no existe, serás un desdichado y un infeliz. Cada problema, cada contrariedad te convencerán cada vez más de tu desdicha, y tus propios pensamientos negativos ahondarán el abismo de tu tristeza y depresión.

Hay demasiadas personas adictas al sufrimiento, que parecen tenerle miedo a la felicidad. La felicidad, igual que el sufrimiento, es una elección personal: depende de ti. Si te propones ser infeliz, lo conseguirás fácilmente. Lo mismo que si te propones ser feliz. Nada de lo que te digan o te hagan, nada de lo que te suceda, podrá arrancarte la felicidad si así tú lo decides. Haz la prueba y proponte con decisión ser feliz. Tú puedes. No escuches las voces agoreras a tu alrededor que te llenan el alma de pesimismo y te repiten que es imposible, que tú no puedes:

*En cierta ocasión, dos niños patinaban felices sobre una laguna congelada. Era una tarde especialmente nublada y fría, pero los niños jugaban y se divertían sin la menor preocupación. De pronto, el hielo se quebró, y uno de los niños cayó al agua. El otro niño, viendo que su amiguito se ahogaba debajo del hielo, agarró una piedra y empezó a golpear con todas sus fuerzas hasta que logró romperlo y pudo así salvar a su amigo.*

*Cuando llegaron los bomberos y vieron lo que había sucedido, se preguntaron asombrados:*

*—Pero ¿cómo lo hizo? El hielo está muy grueso, y es imposible que haya podido quebrarlo con esa piedra y con esas manitas tan frágiles.*

*Un anciano que se había acercado a ver lo que pasaba dijo con determinación:*

*—¡Yo sé cómo lo hizo!*

*—¿Cómo? —le preguntaron intrigados al anciano.*

*—Es que no había nadie a su alrededor para decirle que no podía — respondió con su mejor sonrisa el anciano.*

Es increíble el poder de la determinación. Los problemas y las preocupaciones nos acompañarán siempre a todos a lo largo de la vida, pero de ti depende, de tu actitud ante ellas, el que consigan nublar o no tu felicidad.

Como la felicidad es interior, cada uno debe conocerse y examinar con sinceridad las cosas que le traen felicidad o infelicidad. Como somos distintos, los gozos de uno pueden ser la pesadilla de otros. Algunos son felices arriesgando su vida en deportes y aventuras que a otros les causarían pánico. Lo importante para ser feliz es que estés a gusto con lo que haces, con lo que tienes, con tu cuerpo, con tus dones.

León Tolstoi decía que «El secreto de la felicidad no está en hacer siempre lo que se quiere, sino en querer siempre lo que se hace», es decir, en vivirlo todo intensamente, en buscar en todo la excelencia. No consiste tanto en hacer obras grandiosas cuanto en vivir de un modo grandioso los pequeños detalles de la cotidianidad. Por ello, si quieres ser feliz:

- Aprende a disfrutar de las cosas pequeñas de la vida: la conversación en la familia en vez del televisor individualista; el comer juntos; las pequeñas atenciones que agradan a los otros con los que convives; la lectura de un buen libro; el descanso; la observación admirada de la naturaleza; la amistad; el saludo atento a los vecinos, a los compañeros de trabajo...
- Haz con entusiasmo todo lo que te toca hacer. En vez de acobardarte ante la tarea de cada día, proponte disfrutar al máximo haciéndola lo mejor posible.
- Acepta tus cualidades y limitaciones y proponte en serio ser cada día mejor. No centres tu atención en las cosas que te faltan; agradece más bien lo extraordinario que eres y los muchos talentos y cualidades que tienes y ponlos a fructificar en un esfuerzo sostenido por superarte y por llegar a ser una persona cada vez más plena y más feliz.
- Sonríe, sonríe a todos, sonríe siempre. La vida de la mayor parte de las personas es una triste vida. La sonrisa cuesta mucho menos que la electricidad y da más luz. Nadie es tan pobre que no pueda darla, ni tan rico que no la necesite. En palabras de Nieves García, «una sonrisa a tiempo evita el desahogo del malhumorado compañero y la posible discusión; otras veces destensa la reunión de trabajo y hasta puede mudar un enojo en carcajada. La sonrisa conquista personas, serena a los niños, da seguridad al anciano, motiva al

marido indeciso. León Tolstoi decía que el niño reconoce a la madre por la sonrisa, porque el hombre agradece desde niño la amabilidad».

En un bellísimo relato titulado precisamente *La Sonrisa*, Antoine de Saint-Exupéry, autor de *El Principito*, nos cuenta cómo una sonrisa le salvó la vida:

*Durante la guerra civil española, fue capturado por el enemigo y arrojado en una celda. Sabía que iban a matarlo al día siguiente y se puso extremadamente nervioso. Hurgó en sus bolsillos en busca de un último cigarrillo y, afortunadamente, consiguió uno. Con manos temblorosas se lo llevó a la boca, pero no tenía fósforos.*

*Miró al carcelero, el cual, sin prestarle la menor atención, estaba distraído limpiando su arma.*

*—Señor, ¿no podría darme fuego? —pidió el prisionero con voz dolorida.*

*El carcelero lo miró solo un momento, se encogió de hombros y se acercó para encenderle el cigarrillo. Al acercarle el fuego, sus ojos se cruzaron con los de Saint-Exupéry, que le ofreció una profunda sonrisa de agradecimiento. Esa sonrisa prendió en el corazón del carcelero, que endulzó su mirada y se le quedó sonriendo un rato con cariño. Las sonrisas fueron borrando las diferencias y acercando sus corazones. Ya no eran preso y carcelero, sino dos hombres, unidos por una sonrisa, que intentaban comprenderse y aceptarse.*

*—¿Tienes hijos? —preguntó el carcelero con vivo interés.*

*Saint-Exupéry le mostró emocionado las fotos de su familia. También el carcelero sacó las suyas y comenzó a hablar con emoción de sus hijos, de las ganas que tenía de verlos, de las cosas que haría con ellos cuando acabara la guerra.*

*—Yo, sin embargo, nunca más volveré a verlos —dijo entre sollozos Saint-Exupéry, y su llanto y su dolor profundos llenaron de lágrimas los ojos del carcelero, el cual, sin decir una palabra, abrió la celda y en silencio condujo al escritor hacia la vida y la libertad.*

— Relaja tu rostro, interésate en los demás, alaba, alienta. No critiques. Haz que los defectos parezcan fáciles de corregir. En lugar de censurar a los compañeros cuando hacen mal las cosas, ayúdalos, enséñales cómo pueden hacerlas mejor. Demuéstralos con tu vida que el trabajo bien hecho es una extraordinaria fuente para el disfrute y la felicidad.

- Persevera ante los problemas y dificultades y esfuérzate por considerarlos como oportunidades para crecer y mejorar.

Por todo esto, si quieres ser feliz, hazle caso a Pablo Neruda, que en su poema *Queda prohibido* dice:

*«Queda prohibido llorar sin aprender,  
levantarme un día sin saber qué hacer,  
tener miedo a tus recuerdos,  
sentirme solo alguna vez.*

*Queda prohibido no sonreír a los problemas,  
no luchar por lo que quiero,  
abandonarlo todo por tener miedo,  
no convertir en realidad mis sueños.*

*Queda prohibido no demostrar mi amor,  
hacer que pagues tus dudas y mal humor,  
inventarme cosas que nunca ocurrieron,  
recordarte solo cuando no te tengo.*

*Queda prohibido dejar a mis amigos,  
no intentar comprender lo que vivimos,  
llamarles solo cuando los necesito,  
no ver que también nosotros somos distintos.*

*Queda prohibido no ser yo ante la gente,  
 fingir ante las personas que no me importan,  
hacerme el gracioso con tal de que me recuerden,  
olvidar a toda la gente que me quiere.*

*Queda prohibido no hacer las cosas por mí mismo,  
no creer en mi dios y hacer mi destino,  
tener miedo a la vida y a sus castigos,  
no vivir cada día como si fuera un último suspiro.*

*Queda prohibido echarte de menos sin alegrarme,  
olvidar los momentos que me hicieron quererte,  
todo porque nuestros caminos han dejado de abrazarse,  
olvidar nuestro pasado y pagarla con nuestro presente.*

*Queda prohibido no intentar comprender a las personas,  
pensar que sus vidas valen más que la mía,*

*no saber que cada uno tiene su camino y su dicha,  
pensar que con su falta el mundo se termina.*

*Queda prohibido no crear mi historia,  
dejar de dar las gracias a mi familia por mi vida,  
no tener un momento para la gente que me necesita,  
no comprender que lo que la vida nos da, también nos lo quita.*

*Queda prohibido no buscar mi felicidad,  
no vivir mi vida con una actitud positiva,  
no pensar en que podemos ser mejores,  
no sentir que sin mí este mundo no sería igual».*

### **3.6. La felicidad implica tener una meta**

La felicidad consiste en tener un proyecto de vida coherente y realista que nos impulsa con ilusión hacia el futuro. Todos somos distintos, pero todos tenemos una misión en la vida. El conocerla e intentar realizarla es camino seguro a la felicidad. La falta de metas y proyectos es lo que hunde a la mayoría de las personas en el aburrimiento y la desdicha. Las metas, tanto si se logran como si no, transforman al individuo. Las metas canalizan los recursos mentales hacia un objetivo específico.

El proyecto de nuestra vida debe ser alcanzar la plenitud: desarrollar todas nuestras potencialidades. Esto implica conocerse a fondo y emprender con coraje el camino de la propia realización. Desgraciadamente, hoy son muy pocos los que se atreven a plantearse llevar una vida intensa, alejada de la mediocridad y de la cobardía. Carecen de un proyecto lo bastante atractivo como para superar la tentación de la rutina, el acomodo y el consumismo. No se atreven a plantearse en serio la felicidad, carecen del valor necesario para enfrentarse con firmeza a las dificultades. La felicidad es el resultado de un esfuerzo constante por llegar a ser uno mismo, por alcanzar las metas del proyecto vital, sin importar lo que cueste ni los esfuerzos que suponga.

*Corrió el rumor de que entre aquellas fragosas montañas brotaba la fuente de la felicidad. Numerosas personas salieron en su busca. La mayoría, sin embargo, desistió ante las primeras dificultades y regresó a casa diciendo que todo era mentira. Algunos continuaron buscándola a pesar del frío, del cansancio y de las dificultades. Pero solo un grupito de esforzados lograron llegar hasta la fuente.*

*La fuente no tenía nada en especial que pudiera distinguirla de las demás, y el agua sabía como el agua de otras fuentes. Sin embargo, todos se sintieron especialmente felices. Entonces comprendieron que la felicidad consiste en tener una meta y esforzarse por alcanzarla.*

La diferencia entre las personas que dejan huella a su paso por la vida y las que no, es que las primeras quisieron algo intensamente y lo buscaron con verdadera determinación, sin importar lo que costara o lo difícil que pareciera conseguirlo. Héroes, santos, artistas, deportistas y científicos son buen ejemplo de ello. Las propias dificultades los agigantaron y convirtieron en fortalezas sus fracasos y debilidades. No pidieron compasión; solo nuevas oportunidades. No se amilanaron ante los problemas ni trataron de culpar a otros de sus fracasos, sino que se levantaron de las cenizas de las derrotas con nuevo coraje e hicieron de ellas la raíz de sus triunfos.

Los que perseveran triunfan:

*«Nadie alcanza la meta con un solo intento,  
ni perfecciona la vida  
con una sola rectificación,  
ni alcanza altura con un solo vuelo.*

*Nadie camina la vida sin haber  
pisado en falso muchas veces.*

*Nadie recoge cosechas sin probar muchos sabores,  
enterrar muchas semillas y abonar mucha tierra.*

*Nadie mira la vida sin acobardarse en muchas ocasiones,  
ni se mete en el barco sin temerle a la tempestad,  
ni llega al puerto sin remar muchas veces.*

*Nadie siente el amor sin probar sus lágrimas,  
ni recoge rosas sin sentir sus espinas.*

*Nadie hace obras  
sin martillar sobre su edificio,  
ni cultiva amistad sin renunciar a sí mismo.*

*Nadie llega a la otra orilla  
sin haber ido haciendo puentes para pasar.*

*Nadie puede juzgar sin conocer primero su propia debilidad.*

*Nadie consigue su ideal sin haber pensado muchas veces  
que perseguía un imposible.*

*Nadie reconoce la oportunidad hasta que  
esta pasa por su lado y la deja ir».*

Napoleón solía decir que la victoria le pertenece al que más persevera; Bolívar escribió que «el arte de vencer se aprende de las dificultades»; y Benjamin Franklin afirmaba que «lo que duele instruye». Quizá por eso, nada enseña más en la vida que afrontar los problemas y superar los obstáculos y las dificultades. Annette Kellerman era coja y enfermiza. ¿Quería compasión? No; quería un cuerpo perfecto. Con determinación, muchísimo ejercicio y tratamiento profesional, desarrolló un cuerpo perfecto y llegó a ser campeona mundial en clavados, o saltos de trampolín. Unos años después, un niñito cojo y débil, llamado George Jowett, decidió que era mucho más provechoso esforzarse que quejarse o lamentarse, y diez años más tarde se convirtió en el hombre más fuerte del mundo. En las primeras páginas de este libro hablamos de Helen Keller, que a pesar de ser ciega, sorda y muda, logró levantarse de sus limitaciones y alcanzar una increíble grandeza.

Dicen que el extraordinario actor y bailarín Fred Astaire tenía pegado en la chimenea de su mansión de Beverly Hills el informe del director cuando actuó por primera vez: «¡No tiene la menor idea de actuación! ¡Poco audaz! Tal vez, con mucho esfuerzo, pueda llegar a bailar un poco». Darwin escribió en su autobiografía: «Todos mis profesores y mi padre me consideran un muchacho común, por debajo del nivel intelectual». Los maestros de Thomas Edison decían que era demasiado corto para aprender. El propio Edison hizo casi 10.000 ensayos hasta encontrar el filamento que trajo la luz eléctrica. Marconi decidió a los doce años que sería el inventor de la telegrafía sin hilos. Lo logró años más tarde y después de innumerables experimentos, a pesar de que muchos científicos de renombre habían fracasado. Albert Einstein no habló hasta los cuatro años y no leyó hasta los siete. Su maestra lo describió como «mentalmente lento, insociable y encerrado siempre en sueños tontos». Lo expulsaron del colegio y no le dejaron ingresar en la Escuela Politécnica de Zurich. Louis Pasteur, el «padre de la bacteriología», inventor de la vacuna antirrábica, fue un alumno mediocre y ocupaba el puesto número quince sobre veintidós.

Al gran escultor Rodin lo describieron como el peor alumno de la escuela, y fracasó tres veces en su intento de ingresar en la escuela de Bellas Artes. León Tolstoi, uno de los principales escritores rusos, autor de *Guerra y Paz*, entre otras extraordinarias obras, abandonó el colegio por ser considerado «sin capacidad ni voluntad para aprender». Dieciocho editores rechazaron el manuscrito «Juan Salvador Gaviota», del escritor Richard Bach, que, una vez publicado, llegó a ser un extraordinario *bestseller*. Quince editores rechazaron también la primera gran obra de Julio Verne, *Cinco semanas en el globo*. Alexander Pope era tan lisiado que apenas se podía mover, pero llegó a ser uno de los gigantes de la literatura inglesa. Robert Louis Stevenson jamás estuvo libre, ni siquiera durante una hora, de dolores en todo el cuerpo y de una tos seca. Estaba tuberculoso y sufría de fiebres permanentes. A pesar de todo ello, escribió *La isla del tesoro* y muchos excitantes relatos que han nutrido las fantasías de los jóvenes por varias generaciones.

Fortalece tu voluntad para que seas capaz de sobreponerte a los problemas y las dificultades. Aprende a vencerte, a levantarte de tus caídas, a superar tus fracasos.

### **3.7. Si quieres ser feliz, dedícate a hacer felices a los demás**

El secreto de la felicidad reside en darla y no en esperarla. En palabras de Augusto Comte, «vivir para los demás no es solo la ley del deber, es también la ley de la felicidad». La mejor manera de conseguir la felicidad es haciendo felices a los demás. Las tres cosas que más ansiamos en la vida –amor, libertad y felicidad– se alcanzan siempre cuando las damos a otros. Cuanta más felicidad das, más te llenas de ella. La felicidad es una puerta que se abre siempre hacia fuera.

Nunca serás feliz si causas problemas a otros, si explotas, si usas tu talento o tu poder para humillar, para oprimir. Sal de ti mismo, date a los demás, y ya verás cómo empiezas a ser feliz. Si buscas la felicidad por ella misma, nunca vas a conseguirla. Busca el bien, dedícate a servir y a hacer felices a los demás, y ya verás cómo la felicidad irá cubriendo tu vida como un manto.

*Hay un cuento chino de un mandarín que, mientras se encaminaba al Paraíso, pidió antes visitar el Infierno. Como había sido un hombre muy bueno, decidieron complacer su deseo y lo llevaron a la morada de los condenados.*

*Era un salón inmenso, con mesas preparadas en las que humeaban, perfumando el ambiente, unos enormes platos llenos de un arroz delicioso. Alrededor de las mesas estaban sentados los condenados, cada uno con una varita de bambú para llevarse el arroz a la boca. Cada varita media como dos metros de largo y tenía que ser agarrada por un extremo. Por mucho que se esforzaban y lo intentaban, los comensales no lograban llevar a sus bocas ni un solo grano de arroz. Todo era furor, ira, desesperación.*

*Conmovido por este espectáculo de ayuno forzado en medio de la abundancia, el mandarín prosiguió su camino hacia la morada de los bienaventurados y, al llegar, vio sorprendido que el Paraíso era idéntico al Infierno: un amplio salón con mesas preparadas, grandes platos de un arroz delicioso, para ser comido con varitas de bambú de dos metros de largo que había que agarrar por un extremo.*

*La única diferencia consistía en que cada comensal, en vez de comer él mismo, daba de comer al comensal que tenía enfrente. Así todos disfrutaban de la comida, y reinaba un ambiente de alegría, gozo y amistad.*

Jean Paul Sartre escribió que «el Infierno son los otros», y ciertamente la mayor parte de los males y desgracias las causamos los seres humanos. Pero también «los otros» podemos ser el cielo si somos capaces de superar nuestro egoísmo y nos dedicamos a servir y ayudar a los demás. El egoísmo divide y separa. La solidaridad y el servicio unen. Donde hay solidaridad hay alegría. Las personas serviciales y generosas son felices y provocan felicidad. Los egoístas viven encerrados en sí mismos y, siempre insatisfechos, provocan infelicidad. A todos nos embarga una gran dicha cuando hacemos el bien, cuando ayudamos a otros. Sin embargo, encerrados en nuestro egoísmo, nos empeñamos con frecuencia en recorrer las sendas de nuestra desdicha.

Si nada le hace a uno sentirse más fuerte que una llamada de ayuda respondida, ni más cobarde si no la atiende, decídete a vivir la vida como servicio, atrévete a conquistar la verdadera libertad para entregarte de lleno al amor. Vive como un regalo para los demás y encontrarás la felicidad.

## **4. Si quieres ser feliz, atrévete a ser libre y a amar**

---

«Libertad, Igualdad, Fraternidad» fue el grito que brotó de miles de gargantas durante la Revolución Francesa, que pretendió acabar con el viejo mundo de desigualdades y privilegios. El grito ha seguido resonando a lo largo de la historia y ha sido capaz de incendiar los corazones más inquietos y generosos. Muchos han dado la vida detrás de ese grito, que se hizo bandera y propuesta política. De algún modo, el grito se hizo ley y penetró con fuerza en la Declaración Universal de los Derechos Humanos que un centenar de países firmaron en París el 10 de Diciembre de 1948: «Todos los seres humanos nacen libres y son iguales en dignidad y derechos».

Hoy, después de 56 años de aquella firma solemne de los Derechos Humanos esenciales, que prácticamente todos los países del mundo han incorporado a sus respectivas constituciones, el mundo es más desigual, injusto e inhumano que nunca. Pocos siguen trabajando por una igualdad y una fraternidad reales, y hasta se invoca la desigualdad como fuente de desarrollo y de progreso. Solo la libertad parece haber sobrevivido a la avalancha de la muerte de los grandes ideales y los sueños. Todo el mundo esgrime la libertad como un valor constitutivo de los seres humanos.

Ser libres es lo que nos hace humanos. Elegimos lo que queremos ser. La libertad es nuestra grandeza, pero también nuestro riesgo. De ahí que muchos confundan la libertad con la esclavitud, con las cadenas. Dicen que son libres porque hacen lo que quieren, «lo que les da la gana», porque se han liberado de normas y de principios éticos. «Prohibido prohibir»: todo está permitido. La única norma es la ausencia de normas.

Esclavos del capricho, de la lujuria, de la avaricia, del ansia de dominar y de tener, vocean la libertad y tienen el corazón encadenado al egoísmo y a los miedos.

Si quieres ser libre, libera tu corazón de todo aquello que te impide alcanzar tu plenitud humana. La genuina libertad es capacidad para elegir lo bueno, lo valioso, lo que te realiza. La libertad implica la paz del corazón, un corazón desprendido de todo cuanto le impide entregarse, servir, amar.

## **4.1. La cultura de la libertad como servidumbre**

*Hace ya algún tiempo, un campesino alemán agarró un pichón de águila, lo llevó a su granja, y lo crió con sus gallinas. El águila creció como gallina, actuaba como gallina, en todo se asemejaba a una gallina.*

*Un día, visitó la granja un naturalista que se había especializado en las costumbres y hábitos de las águilas. Cuando vio al águila en medio de las gallinas, le dijo al campesino:*

*—¿Has caído en la cuenta de que hay un águila entre tus gallinas?*

*El campesino le respondió sonriendo:*

*—Parece águila, pero es gallina. Nació águila, pero lo crié como gallina y se transformó en gallina.*

*El naturalista se revolvía de indignación:*

*—No es posible que conviertas un águila en una gallina. El águila nació para volar en las alturas y erguirse sobre las montañas. Las gallinas se pasan la vida escarbando basuras y solo son capaces de miserables vuelos rastreadores.*

*Como el campesino seguía insistiendo en que ya no era águila, sino que era una gallina, pues la había criado como tal, le dijo el naturalista apasionadamente:*

*—No vuela ahora, pero ella tiene en los ojos la dirección del sol, y en su pecho la llamada de las alturas. Ya verás cómo ella es capaz de volar.*

*Una mañana, el campesino y el naturalista salieron muy temprano rumbo a la montaña llevando consigo al águila convertida en gallina. Cuando llegaron a la cumbre, el sol nacía. El naturalista agarró con fuerza al águila-gallina, dirigió sus ojos hacia el sol y la lanzó a lo alto.*

*El águila-gallina empezó a agitar las alas con desesperación, pero sintió la llamada apasionante de la altura, despertó en su corazón su vocación de cumbre, sus alas adquirieron firmeza, y se fue perdiendo en un vuelo pleno y cada vez más seguro en el azul infinito del cielo.*

Todos nacimos con vocación de águila. Todos estamos llamados a levantarnos por encima de nuestros caprichos y limitaciones, que nos mantienen en el suelo, para emprender el vuelo de nuestra libertad. Pero nuestra actual cultura, que invade las mentes y penetra con fuerza los corazones, ha pervertido la libertad y la confunde con la servidumbre. Está empeñada en proponernos como ideal de vida y de libertad a la gallina que se pasa la vida escarbando basuras y cacareando trivialidades. En palabras de

Enrique Rojas, la actual cultura se empeña en «llamar libertad a la prisión, amor al sexo sin compromiso, y felicidad a la comodidad y la mediocridad». Esta falsa libertad llena a la persona de cadenas, y al mundo de nuevos esclavos.

El modelo actual de desarrollo, que tanto invoca la libertad, lo que más desarrolla es el egoísmo y la insensibilidad. A todos se nos invita a competir, pero, evidentemente, no todos podemos ganar. Impera una especie de crudo darwinismo social, la supervivencia de los más fuertes, de los que son capaces de adaptarse mejor, de los que no tienen escrúpulos, es decir, de los más inmorales. Los perdedores no cuentan, no «son». Privados del trabajo, que cada día escasea más y más, pues lo importante es producir al menor costo, miles de millones de personas ven cómo se aleja la posibilidad de una vida digna, pues ni siquiera cuentan con el privilegio de ser explotados. En palabras de Viviane Forrester en *El horror económico*, «hemos descubierto que había algo peor que ser explotado: no ser explotable».

La libertad como servidumbre se transforma así en poder de dominación.

La cultura de la libertad como servidumbre repite machaconamente que «vales lo que tienes», que son las cosas las que te dan valor, que «si no tienes, no eres nadie». Para «tener» estorban todas las virtudes humanas de honradez, honestidad, amistad, fidelidad a la palabra dada, respeto a la verdad, sentido de justicia, probidad... Esta cultura, que confunde el ser con el tener, fomenta el culto al consumo como nuevo dios absoluto y ha convertido los grandes centros comerciales en los nuevos santuarios de la humanidad. El mercado necesita producir incesantemente nuevos productos, y la publicidad se encarga de convencernos de que los necesitamos. El consumismo nos consume, y todos terminamos comprando, no las cosas que necesitamos, sino lo que el mercado necesita que compremos. Ya no se produce lo que se necesita, sino que se necesita lo que se produce. De ahí que la producción no se oriente a satisfacer las necesidades básicas esenciales de las mayorías (hoy por, ejemplo, sería muy fácil acabar con el hambre en el mundo), sino los caprichos, inducidos por la publicidad, de la minoría que puede pagarlos y de quienes están dispuestos a recurrir a cualquier medio para obtenerlos. Anestesiados por los bienes de consumo, por las falsas ilusiones del comprar y el poseer, gastamos el dinero que no tenemos comprando las cosas que no necesitamos. La lógica del consumo es la de la droga: cuanto más se consume, más se necesita consumir –no en vano, hoy se habla de compradores compulsivos o de adicción a las compras–. El hambre de poseer y de tener es tan grande que no deja disfrutar lo poseído. «Usar y tirar» parece ser el lema que va penetrando las mentes y adueñándose de los corazones. La moda, caduca y pasajera, es de una tiranía avasalladora.

Esta falsa libertad nos esclaviza a la posesión, al consumo y a la moda.

La cultura de la libertad como servidumbre promueve el relativismo ético y el pragmatismo más descarado del todo vale y del solo vale: *todo vale* si me produce ganancia, poder, beneficio, bienestar, placer; *todo vale* (engaño, violencia, corrupción,

robo, secuestro, prostitución...) para conseguir dinero, éxito y fama. *Solo vale* lo que me produce beneficio, ganancia, dinero, bienestar, placer... *Si todo vale, nada vale*: el valor y el antívalor se confunden. Cada uno decide lo que es bueno y lo que es malo: lo que se puede y lo que no se puede hacer. El fin justifica los medios. Bueno es lo que me gusta, me produce ganancia o poder, lo que me provoca hacer.

La cultura de la libertad como servidumbre promueve la mediocridad y el des compromiso como ideales de vida. Hoy hay demasiado miedo al futuro, miedo a asumir en serio la vocación humana de constructores de la historia, miedo a sumergirse en el cauce de la vida. Emancipados de todos los prejuicios del pasado, estamos paralizados por el escepticismo y la falta de ideales. Confundimos la felicidad con pasarlo bien o ir de compras; el amor, con el sexo irresponsable; la libertad, con el capricho, con la posibilidad de elegir entre distintas marcas o varios canales de televisión. Ya no nos atrevemos a plantearnos ni a plantear qué debemos hacer, sino qué nos apetece hacer. Vivimos en la «era del vacío» (Lipovetski), en «tiempos de inercia y de pasividad» (Castoriadis), donde la superficialidad se presenta como ideal de vida, y las grandes aspiraciones se reducen a ganar dinero y a salir en la televisión.

Esta falsa libertad nos esclaviza al capricho y a la inmoralidad.

La cultura de la libertad como servidumbre está asfixiando la capacidad de pensamiento crítico y autocrítico y cree que pensar es procesar información. La tecnología se está convirtiendo en una especie de apéndice de los seres humanos en que el silicio, el vinilo y los bytes trasladan al hombre contemporáneo a un universo virtual que lo desarraig a y lo desliga de la realidad, obnubilando su creatividad y transformándolo en una especie de autómata mediático. Ante la hegemonía de los medios de comunicación e información, estamos perdiendo la conciencia de que nuestro conocimiento de la realidad depende cada vez menos de nuestra experiencia personal y cada vez más de los medios de comunicación y de información, hasta el punto de que lo real e importante se define a partir de lo que aparece en los medios. Tomamos la imagen como la realidad misma. Vivimos en la era de la disolución de la realidad en la apariencia (Kerbs<sup>[6]</sup>). La imagen está desplazando a la palabra y ha empobrecido la capacidad de pensar y, en consecuencia, la capacidad de administrar la realidad social, política y económica. La saturación de imágenes y apariencias está bloqueando el pensamiento. A la generación *zapping* de nuestros «tele-niños» y «video-jóvenes», siempre ávidos de sensaciones e imágenes, que tienen interés por todo y por nada, que recorren una y otra vez los numerosos canales de televisión para ver si algo atrapa su atención, cada día le está resultando más difícil concentrarse en algo y pensar.

Esa ausencia de pensamiento está ocasionando una explosión del lenguaje banal y una necesidad compulsiva de comunicarse sin tener nada importante que decir, sin encontrarse nunca con el otro. Celulares, chateos, messengers... El murmullo iguala todas las palabras: dietas, fútbol, chismes... alcanzan el rango de problemas metafísicos. En palabras de Kerbs, «la inteligencia necesita tiempo; en cambio, la estupidez es

rápida». Por ello, todos, pero especialmente las nuevas generaciones, somos presa fácil y muy codiciada de la manipulación comercial, política, social y cultural. La publicidad busca acabar con el pensamiento crítico y pretende que aceptemos lo que se nos presenta y obremos como se nos indica.

Es realmente asombroso cómo en nuestra sociedad se está promoviendo el culto a la información. Quienes la administran son los nuevos sacerdotes, y por supuesto que ellos también se autoperciben como dotados de una inteligencia superior, como ubicados en un peldaño por encima del resto de los mortales. Se pretende que la información es una bendición, que a través de su producción irrestricta y descontrolada traerá libertad y paz mental. Pero informar ya no es proporcionar descripciones precisas de hechos ni aportar contextos que permitan al receptor comprender el significado de los mismos. Tampoco es, como plantea Ramonet, aportar criterios para distinguir lo verdadero de lo falso, ni valores para distinguir lo importante de lo secundario. «La información no se somete a las reglas de la verdad, sino que crea la verdad» (Kerbs).

Lo que se oculta tras la velocidad y la sobreoferta de comunicación e información impuesta por el mercado es la desinformación, la pasividad, la depresión, el aislamiento, la supresión de la reflexión, la pérdida de la libertad, la indiferencia, la confusión, el escepticismo. Los medios de comunicación, en especial la televisión y, en medida creciente, Internet saturan nuestro cerebro e impiden la reflexión y el pensamiento. Los acontecimientos suceden con tal velocidad y precipitación que no nos da tiempo a reflexionar sobre ellos y bloquean nuestra capacidad crítica. Como plantea Sartori, la televisión elimina la lectura y crea una falsa sensación de entendimiento. Además, la naturaleza del medio condiciona el tipo de información que se recibe. Tiende a dar mensajes cortos, simples, y no deja espacio para la reflexión. Las imágenes se suceden unas a otras y crean sensaciones, sentimientos, actitudes positivas o negativas, opiniones..., pero no un conocimiento bien fundamentado que se pueda contrastar con la realidad. Esa naturaleza del mensaje televisivo se va imponiendo y provoca que los individuos tengan cada vez menos calma para reflexionar racionalmente, para evaluar el conocimiento.

«La sobreinformación y la rapidez de lo nuevo nos trasladan a un mundo que no puede ser pensado. Un mundo sin certezas, sin memoria, sin proyecto». La cultura de la velocidad y del ruido nos vacuna contra la reflexión. Hemos perdido la sensibilidad para saber que no sabemos, y ya ni siquiera sabemos qué queremos saber. Confundimos información con saber, y cada vez se alejan más y más el conocimiento y, sobre todo, la sabiduría. La información se ha convertido en un río caudaloso de datos y noticias, pero lo importante es saber captar qué fluye bajo él. Cuando uno se olvida de ir a lo sustancial, se pierde en lo trivial y lo anecdótico. Por ello, desde hace un tiempo, yo he hecho mío y cito y vuelvo a citar el verso doliente del poeta Eliot: «*¿Adónde fue la sabiduría que perdimos con el conocimiento, adónde el conocimiento que perdimos con la información?*». Ciertamente, la sobreoferta de información no nos

está ayudando a resolver las cuestiones humanas fundamentales ni nos proporciona orientación para resolver nuestros problemas cotidianos. Por otra parte, son los países del Norte los que generan la información, y ello hace que el Sur termine mirándose a sí mismo con los ojos del Norte.

Esta falsa libertad nos esclaviza a la información y está acabando con la capacidad de reflexionar y de pensar, lo que atenta contra la posibilidad de conocerse y de conocer la realidad, exigencias fundamentales para poder transformarse y transformarla.

Sin capacidad crítica ni autocritica, la libertad se viene confundiendo cada vez más con el capricho y se está deslindando rápidamente de la responsabilidad, es decir, de la habilidad de responder ante los demás y ante uno mismo de los propios actos, de hacerse cargo de la propia vida, de tomar decisiones y actuar de forma independiente.

Neil Postman nos advierte que la televisión está acabando con la infancia. Antes, los niños no tenían acceso a cierta información adulta relacionada con el sexo, la violencia, el poder, la competencia, la muerte... Hoy, la televisión muestra todo a los niños y levanta el velo que ocultaba los secretos que separaban la niñez de la adultez. Pero la actual cultura, que convierte a los niños en adultos, infantiliza a los adultos, que en su mayoría no tienen otro alimento intelectual y espiritual que el que les proporciona la televisión. En palabras de Brucker, «la nueva meta de la sociedad actual es no llegar nunca a ser adulto. El niño se convierte en nuestro nuevo ídolo, una especie de pequeño dios doméstico al que todo le está permitido». El nuevo lema de esta cultura, que confunde libertad con servidumbre, parece ser: «Exige todo, no renuncies a nada, echa siempre la culpa a otro de lo que te pase». Es una cultura que defiende la libertad sin responsabilidad, que evade el esfuerzo, la exigencia, el cultivo de la voluntad. Cultura que invita a la inmadurez permanente, a permanecer en un estado de infancia perpetua. Cultura que, en lugar de madurar para la libertad, nos propone abandonarnos a la indolencia, librarnos de obligaciones.

Esta falsa libertad como capricho está haciendo surgir una generación de «fascistas de espíritu» (Javier Marías), personas que no toleran que se les lleve la contraria, que no soportan ni aceptan la menor frustración o contrariedad.

### *Decálogo para formar delincuentes*

Vamos a tomar de la revista «Autogestión» el decálogo «Cómo hacer delincuentes», redactado por la policía de Washington tras realizar una serie de estudios basados en su abundante experiencia en el ámbito de la delincuencia juvenil:

1. *Comience desde la infancia dándole a su hijo todo lo que le pida. Así crecerá convencido de que el mundo entero le pertenece.*
2. *No le dé ninguna educación espiritual. Espere que alcance la mayoría de edad para que pueda decidir libremente.*

3. *Cuando diga palabrotas, ríaselos. Esto le animará a hacer más cosas «graciosas».*
4. *No le reprenda nunca ni le diga que algo de lo que hace está mal. Podría crearle complejos de culpabilidad.*
5. *Recoja todo lo que él deje tirado: libros, zapatos, ropa, juguetes... Hágaselo todo, así se acostumbrará a cargar la responsabilidad sobre los demás.*
6. *Déjale leer todo lo que caiga en sus manos. Cuide de que sus platos, cubiertos y vasos estén esterilizados, pero deje que su mente se llene de basura.*
7. *Dispute y pelee a menudo con su esposo/a en presencia del niño. Así no se sorprenderá ni tolerará demasiado el día en que la familia quede destrozada para siempre.*
8. *Dele todo el dinero que quiera gastar, no vaya a sospechar que para disponer de dinero hay que trabajar.*
9. *Satisfaga todos sus deseos, apetitos, comodidades y placeres. El sacrificio y la austерidad podrían provocar frustraciones.*
10. *Póngase de su parte en cualquier conflicto que tenga con sus profesores, vecinos, etc. Piense que todos ellos tienen prejuicios contra su hijo y que de verdad quieren fastidiarlo.*

## **4.2. Preguntas para sacudir conciencias y denunciar la falsa libertad que esclaviza**

Como expresa la página web del Boletín Solidaridad<sup>[7]</sup>, «no hay peor esclavitud que la de la mentira; hay que liberar la conciencia del pueblo diciendo la verdad. Ahora bien, la verdad que hay que decir no es una verdad cualquiera, sino aquella que se hace necesario proclamar; es preciso decir en cada momento las verdades que los demás callan por no ser racional ni razonable decirlas». Las siguientes preguntas son verdades gritadas con la intención de sacudir conciencias y denunciar una cultura que confunde la libertad con el capricho y fomenta el individualismo y la insensibilidad; una cultura que, al encadenar la libertad al egoísmo y las pasiones, está llenando el mundo de nuevas esclavitudes y cadenas:

1. –¿Sabías que, según la ONU, el gasto militar en el mundo asciende a 950.000 millones de dólares al año, 50.000 millones más que el año pasado? Aumenta el gasto militar, y aumenta la miseria... Cuantas más armas inteligentes producimos, tanto más brutos e inhumanos nos volvemos. Con tan solo lo que se gasta en armas en diez días, se podría proteger a todos los niños del mundo. Con 8.000 millones de dólares adicionales al año, lo que equivale al gasto militar mundial de cuatro días, podría garantizarse el acceso a la escuela para todos los niños durante diez años.
2. –¿Sabías que con lo que cuesta un destructor –buque de guerra– se podrían electrificar ciudades y zonas rurales de nueve millones de habitantes; que con lo que cuesta un avión B-2 se podría alimentar a los 13 millones de africanos que en estos momentos están muriendo de hambre; que con el valor de un caza supersónico se podrían poner en funcionamiento 40.000 consultorios de salud; y que un solo tanque moderno equivale al presupuesto anual de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación) ?
3. –¿Sabías que el adiestramiento de un soldado de guerra cuesta al año 64 veces más que educar a un niño en edad escolar, y que la cuarta parte de los científicos del mundo se dedican a la investigación militar, mientras escasean los dedicados a encontrar el modo de curar enfermedades hasta ahora incurables, como el sida, que están despoblando algunos de los países más pobres de África? ¿Sabías que el sida se está convirtiendo cada vez más en una enfermedad de la miseria; que cada día contraen la enfermedad unas 14.000 personas; que el 70% de los seropositivos del mundo, es decir, 23,3 millones de personas, viven en el África subsahariana, región que solo cuenta con el 10% de la población mundial, y que la mayoría de esos enfermos morirán en los próximos diez años? ¿Sabías que el director de una importante revista ecologista, David Foreman, afirmó que la llegada del sida no era un problema, sino una solución natural para resolver el problema de la superpoblación?

4. –¿Sabías que, para finales de enero de 2005, el gasto de Estados Unidos en la guerra de Irak superó los 150.000 millones de dólares, y que con esa cantidad de dinero se habrían podido financiar las vacunas básicas para todos los niños del mundo durante 50 años?
5. –¿Sabías que una bala cuesta lo mismo que un vaso de leche; que cuanto más abundan las balas, tanto más escasea la leche para los niños; y que cada día mueren en el mundo más de 30.000 niños por causas fáciles de prevenir, como deshidratación y diarreas?
6. –¿Sabías que, mientras una vaca europea es subvencionada con tres dólares al día, 1.200 millones de personas en el mundo sobreviven con menos de un dólar diario, y otros 1.800 millones con menos de dos dólares?
7. –¿Sabías que no hay peor genocidio ni holocausto que el hambre, que mata al día a unas 100.000 personas, y que, según la FAO, la agricultura mundial permitiría alimentar a unos 12.000 millones de personas, casi el doble de la actual población del mundo?
8. –¿Sabías que 360 personas acumulan tanta riqueza como la mitad de la población mundial; que el 4% de sus ingresos resolvería los problemas de todos los pobres; que la fortuna de las cuatro personas más acaudaladas es igual al Producto Interno Bruto de los 48 países más pobres del planeta; y que la riqueza total de las 10 personas más ricas del mundo equivale a una vez y media los ingresos de todos los países menos desarrollados juntos?
9. –¿Sabías que las grandes potencias tienen almacenadas más de 60.000 bombas nucleares, que equivalen a cuatro toneladas de explosivos por cada habitante del planeta; y que en el mundo hay entre 65 y 110 millones de minas antipersonas que matan a unos 26.000 seres humanos cada año?
10. –¿Sabías que en los países pobres el uso de Internet solo alcanza al 0,2% de la población, mientras que en los países ricos llega al 93%?
11. –¿Sabías que el 92% de la población mundial no dispone de automóvil; que, aun cuando en Estados Unidos haya un automóvil por cada 1,8 habitantes, y en Europa uno por cada 2,8, en África hay automóvil por cada 110 habitantes, en la India uno por cada 554, y en China uno por cada 1.374?
12. –¿Sabías que Latinoamérica es el continente de mayores desigualdades sociales, y que hay veintidós latinoamericanos (doce mexicanos, cuatro brasileños, tres chilenos, dos venezolanos y un colombiano) que poseen cada uno fortunas de más de mil millones de dólares?
13. –¿Sabías que las ganancias del presidente de *Nike*, Phil Knight, son de 215 millones de dólares al año, es decir, diez veces las ganancias de los 55.000 obreros indonesios de dicha transnacional?

14. –¿Sabías que una camisa GAP se vende en Estados Unidos o en Canadá a 34 dólares y se le paga a la obrera salvadoreña, por hacerla, 27 centavos?
15. –¿Sabías que el interés de la deuda que los países del Sur pagan a los países industrializados es más del doble de la ayuda que reciben; que en 1999 los 41 países pobres más endeudados transfirieron al Norte 1.680 millones de dólares más de los que recibieron; que en el mismo año los países del Tercer Mundo, en su conjunto, realizaron una transferencia neta de recursos de 114.600 millones de dólares?
16. –¿Sabías que el 20% de la población mundial acapara el 86% de todos los recursos de la Tierra, lo cual indica que, si toda la población mundial alcanzara ese nivel de consumo, se necesitarían los recursos de más de cuatro planetas Tierra?
17. –¿Sabías que en 1990 la desertización afectaba ya al 30% de la Tierra; que la mitad de los bosques húmedos que una vez cubrieron nuestro globo han desaparecido; que cada segundo desaparece del planeta una superficie con árboles equivalente a un campo de fútbol?
18. –¿Sabías que mil millones de personas no tienen acceso a agua potable; que el 80 por ciento de todas las enfermedades de los países del Sur tienen como origen la utilización de agua contaminada; que, dentro de 20 años, más de tres mil millones de seres humanos sufrirán la falta de agua, y que se augura que las guerras del futuro serán por la posesión del agua?
19. –¿Sabías que en los últimos 20 años hemos pasado de 23 a más de 400 millones de niños esclavos (uno de cada cinco menores de quince años) y que, mientras me lees, malviven o mueren en minas o maquilas, se prostituyen en las calles, son obligados a mendigar, con frecuencia mutilados para que su deformidad impresione a la gente, o son asesinados para proveer el mercado negro del tráfico de órganos? ¿Sabías tú que un hígado o un riñón de un niño se vende en países muy pobres por unos 30 dólares y que luego, en el mercado negro, puede alcanzar los 35.000 dólares?
20. –¿Sabías que en la India, en habitaciones sin apenas luz y en jornadas de doce horas al día, cientos de miles de niños de apenas cinco o seis años de edad se afanan en pulir y dar el último acabado a piedras preciosas que pronto adornarán los escaparates más lujosos de las grandes avenidas de las ciudades de Occidente; que durante varios años no cobran nada por esta operación, pues los consideran «aprendices»; y que cuando, a los nueve años, se les paga 15 centavos por piedra pulida, la mayoría de ellos ya tienen la espalda deformada y están casi ciegos?
21. –¿Sabías que, en Pakistán, obreritos de seis y siete años y en jornadas de 16 horas cosen balones y pelotas para los campeonatos internacionales de fútbol o las grandes ligas, o fabrican zapatos para importantes marcas deportivas por un dólar al día o una taza de arroz?
22. –¿Sabías que en Arabia Saudita se importan niños de cinco y seis años para que hagan de *jockeys* en las carreras de camellos, los amarran bien duro para que las

patadas y gritos de terror del niño asusten a los camellos y los hagan correr más velozmente, y que a veces se les azota o se les somete a descargas eléctricas para excitarlos antes de la carrera?

23. –¿Sabías que un millón de niños entra cada año en el infierno de la esclavitud sexual; que ya hay cien millones de menores atrapados en las redes de la explotación sexual; y que, según la Organización Mundial del Turismo, el 20% de los 700 millones de viajes que se producen al año en el mundo tienen como motivación principal el sexo, y el 3% de ellos el sexo con niños?
24. –¿Sabías que, en Egipto, cientos de miles de niños entre seis y trece años se levantan a la una de la mañana y trabajan hasta el mediodía recogiendo flores de jazmín para una transnacional de cosméticos por unos centavos de dólar?
25. –¿Sabías que el 65% de los obreros de minas y canteras en Colombia son menores de 16 años, y los hay hasta de cinco, a quienes llaman «niños topo» y trabajan casi a oscuras durante diez horas o más?
26. –¿Sabías que en las calles de Haití los «buscones» abordan a niños entre ocho y quince años, les ofrecen trabajo en la República Dominicana y se los llevan a plantaciones de caña a trabajar como esclavos?
27. –¿Sabías que niños de unos ocho años en Filipinas trabajan once horas diarias en la caña de azúcar, asfixiados de calor, agotados, por 25 centavos de dólar?
28. –¿Sabías que en Internet hay cuatro millones de páginas web dedicadas a la pornografía, y que cada día se crean 500 nuevos sitios de pornografía? ¿Sabías que uno de cada 5 niños o adolescentes que habitualmente se conectan a Internet ha recibido propuestas sexuales no deseadas a través de la red y de los chateos?
29. –¿Sabías que solo en los Estados Unidos unos 500.000 niños y adolescentes recurren al dopaje para mejorar su rendimiento atlético o, simplemente, su aspecto físico?
30. –¿Sabías que cada año nacen 132 millones de niños, que uno de cada cuatro vivirá siempre en la pobreza más absoluta, y uno de cada doce morirá antes de cumplir los doce años?
31. –¿Sabías que para la mitad de los niños del mundo un simple vaso de leche es un privilegio fuera de su alcance; que un tercio de los niños no serán nunca vacunados y que casi el 40% de los niños que nacen en el mundo no se registran, es decir, ni siquiera existen formalmente?
32. –¿Sabías que muchos de los juguetes que se regalan en navidades o en el día de Reyes, así como las cajitas felices que regalan algunos comercios, son fabricados en muchos casos por menores que trabajan hasta catorce horas al día, siete días a la semana, por unos pocos centavos?

33. –¿Sabías que la muñeca Barbie ejecutiva, producida por la empresa Mattel de China, que tiene un microordenador portátil de plástico, equivale al sueldo de un mes de las trabajadoras que lo producen?
34. –¿Sabías que, en los últimos 10 años, dos millones de niños han muerto en las guerras, seis millones han sido mutilados, 12 millones han buscado refugio en otros países, y que hay en el mundo quinientos mil niños soldados, entrenados para matar?

Podríamos seguir amontonando preguntas que nos sumergen en el corazón de un mundo inhumano. Vamos a cerrar con dos elocuentes relatos que le ponen carne, dolor y sinsentido a los fríos números de las preguntas anteriores.

El primer relato<sup>[8]</sup> es de un sacerdote misionero que arriesga su vida en la peligrosísima tarea de rescatar niños soldados:

*Johnny es un niño de Sierra Leona que juega a la guerra, en vez de jugar a la pelota, como sería propio de un niño de diez años. Cuando tenía siete años, lo secuestró un grupo guerrillero. Primero fue utilizado como porteador de víveres y armas. Después le entregaron un fusil y le enseñaron a disparar. «Yo me encargaba del control de la carretera – cuenta Johnny–, y nadie pasaba sin mi permiso. Si alguien desobedecía mis órdenes, lo matábamos. Un día mandé bajar a la gente que viajaba en un autobús. Colgamos de un árbol al conductor y lo degollamos, a la vista de todos. Los jefes nos daban las órdenes, y nosotros las obedecíamos».*

*En Sierra Leona y muchos otros lugares, miles de niños soldados, entre ellos Johnny, practican una versión macabra del «juego de las prendas». El juego consiste en escribir en unas papeletas el nombre de las distintas partes del cuerpo. Se echan en un morral y, por turno, se van extrayendo las papeletas. Según las reglas del juego, cada uno deberá amputar a un prisionero el miembro que figura en la papeleta. Como los niños soldados no saben escribir, introducen en el morral palos marcados significando los miembros del cuerpo.*

*Johnny está perdido en esta guerra absurda. Las guerras, todas las guerras, son absurdas, desconciertan a cualquiera, y más a los niños. No entiende por qué unos llaman enemigos a los otros y se matan entre sí (Los enemigos declarados de Johnny son el hambre, el analfabetismo y la malaria, y los fusiles no pueden hacer nada contra ellos). Él solo sabe que la guerra le da de comer (a un soldado nunca le faltará un plato de arroz) y que los señores de la guerra le han regalado el primer juguete de su vida: un fusil que dispara balas de verdad.*

*En una arriesgada operación, los misioneros javerianos rescataron a un centenar de niños soldados, entre los cuales estaba Johnny. En un centro de rehabilitación, los misioneros les curan con cariño las profundas heridas del cuerpo y del alma. «No puedo dormir –explica Johnny–, porque sueño que la gente que yo maté viene a buscarme, con sus cuerpos llenos de sangre, y yo busco mi fusil para defenderme y no lo encuentro».*

El segundo relato<sup>[9]</sup> nos refiere muy brevemente la vida de Iqbal Masih, un niño trabajador paquistaní, bárbaramente asesinado, en cuyo honor cada 16 de abril se celebra el Día Mundial contra la Esclavitud Infantil:

*Iqbal Masih tenía apenas cuatro años cuando empezó a trabajar en una fábrica de Punjab, en Pakistán. Su padre, que había contraído una deuda de 15 dólares con el dueño para hacer la boda de su hijo mayor, entregó a Iqbal para saldar su cuenta.*

*Iqbal trabajaba jornadas de doce horas tejiendo alfombras. Le pagaban tres centavos al día, pero, a pesar de su trabajo, la deuda de su padre, en vez de disminuir, aumentaba.*

*Como en varias ocasiones Iqbal intentó escapar, lo amarraron al telar y le redujeron las raciones de comida. A pesar de ello, cuando tenía diez años, logró por fin huir. En los días en que huyó, se estaba realizando en Punjab un encuentro por los derechos humanos, e Iqbal logró contar su vida y denunciar los malos tratos que él y otros muchos niños recibían en esa fábrica donde estaban esclavizados por deudas.*

*Iqbal consiguió su libertad gracias al Frente de Liberación del Trabajo Forzado de Pakistán. Se matriculó en la escuela de esa organización y se convirtió en un activo luchador contra la esclavitud infantil. A sus diez años, realizó campañas y logró el cierre de varias empresas en las que todos sus trabajadores eran niños y niñas.*

*Su ejemplo fue conocido internacionalmente, e Iqbal se dedicó cada vez con más vigor y entereza a denunciar la explotación infantil. Por su actitud valiente y comprometida fue premiado en Estocolmo y en Boston. Con el dinero del premio pensó construir una escuela para los niños de su pueblo. También soñaba con ser abogado, para defender los derechos de todos los niños explotados.*

*El 16 de abril de 1995, a los doce años de edad, Iqbal fue asesinado a tiros cerca de la ciudad de Lahore. La mafia textilera acabó con su vida*

*cuando empezaba a tejer su mejor alfombra: la libertad de otros niños y niñas esclavos como él.*

*A raíz de su muerte, más de tres mil niños fueron liberados en las fábricas de tejidos paquistaníes, y un boicot mundial redujo en 10 millones de dólares las exportaciones de alfombras de ese país. En honor de Iqbal se decretó el 16 de abril como el Día Mundial contra la Esclavitud Infantil. A pesar de ello, mientras lees estas líneas, unos 400 millones de niños y de niñas viven y mueren en la más sórdida esclavitud.*

Quiero cerrar este apartado con unas valientes palabras del Papa Juan Pablo II, un hombre que denunció sin descanso y con enorme energía la falsa libertad que esclaviza a los seres humanos y mantiene unas estructuras de injusticia y opresión que impiden a la mayoría de las personas vivir con dignidad:

*«En el inicio del nuevo siglo, el empobrecimiento de miles de millones de hombres y mujeres es la cuestión que, más que cualquier otra, interpela nuestra conciencia humana y cristiana. Resulta aún más dramática cuando somos conscientes de que los mayores problemas económicos de nuestro tiempo no dependen de la falta de recursos, sino del hecho de que a las actuales estructuras económicas, culturales y sociales les cuesta hacerse cargo de las exigencias de un auténtico desarrollo. Justamente por ello... la promoción de los pobres es una gran ocasión para el crecimiento moral, cultural e incluso económico de la humanidad entera. Miramos a los pobres, no como un problema, como sino los que pueden llegar a ser sujetos y protagonistas de un futuro nuevo y más humano para todo el mundo... Asimismo... es necesario reflexionar sobre el papel del mercado, sobre la omnipotente dimensión monetario-financiera, sobre la separación entre lo económico y lo social... sobre el sentido de la economía y sus fines».*

### **4.3. Liberar la libertad para el servicio y el amor**

Una vida sin libertad no merece ser vivida. Pero una supuesta libertad que no respeta la vida y llena al mundo de cadenas es pura opresión y barbarie. No es concebible una libertad que no respete los derechos del otro y que genere exclusión, miseria y muerte. De ahí que, en nuestro inhumano mundo actual, la genuina libertad deba traducirse en compromiso responsable de liberación de uno mismo y de los demás respecto de todo aquello que impide realizarse en plenitud y construir un mundo fraternal. Por eso combate con fuerza el egoísmo, que nos impide salir de nosotros mismos y volcarnos en el servicio a los demás. El egoísmo, que es incapacidad de amar, de darse a los demás, es fuente de infelicidad y de soledad. En palabras de Nieves García, «cuando el yo se agiganta, el corazón se vacía de otros; y si no hay otros, por más rodeado que esté de gente, el ser humano estará solo». Ni los teléfonos móviles, ni los chateos, ni los viajes de turismo a los lugares más exóticos serán capaces de comunicar a un corazón solitario, encerrado en sí mismo. Como ha escrito Amiel Lapeyre, «cuanto más vacío está un corazón, más pesa». El otro es nuestra salvación. Todo encuentro es creación: creación del otro, creación de uno mismo por medio del otro. Ya lo decía Camus: «Es imposible ser feliz a solas». El único antídoto contra la soledad y camino infalible para la felicidad es abrirse al amor, volcarse en el servicio a los demás.

El amor no es una idea, un concepto o meras palabras bonitas. El amor son las acciones. Solo el amor práctico genera felicidad.

Enamorarse es fácil. Lo difícil es permanecer enamorado. Amar no es tener dulces sentimientos, sino volcarse en el otro en las pequeñas cosas de cada día. El amor hay que cultivarlo y trabajarla sin tregua. Es imposible un gran amor sin grandes renuncias.

Miguel Carmena escribió en la página web<sup>[10]</sup> de *Mujer Nueva* unos párrafos bellísimos sobre el amor que transcribo para ustedes:

*«Amor es entrega al otro; pero no una entrega superficial e inconsciente, sino una donación de alguien que no solo “quiere” al otro, sino que “quiere quererlo” siempre.*

*Se me ocurre que el amor es como una hortensia, como una rosa y como un edelweiss».*

*El amor es como una hortensia. La hortensia es una flor muy grande, de las más grandes que conocemos; pero si la observamos detenidamente, nos damos cuenta de que está formada por miles de flores muy pequeñas. La hortensia es grande por la unión de un sinnúmero de flores que, en sí mismas, son casi insignificantes. El amor es algo parecido. Los grandes*

*amores que tanto admiramos están hechos de muchos, de incontables pequeños actos de amor. El amor se construye con actos casi invisibles de entrega al otro, en los que se vive de verdad la entrega al amado con generosidad en las cosas más pequeñas. Solo así se forman los grandes amores.*

**El amor es como una rosa.** *La rosa une la belleza de la flor a la fuerza del tallo. Ese tallo hace resistente a la flor ante las lluvias y el viento, pero también está lleno de espinas. Gracias a ese tallo, la rosa se eleva por encima de las demás flores e impide que suban los insectos y dañen la flor. El amor es igual: mezcla belleza y fuerza, amor y dolor. Un amor sin sacrificio personal nunca se hace fuerte, no soporta la más pequeña lluvia; la más débil dificultad lo destruye. El amor requiere estar sólidamente afincado en una entrega que es fuerte, porque se basa en la donación generosa, en la oblación sin esperar nada a cambio. Solo así se puede mantener la belleza del amor.*

**El amor es como un edelweiss.** *El edelweiss es una flor que nace en las altas montañas alpinas. Se encuentra en los parajes más insospechados, donde parecería que ya no puede haber vida. No es como las margaritas que pueblan los valles con miles de flores iguales y se hallan siempre en lugares de fácil acceso. No, el edelweiss es solitario, pudoroso, está siempre lejos del alcance de miradas indiscretas. No hay dos edelweiss iguales: cada uno es único, irrepetible. El amor es igual: irrepetible, único, pudoroso. No está al alcance de cualquiera. Hay que subir para encontrarlo. Hay que dejar atrás muchas cosas y esforzarse por llegar a una cumbre juntos. El amor no consiste tanto en mirarse uno al otro, sino en mirar los dos en la misma dirección. No se puede buscar un amor auténtico a ras de suelo, en los lugares de fácil acceso. No se puede pretender que el amor se repita de igual manera muchas veces. El amor no es margarita, es edelweiss, es único. Amar es dejar muchas comodidades, muchas seguridades, muchas facilidades y retirarse a la aventura de la entrega total. El amor verdadero no está al alcance de la mano. Hay que buscárselo, lucharlo, merecerlo. El amor no es para espíritus vulgares apegados a las bajezas de los valles, sino para aquellos que se sienten llamados a la pureza de la montaña, donde sopla el aire limpio».*

Hace ya más de treinta años, publiqué yo una novela, *La gente vive en el este*, en la que escribí estas líneas sobre el amor:

*«Amar es muy difícil. Un alma es como una montaña. Infinita en su soledad y en su dolor, en su inaccesibilidad y en su distancia. Amar es lanzarse a una conquista, a un riesgo de tormenta y de noche. Los auténticos enamorados son alpinistas de corazones siempre en guardia, esfuerzo y tensión, sabiendo que la cumbre última está siempre más allá. Pero la mayoría de la gente piensa que conquistar una cumbre es un juego. Y se cansa. Y las almas quedan intactas, con pequeñas cicatrices de caminos, en sus primeras cuestas de olor a barranco y sombra. Prueba clara de esto es que los hombres piensan que conquistar a una mujer es poseer su cuerpo. Eso es, a lo sumo, subir montañas en teleférico. No saben de noches de estrellas, de olor a sequedad y viento, de orgías de silencio, peligro y frío. Conquistar una montaña es conquistarse. Es vivir para ella. Como conquistar a una mujer. En nuestro mundo de sexo en alud, la mayor parte de las almas son vírgenes. Intocadas en su último corazón de hielo y roca. Con sus silencios y grietas, su grito de viento salvaje, entrevistos tan solo desde muy lejos. Son almas a las que se les ha acostado en los primeros repechos lujuriantes de sus faldas».*

### *Somos libres para amar, para servir*

La libertad como camino hacia la plenitud humana y a la felicidad no consiste, en consecuencia, en hacer lo que uno quiere, sino en hacer amorosamente lo que hay que hacer; es, en consecuencia, liberación del egoísmo, que es el tirano que nos opprime, compromiso valiente por un mundo mejor. Somos libres si somos capaces de hacer lo que debemos, lo que engendra vida y la protege, y no lo que nos apetece; cuando nos responsabilizamos plenamente de nuestros actos y de nuestras vidas. La verdadera libertad es el dominio sobre sí mismo. La sociedad nunca podrá ser libre si los hombres y mujeres siguen esclavos de su ambición y sus pasiones, pues solo los libres podrán liberar. Se llega a la libertad mediante el amor, y somos libres para ser más, para amar, para servir. Libres, como Jesús, para cumplir en plenitud nuestra misión de constructores de un mundo fraternal. La genuina solidaridad con los perdedores y los empobrecidos, que lleva a sentir sus problemas y dolores como propios, ayuda a liberar el corazón de las cadenas del egoísmo y la apropiación indebida y construye la fraternidad. Si la libertad se desvincula del amor, se encadena a los deseos y ansias de tener, poseer, gozar y dominar, ídolos insaciables que siempre exigen más y más y llenan el mundo de nuevas esclavitudes.

El escritor francés Maurice Blondel decía que el amor es lo que nos constituye como personas, como seres plenamente humanos. No es posible una vida humana plena si no se experimenta y se vive el amor. El amor es la realización más completa de las

posibilidades del ser humano. El entusiasmo que produce un verdadero enamoramiento saca al hombre o a la mujer de sí mismos para entregarse y vivir en y para el otro. Por eso, si bien hoy se habla mucho de «hacer el amor», es más bien el amor el que nos hace, el que nos constituye como personas plenas.

Desgraciadamente, muchos confunden el amor con la mera posesión, con el sexo. Pero no es lo mismo decir «te amo» que «te deseo», «me gustas» o «me siento atraído por ti». Se confunde el amor con la satisfacción de una pulsión instintiva, animal. Como ha escrito el psiquiatra español Enrique Rojas: «Cuando el animal tiene lo que necesita, se calma y deja de necesitar. El hombre es un animal en permanente descontento. Siempre quiere más. Por eso, el conocimiento de lo que es el amor le va llevando hacia lo mejor. El amor es lo más importante de la vida, su principal guía. Lo expresaría de forma más rotunda: Yo necesito a alguien para compartir mi existencia. A alguien, no algo, que es en lo que se han convertido las personas en la relación sexual “amorosa” de hoy». José Ortega y Gasset viene a decir lo mismo: «El deseo muere automáticamente cuando se satisface. El amor, en cambio, es un eterno insatisfecho».

De ahí la necesidad de liberar la sexualidad de la «banalización» y la «animalización», que imperan con tanta fuerza en nuestros días, para recuperar su profundo sentido integrándola al amor. Hay que educar la sexualidad como donación y aceptación plena en el diálogo profundo de los cuerpos y de los corazones. Se trata de convertir cada relación sexual en una comunión: entrega absoluta, danza, arte, suprema expresión de la belleza. Cuando el placer y el amor se conjugan con la entrega mutua, es posible alcanzar un alto grado de felicidad. Pero si el sexo se degrada a mercancía, a mera excitación genital, a simple desahogo de un instinto, a utilización de otra persona, produce más insatisfacción que plenitud.

La divinización idolátrica del sexo y la intoxicación mediática de pornografía están convirtiendo a los seres humanos en una especie de máquinas sexuales que, cuanto más sexo practican, tanto más insatisfechas parecen y más sexo necesitan. La pornografía mediática estimula la mentalidad «voyeurista» de las personas e impele a observarlo todo. Lo escondido deja de estar oculto, lo prohibido deja de estar proscrito. Todo vale, nada se prohíbe; todo está permitido, nada vale. Poco a poco, van desapareciendo el erotismo, la seducción, el amor..., y estamos corriendo el peligro de convertirnos en una sociedad de sátiro y ninfómanas impotentes e insatisfechos, sin emociones, sin sentimientos, incluso sin verdadero placer, en búsqueda siempre de experiencias cada vez más agresivas y extremas. En el momento en que la sexualidad deja de estar bajo control, comienza su tiranía.

Necesitamos adiestrar la mirada y la imaginación para ver a cada persona como digna de respeto y no como un mero objeto de apetencia sexual. En palabras de Carolina Duarte, «el ser humano siempre es alguien, no algo. No se puede utilizar como un objeto o como una mercancía. No se puede maltratar, ofender. El sexo no se practica, ni se vende, ni se alquila, porque el ser humano es alguien, no algo. La sexualidad se vive

desde la intimidad de la persona, que busca manifestar al otro, en una entrega total y libre, a través de su cuerpo, el amor».

De ahí la necesidad de educar la afectividad y la sexualidad y, sobre todo, de aprender a amar, de modo que el corazón gobierne los instintos. Desgraciadamente, el corazón no va a la escuela, y a la mayoría de las personas nunca se les ha educado para amar. Por ello, si bien el amor es fundamentalmente donación, salida de sí, búsqueda del otro para posibilitar su plenitud, se le confunde con su opuesto: egoísmo, posesión, dominio, dependencia.

El único camino posible para ser maestro en el amor es practicarlo. No necesitas justificar tu amor, no necesitas explicar tu amor; solo necesitas practicarlo. La práctica hace al maestro.

El amor verdadero solo se consigue en libertad. Por ello, abraza, pero no retiene. El amor es fuente de una libertad siempre renovada. El amor combate la dependencia e impulsa al otro a emprender el vuelo de su genuina libertad, que, como venimos diciendo, consiste en deshacerse de todas las ataduras que le impiden a uno ser, darse a los demás:

*Toro Bravo, el más intrépido de los guerreros sioux, iba a casarse con Nube Azul, la hija del cacique, que sobresalía por su valor y su belleza. Se amaban profundamente y acudieron al anciano chamán a pedirle algún brebaje, amuleto o talismán para que su amor no se debilitara con el paso de los años, sino que siguiera siempre igual de seguro y firme.*

*El anciano se emocionó al verlos tan jóvenes, tan enamorados, tan decididos a hacer lo que él les indicara.*

*—Hay algo —les dijo—, pero es muy difícil y arriesgado...*

*—No importa, haremos lo que sea —dijeron los dos con decisión.*

*—Nube Azul, ¿ves la montaña al norte de nuestra aldea? Deberás subirla sola y sin más armas que una red y cazar con tus manos el halcón que habita en la cumbre. Si lo atrapas, deberás traerlo aquí vivo al tercer día después de luna llena. ¿Comprendiste?*

*La muchacha dio un sí con decisión. Ardía en deseos de iniciar su tarea.*

*—Y tú, Toro Bravo —prosiguió el chamán—, deberás escalar la montaña del trueno y, sin más armas que una red, deberás atrapar, sin herirla ni herirte, al águila que anida en la cumbre. Si lo logras, me la traes aquí el mismo día que deberá venir con su halcón Nube Azul.*

*Los jóvenes se abrazaron con ternura y partieron a cumplir su misión: ella hacia el norte; él hacia el sur.*

*Al tercer día después de la luna llena, ambos jóvenes se presentaron frente a la tienda del chamán, cada uno con su presa.*

*—¿Qué debemos hacer ahora? —preguntaron ansiosos los jóvenes—. ¿Acaso debemos matarlos y beber su sangre para que nos dé su intrepidez y fortaleza?*

*El chamán negó con su cabeza. Al rato, les dijo:*

*—Con estas tiras de cuero amarrad bien las patas del águila junto con las patas del halcón, y soltadlos para que vuelen libres.*

*Los jóvenes hicieron lo que les ordenaba el chamán y soltaron las aves. El águila y el halcón intentaron levantar el vuelo, pero solo lograron revolcarse por el suelo. Luego, empezaron a picotearse bárbaramente.*

*Entonces les dijo el chamán:*

*—No olvidéis nunca la lección que acabáis de ver. Vosotros son el águila y el halcón. Si os atan el uno al otro, no podréis volar y acabaréis destrozándoos el uno al otro. Romped las ataduras, volad libres, dejad al otro volar. Si os amáis de verdad, el vuelo siempre será limpio y libre.*

Jazmín Salazar Romero expresa las mismas ideas en un bello poema que lleva por título «Amor en Libertad»:

*«Te amo en confianza, sin los absurdos celos,  
te amo en libertad, para que emprendas tu vuelo.*

*Te amo porque tú te perteneces,  
pero, aun así, te compartes conmigo.*

*Te amo porque eres diferente,  
y no una copia al carbón de mis propias ideas.*

*Te amo porque el simple hecho de existir en tu vida  
ya me hace importante.*

*Te amo porque la libertad de expresión  
me da la opción de amar a quien yo quiera,  
aunque tú no me hayas pedido que lo hiciera.*

*Te amo porque te necesito para alimentar mi espíritu,  
no por mi alimento físico.*

*Te amo y te dejaré volar,  
porque tenemos derecho a nuestra preciada libertad,  
pero si tú lo deseas, volaré contigo,  
juntos en armonía hasta el fin de nuestros días».*

#### **4.4. El servicio, una forma privilegiada de amar y camino seguro hacia la felicidad**

El verdadero amor no se conoce por lo que exige, sino por lo que ofrece. Es encontrar en la felicidad del otro la propia felicidad. Por ello, como decía Jacinto Benavente, «para ser amados intensamente no debemos preguntar nunca a quien nos ama: “¿Eres feliz?”, sino decirle siempre: “¡Qué feliz soy!”». El amor es fuente de felicidad, y el servicio es una forma privilegiada de amar. Por ello, el camino directo a la felicidad es darse, servir, trabajar por la felicidad de los demás. En la lógica del tener, si uno da, pierde. En la lógica del ser y del amar, cuanto uno más da, tanto más es, más se realiza; cuanto más ama, tanto más se llena de amor. No olvidemos nunca que las tres cosas más importantes en la vida, amor, felicidad y paz de espíritu, solo se consiguen dándolas a los demás.

Por eso es urgente que superemos el falso esquema que nos esclaviza («yo gano si tú pierdes») y optemos decididamente por el «yo gano si tú ganas». Cuando se ama, se gana siempre, y ganan todos. Como ha escrito Nieves García, «amar puede ser que no resulte rentable económicamente, que produzca desgaste físico y emocional, que complique la vida y nos quite tiempo; pero da paz de conciencia, nos hace felices, nos permite vivir en un estado habitual de optimismo, dibuja una sonrisa sincera en nuestros labios e ilumina la mirada con un brillo nuevo». Un adagio hindú reza: «Todo lo que no se da, se pierde». Triunfa en la vida quien derrota al yo para que gane el tú. Triunfa en la vida, quien cree en el amor y se atreve a vivirlo con todas las consecuencias».

Toda persona camina hacia su muerte llevando únicamente en sus manos lo que ha sido capaz de dar. De ahí que el verdadero amor se exprese fundamentalmente como servicio.

*En Andalucía, cuando llega la primavera, las personas acostumbran pintar las fachadas de sus casas. Cuenta el poeta español Juan Ramón Jiménez en su obra El trabajo gustoso que el padre del pintor sevillano Javier de Winthuysen, cuando le tocaba pintar la suya, se acercaba al vecino de enfrente y le preguntaba de qué color quería que la pintase.*

*—Es él quien ha de verla y disfrutarla —explicaba el viejito encantador—; es natural que yo la pinte a su gusto.*

Atrévete a vivir preocupándote por los demás, ocupándote de ellos, regalando sonrisas, saludos, palabras cariñosas y amables, sembrando vida, esperanza, 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 compañeros, felícítales por sus éxitos, acompáñales y tiéndeles la mano en sus problemas. Cuando veas que alguien (chófer, cocinera, empleado...) hace bien las cosas,

díselo aunque no lo conozcas. Alaba, felicita, reconoce. Vive alegre y alegra, pues en el mundo hay demasiado dolor y aburrimiento. Haz que la gente se sienta valorada y querida. Evita toda palabra desalentadora, ofensiva. No levantes la voz, no amenaces, no grites:

*Dicen que, un día, Meher Baba preguntó a sus discípulos mandalíes:*

*—¿Por qué la gente grita cuando está enojada?*

*Los discípulos del gran maestro indio pensaron unos momentos.*

*—Bueno, porque... porque perdemos la paciencia. Por eso gritamos.*

*—Pero ¿por qué gritar si la otra persona está a tu lado?; ¿no es posible hablarle en voz baja?*

*El gran maestro los miró uno a uno y volvió a repetir su pregunta:*

*—¿Por qué gritas a una persona cuando estás enojado?*

*Los hombres fueron dando otras respuestas, pero ninguna de ellas agradaba al maestro. Finalmente, él les explicó:*

*—Cuando dos personas están enojadas, sus corazones se alejan mucho. Para cubrir esa distancia deben gritar para poder escucharse. Cuanto más enojadas estén, tanto más fuerte tendrán que gritar para escucharse una a otra a través de esa gran distancia.*

*Luego, el maestro Baba hizo otra pregunta:*

*—¿Qué sucede cuando dos personas se enamoran? No se gritan, sino que se hablan suavemente porque sus corazones están muy cerca. La distancia entre ellas es muy pequeña. Y cuando se enamoran más aún, ¿qué sucede? No hablan, solo susurran y se vuelven aún más cerca en su amor. Finalmente, no necesitan siquiera susurrar; solo se miran, y eso es todo.*

*El maestro indio perdió su mirada en el horizonte infinito. Luego, con sabiduría de muchas lunas, se dirigió a sus discípulos:*

*—Cuando discutáis, no dejéis que vuestros corazones se alejen. No digáis palabras que os alejen. Llegará un día en que la distancia sea tanta que ya no encontraréis el camino de regreso.*

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 me acuerdo de que mi vida interior y la exterior dependen del trabajo que otros hombres están haciendo ahora. Por eso, tengo que esforzarme para devolver al menos una parte de esta generosidad, y no puedo dejar ni un momento vacío».

La prueba más grande del amor es el sacrificio voluntario de la propia vida. Algunos, en su afán de servir, son capaces de darlo todo, hasta la vida. «Nadie tiene más amor que el que da la vida por los demás». Son palabras del maestro de maestros, Jesús, que fue capaz de vivirlas él mismo. También el padre Kolbe, recientemente canonizado, eligió, como muchos otros mártires y santos, la muerte voluntaria para salvar a un compañero de presidio en el campo de concentración de Auschwitz. Ejemplo de máxima solidaridad, vivió hasta las últimas consecuencias su decisión radical de seguir a Jesús en su propia pasión y encontrar así la plenitud del amor<sup>[11]</sup>:

*Vino la guerra. Los sicarios de la Gestapo cazaron al padre Kolbe. De la prisión de Pawiak lo pasaron al infierno de Auschwitz. Lo tatuaron con el número 16.670 y le asignaron un sitio en el bloque 17, destinado a trabajos forzados: sufrió, como sus compañeros, humillaciones, golpes, insultos, dentelladas de los perros, chorros de agua helada cuando estaba devorado por la fiebre, sed y hambre, idas y venidas arrastrando cadáveres desde las celdas hasta el horno crematorio... Auschwitz era la antesala del infierno. Convertido en una piltrafa, Kolbe fue colocado unas semanas en el bloque 12, de los inválidos, para «reponerse». Luego pasó al bloque 14. Pertenecía al 14 el día en que un prisionero se fugó. El comandante del campo sometió al bloque a torturas espeluznantes, hasta que por fin se decidió a elegir diez presos que irían a morir en las celdas de hambre.*

*Formados en el centro del campo, a la vista de todos los compañeros de otros bloques, el comandante ordenó a los diez elegidos:*

*—Descalzaos. Vais a la celda del hambre.*

*Los desgraciados gritaron adiós...*

*Y se oyó el lamento desesperado de Francisco Gajowniczek:*

*—Decid adiós a mi mujer y a mis hijos; decidles adiós.*

*Hubo un instante de terror cuando los presos vieron que de la formación del bloque 14 se atrevía uno a salir hacia el comandante. Los guardias echaron mano a la pistola. Pero se detuvieron atónitos. Nunca nadie en Auschwitz había visto que un preso le hablara al comandante. «Kolbe, es el padre Kolbe», se pasaban la noticia los detenidos. Le conocían todos, porque hablar de noche unos minutos con él servía de consuelo.*

*—Señor comandante...*

*Kolbe se había quitado el gorro de preso y hablaba educadamente.*

*—¿Qué pasa?*

*—Señor comandante, yo le pido permiso para ocupar el puesto de uno de los condenados.*

*—¿Morir tú en su lugar? ¿Por qué?*

*—Yo estoy viejo y enfermo, ya no sirvo para trabajar.*

*—¿A cuál de los condenados quieres sustituir?*

*—A ese que tiene mujer e hijos.*

*—Pero ¿tú quién eres?*

*—Soy un sacerdote católico.*

*¡Un cura! Kolbe sabe que para las SS los curas ocupan el segundo lugar en términos de «basura», detrás de los judíos.*

*Duró quince días la lenta agonía, el martirio por hambre. A los diez condenados los encerraron desnudos en el sótano, en el famoso bunker, todos juntos en la celda del hambre. Ni una migaja de pan, ni una gota de agua. Al segundo, al tercer día, comenzaron a morir. Pero aquella vez los sótanos de Auschwitz, entre lamento y lamento, escucharon plegarias y cantos a la Virgen. Los alemanes tenían a un guardián polaco encargado de sacar fuera los cadáveres de los fallecidos y de vaciar la única letrina colocada en la celda. Él lo ha contado, y su relato consta en las actas de los tribunales de justicia y en los archivos del Vaticano. Kolbe y otros tres duraron hasta el día quince: El comandante necesitaba la celda para un nuevo lote de condenados y mandó al médico del campo que con inyección de ácido fénico apagara el último pulso de sus vidas.*

*El día en que Pablo VI puso a Maximiliano Kolbe en los altares, vino con los peregrinos de Polonia un viejito, de nombre Francisco Gajowniczek, que se salvó de la muerte por hambre.*

Nos dieron generosamente la vida para que nos atrevamos a darla, para que nos arriesguemos a encontrar la plenitud y la genuina alegría en el servicio. Si la vida solo sirve para servir, vive sirviendo, y en el servicio encontrarás la felicidad. Recuerda que la fragancia siempre queda en las manos de quien regala la rosa. Si eres servicial, las personas te querrán. Si eres servicial, nunca estarás solo. No olvides nunca los luminosos versos de Tagore:

*«Yo dormía  
y soñé que la vida era alegría.  
Desperté  
y comprendí que la vida era servicio.  
Serví  
y encontré en el servicio la alegría».*

Algo semejante trata de decirnos Pablo Milanés en su poema-canción «La vida no vale nada»:

*«La vida no vale nada  
si no es para perecer  
porque otros puedan tener  
lo que uno disfruta y ama.*

*La vida no vale nada  
si yo me quedo sentado  
después que he visto y soñado  
que en todas partes me llaman.*

*La vida no vale nada  
si escucho un grito mortal  
y no es capaz de tocar  
mi corazón que se apaga».*

## **5. Seguir a Jesús hoy: una invitación a la felicidad para valientes<sup>[12]</sup>**

---

JESÚS inicia su misión con un ferviente llamamiento a la conversión y al cambio. Propone una revolución profunda y radical, la revolución del corazón. Hay que cambiar de Dios, hay que cambiar de religión, hay que cambiar de valores, hay que cambiar de vida y entender la plenitud y la felicidad de un modo radicalmente distinto. Muchos se dicen seguidores de Jesús, pero mantienen los valores de quienes lo crucificaron.

Atrás quedan el desierto y las tentaciones, definitivamente vencidas, de buscar la plenitud por los caminos de la ambición y el tener, de la fama y el prestigio, del poder y la gloria terrenal. Elige el camino del servicio y el amor, el camino de la sencillez y la genuina libertad. Libre del dinero, de la ambición, de la atracción del poder, del «qué dirán», de la fama, de la propia familia..., va a vivir entregado por completo a su misión de enseñar y de curar, de desenmascarar cinismos e incoherencias, de levantar a los caídos, de poner un brillo de esperanza en los ojos y los corazones de los pobres, de los afligidos, de todos aquellos que la sociedad desechara y sigue desecharando. Y por eso lo mataron: por revolucionar de un modo tan radical la idea de Dios, por creer en un Dios distinto, por denunciar y oponerse a una falsa religiosidad que pretendía con sacrificios y oraciones manipular a Dios y aminorar la infinita generosidad de su corazón.

## 5.1. Convertirse al Dios de Jesús

Hombre lleno del Espíritu, anuncia con valor a un Dios Padre-Madre que nos ama a todos apasionadamente y nos invita a encontrar la plenitud en el compromiso valiente de construir un mundo donde todos podamos vivir como hermanos verdaderos. Jesús nos enseña a replantear radicalmente nuestras relaciones con Dios y con los demás y a establecerlas, ya no sobre el miedo, el interés y la violencia, sino sobre el amor. El Dios de Jesús no es el Dios Causa Primera de la filosofía, ni el Dios Justiciero del Antiguo Testamento, un Dios que exige sacrificios y derramamiento de sangre para expiar nuestros pecados y aplacar su cólera divina. Es, en palabras de Cavarrús, «el Dios de la alegre misericordia, el Padre del hijo pródigo, que celebra el perdón con una fiesta. Es el Dios del amor incondicional, que nos quiere por lo que somos y no por lo que hacemos, que nos quiere en especial cuando somos pecadores. Es el Dios de la libertad y la confianza, que nos insta a ser libres y nos pone el amor como único criterio normativo. Pone el amor sobre la ley, la misericordia sobre la justicia. Es un Dios encarnado, enterrado, que escoge lo débil, lo pequeño, lo pobre».

La esencia última de la fe, de la espiritualidad, está en sentir en lo más profundo que Dios nos ama entrañablemente. El Dios que nos muestra Jesús es un Dios cercano, maternal, que quiere que todos sus hijos sean felices, pero respeta la libertad de cada uno.

Los teólogos coinciden en señalar que en la Parábola del Hijo Pródigo Jesús nos describe con su lenguaje sencillo y contundente una magnífica descripción de cómo es Dios:

*«Había un hombre que tenía dos hijos. El menor dijo a su padre:*

*—Dame la parte de la hacienda que me corresponde.*

*Y el padre repartió sus bienes entre los dos.*

*El hijo menor juntó todos sus haberes y, unos días después se fue a un país lejano. Allí malgastó su dinero, llevando una vida desordenada.*

*Cuando ya había gastado todo, sobrevino en aquella región una escasez grande, y comenzó a pasar necesidad. Fue a buscar trabajo y se puso al servicio de un habitante del lugar, que lo envió a su campo a cuidar cerdos. Habría deseado llenarse el estómago con la comida que daban a los cerdos, pero nadie le daba nada. Finalmente, recapacitó y se dijo:*

*“¡Cuántos asalariados de mi padre tienen pan de sobra, mientras yo aquí me muero de hambre! Tengo que hacer algo: volveré adonde mi padre y le diré: Padre, he pecado contra Dios y contra ti. Ya no merezco ser llamado hijo tuyo. Trátame como a uno de tus asalariados”.*

*Se levantó, pues, y se fue adonde su padre.*

*Estaba aún lejos cuando su padre lo divisó y sintió compasión; corrió a echarse a su cuello y lo besó. Entonces el hijo le habló:*

*—Padre, he pecado contra Dios y contra ti. Ya no merezco ser llamado hijo tuyo.*

*Pero el padre dijo a sus servidores:*

*—¡Rápido! Traed el mejor vestido y ponédselo. Colcadle un anillo en el dedo y traed calzado para sus pies. Sacrificad el ternero gordo, y comamos y hagamos fiesta, porque este hijo mío estaba muerto y ha vuelto a la vida; estaba perdido y lo hemos encontrado.*

*Y comenzaron la fiesta.*

*El hijo mayor estaba en el campo. Al volver, cuando se acercaba a la casa, oyó la orquesta y el baile. Llamó a uno de los muchachos y le preguntó qué significaba todo aquello. Él le respondió:*

*—Tu hermano ha regresado a casa, y tu padre mandó matar el ternero gordo por haberlo recobrado sano y salvo.*

*El hijo mayor se enojó y no quiso entrar. Su padre salió a suplicarle. Pero él le contestó:*

*—Hace tantos años que te sirvo sin haber desobedecido jamás ni una sola de tus órdenes, y a mí nunca me has dado un cabrito para hacer una fiesta con mis amigos. Pero ahora que vuelve ese hijo tuyo que se ha gastado tu dinero con prostitutas, haces matar para él el ternero gordo.*

*El padre le dijo:*

*—Hijo, tú estás siempre conmigo, y todo lo mío es tuyo. Pero había que hacer fiesta y alegrarse, puesto que tu hermano estaba muerto y ha vuelto a la vida; estaba perdido y ha sido encontrado» (Lucas 15,11-32).*

El hijo menor de la parábola pide su herencia y se aleja de la casa paterna en busca de su plenitud y felicidad. Las busca donde, por lo general, todo el mundo las busca por estar convencidos de que allí se encuentran: en el dinero, en el poder, en el placer, en el derroche, en el consumo... Cuando se queda solo y sin dinero, ahora el hogar paterno, la seguridad y la comida, y por interés, no ya por arrepentimiento, decide volver a la casa paterna y pedirle al padre que lo reciba como un trabajador más. Al hijo menor, que no conoce al padre ni se le pasa por la cabeza que lo van a perdonar y recibirla como a un hijo. Pero ahí están los brazos paternales recuperándolo para la verdadera plenitud de hijo.

Tampoco el hermano mayor conoce al padre. Piensa que debe ser más justo, menos misericordioso; que debe castigar al hermano que dilapidó la herencia. No entiende ni comparte tanta bondad ni tanta misericordia. En palabras de Galarreta, «el padre del hijo

pródigo se commueve; el hermano mayor se incomoda profundamente. La commoción lleva a la acogida y a la fiesta, porque en el reencuentro surge la vida perdida y recuperada. En el mayor no caben ni la acogida ni la fiesta, porque, como nunca ha perdido nada, teme que su hermano le quite lo suyo. Mientras tengamos miedo a perder nuestras seguridades y comodidades, no cabe la alegría: la alegría de recuperar la vida recuperando vidas».

En la imagen del hermano mayor de la parábola aparece una magnífica descripción de los fariseos, que, fieles cumplidores de la ley, no pueden aceptar al Dios de Jesús ni su concepción de la religión, por lo que decidirán matarlo. En él estamos también reflejados nosotros, que no terminamos de aceptar que Dios sea tan bueno. Lo más duro de la fe cristiana es renunciar a las falsas imágenes que nos hemos hecho de Dios y abrirnos a la profunda sencillez del amor. El Dios de Jesús no sabe castigar: solo sabe amar. Y nos pide que nos atrevamos a vivir como hijos, amándonos unos a otros. Pero es cierto que el amor exige demasiado. Ante el amor, las leyes se quedan muy pequeñas: las madres hacen mucho más de lo que deben, y lo hacen disfrutando. Por eso nos cuesta tanto tomar en serio al Dios de Jesús y decidirnos a vivir como hijos, vivir como lo quiere el Padre: tratándonos todos como hermanos, ayudándonos, sirviendo. Es mucho más cómodo seguir con la idea de un Dios lejano, un Dios justiciero, que me premia porque cumple la ley y los preceptos religiosos, que castiga –como debe ser– a quienes no son tan buenos como yo.

En el mismo capítulo 15 del evangelio de Lucas encontramos otra descripción del Dios de Jesús aún más osada: Dios es comparado a un pastor que abandona las noventa y nueve ovejas y sale a buscar la que se le perdió; cuando la encuentra, la carga feliz sobre sus hombros y, cuando llega a la casa, reúne a sus amigos para celebrar con ellos la recuperación de la oveja. Dios aparece como un pastor preocupado, como un activo buscador de algo suyo que se le ha perdido. No se queja por los inconvenientes e incomodidades que le privan del descanso y le lanzan al riesgo de salir a buscarla. Cuando la encuentra, no la regaña por haberse alejado de las demás, sino que se alegra y la carga feliz sobre sus hombros.

En Jesús hemos conocido a un Dios que nos quiere como las madres quieren a sus hijos, y los quieren más cuando son más débiles, necesitados y enfermizos.

Hay otra parábola desconcertante en la que Jesús vuelve a describirnos a un Dios que se inclina descaradamente por los últimos, que trastoca los fundamentos de nuestra justicia y nos apabulla con su modo de actuar:

*Un propietario salió de madrugada a contratar trabajadores para su viña. Se puso de acuerdo con ellos para pagarles una moneda de plata al día, y los envió a su viña.*

*Salió de nuevo hacia las nueve de la mañana y, al ver en la plaza a otros que estaban desocupados, les dijo:*

*—Id vosotros también a mi viña y os pagaré lo que sea justo.  
Y fueron a trabajar.*

*Salió otra vez al mediodía, y luego a las tres de la tarde, e hizo lo mismo. Ya era la última hora del día, la undécima, cuando salió otra vez y vio a otros que estaban allí parados. Les preguntó:*

*—¿Por qué os habéis quedado todo el día sin hacer nada?*

*Contestaron ellos:*

*—Porque nadie nos ha contratado.*

*Y les dijo:*

*—Id también vosotros a trabajar en mi viña.*

*Al anochecer, dijo el dueño de la viña a su mayordomo:*

*—Llama a los trabajadores y págales su jornal, empezando por los últimos y terminando por los primeros.*

*Vinieron los que habían ido a trabajar a última hora, y cada uno recibió un denario (una moneda de plata). Cuando llegó el turno a los primeros, pensaron que iban a recibir más, pero también recibieron cada uno un denario. Por eso, mientras se les pagaba, protestaban contra el propietario. Decían:*

*—Estos últimos apenas trabajaron una hora, y los consideras igual que a nosotros, que hemos aguantado el día entero y soportado lo más pesado del calor.*

*El dueño contestó a uno de ellos:*

*—Amigo, yo no he sido injusto contigo. ¿No acordamos en un denario al día? Toma lo que te corresponde y márchate. Yo quiero dar al último lo mismo que a ti. ¿No tengo derecho a llevar mis cosas de la manera que quiero? ¿O será porque yo soy generoso y tú envidioso?*

*Así sucederá: los últimos serán primeros, y los primeros serán últimos» (Mateo, 20,1-16).*

Nosotros comprendemos y posiblemente compartimos la bravura de los primeros trabajadores. A regañadientes, aceptamos que fue justo, porque les pagó lo convenido; pero no aceptamos su tipo de justicia o, mejor, su generosidad, que no sigue los dictámenes de la lógica, sino los del amor.

La profunda revolución que propone Jesús nos descoloca y hace que se hunda el suelo bajo nuestros pies. A Jesús lo mataron el poder, el dinero y la religión; ese tipo de valores a los que seguimos aferrados aunque nos declaremos seguidores de Jesús. Como ha escrito Ángel Martínez:

*«Jesús no dio ningún motivo “revolucionario” para que lo mataran. No fue un agitador social, ni un líder político, ni un guerrillero. No lo mataron por eso, aunque lo acusaron de ello, calumniándolo, para que los romanos lo mataran. Lo mataron por ser un revolucionario mucho mayor: por creer en un Dios distinto, por considerar a todos iguales, por preferir a los pequeños, por no pararle los pies al poder y al dinero. Considerar a todos iguales es sentir horror por los que valoran a la gente por su dinero o su poder. Preferir a los pequeños resulta una soberana estupidez: hay que preferir a los grandes, a los poderosos, de quienes podemos recibir y obtener beneficios y favores.*

*El Dios de Jesús es peligroso, porque no se sienta arriba con poder para juzgar, sino que está debajo para sustentar, dentro para fermentar... Esto no les gusta nada a los sacerdotes, porque su dignidad se deriva directamente de la dignidad de Dios, y si Dios no está arriba, ellos tampoco. Ni les gusta a los poderosos, porque la revolución de Jesús pone al mundo cabeza abajo y les dice que “para ser el primero hay que ser el último”, pues el verdadero poder debe ejercerse como servicio; poder, no para recibir honra y pleitesía, para encumbrarse sobre los demás, sino para descender al nivel de los más débiles y darles el coraje y la fuerza para que puedan levantarse.*

*Para Jesús todas las personas son iguales, porque todos somos hijos. Ni por ser rico ni por ser pobre se es más ni menos. Esto no les gusta nada a los ricos. Es muy incómodo tener un hermano pobre: compromete, afea, es fuente de numerosas molestias. Tampoco les gusta del todo a los pobres: es molesto que el rico sea mi hermano, pues no podemos odiarlo, acusarlo de ladrón y de corrupto, incluso matarlo sin remordimientos. Es mucho más sencillo que sea, sin más, mi enemigo.*

*Vivir pobemente es un insulto a todo el basamento de nuestra sociedad, es invitar a que se detenga el consumismo, a que la sociedad del bienestar se desmorone...».*

La revolución que nos propone Jesús es para valientes. Hace falta en verdad mucho coraje para ir contra corriente e ir liberándose de la atracción del dinero y del poder, bienes peregrinos, pero que tienden a apoderarse de quien los busca afanosamente. Cuando se adueñan del corazón, uno deja de servirse de ellos y termina sirviéndoles a ellos. Es mucho más cómodo servirse de los demás que servir a los demás. Es muy difícil utilizar el poder para servir, el dinero para aliviar necesidades. No ya como limosna, que puede humillar al que la recibe, sino como búsqueda de una propuesta

económica, política y social que permita a todos vivir con dignidad, vivir como hermanos verdaderos. Es muy difícil amar a todos, amar siempre, amar incluso a los enemigos, a los que nos odian y persiguen. Y estar dispuestos a correr todos los riesgos, incluso a perder la vida, por ser fieles a esa profunda revolución del amor. Necesitamos mucho el Espíritu y la fuerza de Jesús para no ocultar bajo la virtud de la prudencia nuestra cobardía y conformismo; y para no esconder bajo una pretendida solidaridad nuestras ansias de sobresalir, figurar y creernos así mejores que los demás.

La revolución de Jesús es para liberarnos, para salvar la vida de la trivialidad y la superficialidad. Pero nos gustan demasiado las cadenas, la mediocridad. Por eso somos tan tibios y cobardes en su seguimiento. Ser cristiano en serio implica mucho valor, salir de sí mismo. Nos decimos seguidores de Jesús, pero no estamos dispuestos a tomar en serio muchas de sus palabras, como cuando nos dice que hay que perder la vida para ganarla. Para los ojos del mundo, Jesús malgastó su vida: pudo haberse aprovechado de su poder para hacer dinero, pudo hacer carrera política y no quiso; pudo responder a las expectativas de los que veían en Él al Mesías esperado, que les iba a devolver la independencia y la gloria, y prefirió la figura de un Mesías sufriente y humilde, que se dedicó a enseñar la ternura, el perdón y el amor.

Jesús vivió su vida como entrega, y su muerte fue consecuencia lógica de su modo de vida. Su evangelio era y sigue siendo una verdadera amenaza para cuantos se aferran a los privilegios y al poder, para cuantos se sienten dueños de Dios y lo utilizan para mantener su modo de vida. La humanidad ha tenido siempre la tentación de hacerse dioses o de utilizarlos para su propio beneficio. En nombre de Dios se han iniciado guerras y se han cometido los crímenes más espantosos. Ejércitos imperiales invocan a Dios antes de emprender sus batallas de exterminio, y algunos se empeñan en convertir a Jesús en una especie de guerrillero, en un revolucionario político, y pretenden utilizarlo, ponerlo a su servicio, para ocultar bajo su figura sus ambiciones desmedidas de poder.

Jesús fue ciertamente un gran revolucionario, que se atrevió a proponer y a vivir la revolución profunda del amor, donde el otro, cualquier otro, no es mi enemigo, sino mi hermano.

Este modo de vivir, que le llevó a dar la vida, y a darla perdonando a quienes le ocasionaban terribles sufrimientos, recibe el «sí» definitivo del Padre, que lo resucita. Jesús sigue vivo, su mensaje es tarea urgente a realizar. Su invitación a vivir como hermanos tiene hoy más vigencia que nunca y requiere de valientes que la tomen en serio y hagan de ella su proyecto de vida. El llamamiento de Jesús a la conversión es también un llamamiento a la misión; a proseguir su proyecto inconcluso; a ser, como Jesús, salvadores; a pasar la vida haciendo el bien; a sembrar esperanza en tantos espíritus apocados; a devolver la vista a los que han perdido la visión; a poner a andar a los que permanecen inmóviles, sin atreverse a caminar al encuentro de sí mismos; a abrazar a los enfermos y necesitados; a devolver la ilusión a tantos corazones rotos... Los

cristianos debemos «gritar el evangelio con nuestra vida» (Galarreta), de modo que nadie debería dudar de cuál es nuestro Dios.

## **5.2. Seguir a Jesús: un camino seguro para encontrar la plenitud humana y alcanzar la felicidad**

Si antes dijimos que en la Parábola del hijo pródigo Jesús nos ofrece una extraordinaria descripción de cómo es Dios, en la Parábola del buen samaritano nos brinda otra extraordinaria descripción de lo que significa ser plenamente humano. En ella nos propone cómo ser libres, cómo ser personas; cómo superar la libertad entendida como servidumbre y vivir la plenitud de la libertad en el servicio y en la entrega:

*«Un maestro de la Ley, que quería ponerlo a prueba, se levantó y le dijo:*

*—Maestro, ¿qué debo hacer para conseguir la vida eterna?*

*Jesús le dijo:*

*—¿Qué está escrito en la Escritura? ¿Qué lees en ella?*

*El hombre contestó:*

*—Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas y con toda tu mente; y amarás al prójimo como a ti mismo.*

*Jesús le dijo:*

*—¡Excelente respuesta! Haz eso y vivirás.*

*El otro, que quería justificar su pregunta, replicó:*

*—¿Y quién es mi prójimo?*

*Jesús le contestó:*

*—Un hombre bajaba por el camino de Jerusalén a Jericó y cayó en manos de unos bandidos, que lo despojaron hasta de sus ropas, lo golpearon y se marcharon dejándolo medio muerto. Por casualidad, bajaba por ese camino un sacerdote; lo vio, tomó el otro lado y siguió. Lo mismo hizo un levita que llegó a ese lugar: lo vio, tomó el otro lado y pasó de largo. Un samaritano también pasó por aquel camino y lo vio; pero este se compadeció de él. Se acercó, curó sus heridas con aceite, y vino y se las vendó; después lo montó sobre el animal que traía, lo condujo a una posada y se encargó de cuidarlo. Al día siguiente, sacó dos monedas y se las dio al posadero diciéndole: “Cuídalo, y si gastas más, yo te lo pagaré a mi vuelta”. ¿Cuál de los tres fue el prójimo del hombre que cayó en manos de los salteadores?*

*El maestro de la Ley contestó:*

*—El que se mostró compasivo con él.*

*Y Jesús le dijo:*

*–Ve y haz tú lo mismo» (Lucas 10,25-37).*

Las dos veces que el maestro de la ley le da la respuesta correcta, Jesús le dice: «Haz esto y vivirás». De bien poco sirve saber lo que hay que hacer, si no lo hacemos. La fe es cuestión de obras, de compromiso, no de conocimientos, teorías o elucubraciones. El evangelio no es lugar de especulación o de recitación; es una tarea urgente que hay que llevar a cabo. Posiblemente, el sacerdote y el levita de la parábola, al igual que el maestro de la ley, habrían respondido perfectamente las preguntas de Jesús. Pero en la parábola salen malparados. Y el samaritano, que, en su sencillez e ignorancia, probablemente no sabría cómo responder las preguntas teóricas, es puesto por Jesús como modelo de conducta, como ejemplo a seguir por los demás. Se trata de aproximarse, de hacerse prójimo (próximo) del pobre, desvalido, enfermo, golpeado....: de todos aquellos a quienes la sociedad evita y excluye. Aproximarse con ojos de misericordia y hacer todo lo posible por aliviar sus dolores, por remediar sus carencias, por integrarlo a la gran familia de hermanos.

Seguir a Jesús es proseguir su misión, ser fieles a su modo de vida. Nos toca a nosotros construir la historia según el plan de Dios, no según el plan de los hombres. Ser cristiano es pensar, hablar y actuar como lo hizo Jesús. Pensar que Dios es Padre de todos, nos quiere entrañablemente y nos convoca a vivir como verdaderos hermanos. Hablar palabras que anuncien con valor a ese Dios Misericordioso, sacudan cobardías e inercias y nos liberen de una vida banal y sinsentido. Y, sobre todo, actuar como lo hizo Jesús, que pasó la vida haciendo el bien, curando, animando, consolando, dando esperanza, sobre todo a los más pequeños y necesitados, que son los preferidos de ese Dios Maternal que, como toda madre verdadera, muestra una especial predilección por los hijos más necesitados.

Solo es posible llegar a Dios mediante el servicio al hermano. En la evaluación definitiva del proyecto de nuestras vidas seremos juzgados por las obras de nuestro amor práctico, hecho servicio. Aunque, como lo expresa la parábola radical de Mateo 25, lo hayamos hecho ignorando o incluso rechazando a Dios. Los que en la parábola son declarados «benditos» no lo son por haber hecho el bien en su nombre, por motivos religiosos o de fe, sino simplemente por compasión con los que sufren. Los «malditos» lo son a causa de su falta de corazón, porque, aun cuando tal vez se consideraron muy religiosos y creyentes, no hicieron nada ante las terribles necesidades de los demás. La fe sin obras, sin caridad, no sirve de nada. Y la misericordia que se vuelca en servicio para aliviar dificultades y carencias es reconocida y premiada por Dios, aunque provenga de personas irreligiosas, agnósticas o ateas. Lo importante no es en qué Dios creemos, sino a qué Dios servimos. Y Dios se oculta y se manifiesta en los débiles, los explotados, los rechazados, los enfermos, los necesitados... Todo ser en situación de exclusión es presencia del mismo Cristo.

Los pobres y desvalidos no son solo los bienaventurados, sino los que nos salvan a los demás, los que nos hacen benditos en cuanto dediquemos la vida a su servicio. La experiencia religiosa solo es verificable en sus frutos. Es un estilo de vida: vivir al estilo de Jesús, es decir, vivir como lo quiere el Padre, vivir divinamente. Dios se hizo hombre para mostrarnos el camino de ser dioses. Humanizar es divinizar. Nos dio la vida para que nos atrevamos a darla. Vivir como un regalo permanente a los demás, vivir según el espíritu de Jesús, es el camino para alcanzar la plenitud. Aquí llegamos al fondo de la revolución que nos propone Jesús. La vieja tentación de los hombres de ser como dioses les llevó a hincarse de rodillas ante los ídolos del poder, del placer, del dinero, del prestigio. Esos falsos dioses encadenaron el corazón a la servidumbre y llenaron el mundo de opresión y esclavitud. Jesús nos propone un camino radicalmente distinto: nos hacemos dioses, es decir, realizamos plenamente todas nuestras aspiraciones y anhelos, si nos atrevemos a vivir como hijos, como lo hizo Jesús, el Hermano Mayor, Camino, Verdad y Vida, y hacemos del servicio a los demás la forma de vida. Servir para que ellos puedan constituirse en los sujetos de sus propias vidas según la dignidad de hijos de Dios.

Los cristianos estamos llamados a ser la sal y la luz de la tierra. Sal para poner sabor verdadero a la vida, y luz para iluminar los caminos y avanzar con paso firme hacia la meta de nuestra misión. Hay demasiado sabor ficticio y demasiados reflejos falsos, luces que opacan, más que revelan, el sentido de la vida verdadera.

La grandeza de la sal reside precisamente en su humildad. Ella vale para que los alimentos valgan, para que puedan manifestar todas las ocultas posibilidades de su verdadero sabor. Pero solo se nota si falta o si sobra. Si la sal pretende sobresalir y afirmarse ella, daña los alimentos. Y si se inhibe y no se entrega lo suficiente, los deja desabridos. El verdadero cristiano no busca sobresalir él, sino poner sabor a la vida verdadera, permitir que todos puedan realizar sus posibilidades y mostrar lo mejor de sí mismos. Se diluye para que el otro sea y pueda expresar lo mejor de sí, para que la vida recupere su verdadero sabor.

La luz sirve para poner las cosas en su sitio, para encontrar el camino, para no perdernos, para recuperar la seguridad. Los cristianos estamos llamados a ser luz: a iluminar caminos, a devolver seguridades, a hacer que brote la vida en todo su esplendor. Debemos ser como la vela, que da su vida para ser luz. La vela es consciente de que ella, por sí sola, no vale nada. Necesita prender en otra llama, y su misión no es impresionar o brillar ella, sino iluminar las oscuridades de las vidas. Así debemos ser los cristianos: nos prendemos en la luz de Jesús y nos gastamos para iluminar las vidas con su luz. Si pretendemos deslumbrar nosotros con nuestra erudición, nuestro prestigio o nuestro poder, nos convertimos en luz falsa, una luz que ofusca, que conduce a las tinieblas. Hay muchos que resplandecen de brillos falsos y, más que iluminar, ciegan.

La sal y la luz solo sirven para servir.

Hay una bellísima oración de Charles de Foucauld que suelo rezar con frecuencia, porque encuentro en ella la esencia del espíritu cristiano:

«*Padre,  
me pongo en tus manos.  
Haz de mí lo que quieras.  
Sea lo que se, te doy las gracias.  
  
Estoy dispuesto a todo.  
Lo acepto todo,  
con tal de que tu plan vaya adelante  
en toda la humanidad y en mí.  
  
Ilumina mi vida con la luz de Jesús.  
No vino a ser servido,  
vino a servir.  
Que mi vida sea como la de él: servir.  
Grano de trigo  
que muere en el surco del mundo.  
Que sea así de verdad, Padre.  
  
Te confío mi vida.  
Te la doy.  
Condúceme.  
Envíame aquel Espíritu que movía a Jesús.  
Me pongo en tus manos,  
enteramente,  
sin reservas,  
con una confianza absoluta  
porque tú eres...  
MI PADRE».*

Los cristianos no solo guardamos el recuerdo de un ser extraordinario y maravilloso que vivió hace unos dos mil años, pero que ya no está porque murió o, mejor dicho, lo mataron, pero cuyas enseñanzas, como las de los grandes filósofos o iluminados, siguen a través de los siglos inspirando formas novedosas de vida. Nosotros afirmamos que seguimos a un Jesús vivo, que el Padre resucitó avalando por completo su forma de vida de Hijo que nos mostró cómo era el Padre y vivió perfectamente las consecuencias de esa fe. Aceptar la resurrección significa creer que la forma de vida de Jesús es el modo de vencer radicalmente a la muerte y salvar definitivamente la vida. Con frecuencia, y como hemos dicho más arriba, afirmamos que creemos en Jesús resucitado, pero

seguimos manteniendo los valores y formas de vida de quienes lo crucificaron. La fe de los apóstoles alimenta la nuestra, no tanto porque vieran la tumba vacía o tuvieron algunas extrañas visiones, sino, fundamentalmente, porque sintieron en sus corazones la fuerza del Espíritu de Jesús, que los lanzó a ser testigos de su vida y su misión, anunciando su evangelio y viviendo sus valores hasta la fidelidad radical de dar la vida por ellos.

Jesús resucitó porque resucitaron los apóstoles: volvieron a la vida, al valor. Murieron a los valores del mundo, a la imagen de un Mesías glorioso, a las ambiciones de ocupar puestos privilegiados en un reino terrenal. Creyeron en un Jesús vivo porque pasaron del miedo a la fortaleza, de la ambición al servicio. Se llenaron de su Espíritu, de su fuerza, y se convirtieron en testigos de su mensaje y de su vida.

Si nosotros afirmamos que creemos en Jesús resucitado, y nuestra fe no cambia nuestra vida y la vida de los demás, es una de falsa. Creer en Jesús Resucitado significa creer que su vida es la auténtica vida, el mejor modo de ser humano.

Seguir a Jesús hoy, que, como hemos dicho, implica proseguir su misión de anunciar y trabajar por un mundo fraternal, implica convencernos de que Dios sigue actuando a través de nosotros, de que somos nosotros las manos de Dios, los ojos de Dios, los pies de Dios, el corazón de Dios:

*«Cuando observo el campo sin arar; cuando los aperos de labranza están olvidados; cuando la tierra está quebrada y abandonada, me pregunto: “¿Dónde estarán las manos de Dios?”.*

*Cuando observo la injusticia, la corrupción, la explotación del débil; cuando veo al prepotente enriquecerse del ignorante y del pobre, del obrero, del campesino carente de recursos para defender sus derechos, me pregunto: “¿Dónde estarán las manos de Dios?”.*

*Cuando contemplo a esa anciana olvidada; cuando su mirada es nostalgia y balbucea todavía algunas palabras de amor por el hijo que la abandonó, me pregunto: “¿Dónde estarán las manos de Dios?”.*

*Cuando veo al moribundo en su agonía llena de dolor: cuando veo a su pareja deseando no verle sufrir; cuando el sufrimiento es intolerable, y su lecho se convierte en un grito de súplica de paz, me pregunto: “¿Dónde estarán las manos de Dios?”.*

*Cuando miro a ese joven, antes fuerte y decidido, ahora embrutecido por la droga y el alcohol; cuando veo titubeante lo que antes era una inteligencia brillante y ahora es un montón de harapos sin rumbo ni destino, me pregunto: “¿Dónde estarán las manos de Dios?”.*

*Cuando a esa chiquilla que debería soñar en fantasías la veo arrastrar su existencia, y en su rostro se refleja ya el hastío de vivir, y buscando*

*sobrevivir se pinta la boca, se ciñe el vestido y sale a vender su cuerpo, me pregunto: “¿Dónde estarán las manos de Dios?”.*

*Y me enfrento a Él y le pregunto: “¿Dónde están tus manos, Señor, para luchar por la justicia, para dar una caricia, un consuelo al abandonado, para rescatar a la juventud de las drogas, para dar amor y ternura a los olvidadazos? ”.*

*Después de un largo silencio, escuché su voz que me reclamó: “No te das cuenta de que tú eres mis manos? Atrévete a usarlas para lo que fueron hechas: para dar amor y alcanzar las estrellas”.*

*Y comprendí que las manos de Dios somos TÚ y YO, los que tenemos la voluntad, el conocimiento y el coraje de luchar por un mundo más humano y justo; los que, desafiando el dolor, la crítica y la blasfemia, se dominan a sí mismos para ser las manos de Dios.*

*Señor, ahora me doy cuenta de que mis manos están sin llenar, que no han dado lo que deberían dar. Te pido perdón por el amor que me diste y no he sabido compartir. En adelante, usaré mis manos para amar y conquistar la grandeza de la creación.*

*El mundo necesita de esas manos llenas de ideales, cuya obra magna sea contribuir día a día a forjar una nueva civilización que busque valores superiores, que compartan generosamente lo que Dios nos ha dado y puedan llegar al final habiendo entregado todo con amor. Y Dios seguramente dirá: ¡ESAS SON MIS MANOS!».*

Ser cristiano es, en definitiva, algo mucho más exigente que cumplir con algunos preceptos y normas. Muchos de los que nos llamamos cristianos no lo somos. Tenemos una fe precristiana: estamos amarrados a las cómodas exigencias de una religión, y nos da miedo abrirnos a la radicalidad del amor. No somos lo suficientemente revolucionarios para tomar en serio la propuesta de Jesús de encontrar la plenitud y la felicidad en el servicio y el amor. Necesitamos convertirnos a la sabiduría de Jesús, magníficamente expresada en sus bienaventuranzas.

### **5.3. Las bienaventuranzas: una propuesta contracultural para ser felices**

Jesús es el gran regalo de Dios a los seres humanos para enseñarnos el camino hacia la felicidad. Las bienaventuranzas nos abren a la sabiduría de Dios y nos ofrecen una apuesta radical para encontrar la felicidad:

*«Jesús, al ver a toda aquella multitud, subió al monte. Se sentó, y sus discípulos se reunieron a su alrededor. Entonces comenzó a hablar y les enseñaba diciendo:*

*“Felices los pobres en el espíritu, porque de ellos es el Reino de los Cielos.*

*Felices los que lloran, porque recibirán consuelo.*

*Felices los mansos, porque recibirán la tierra en herencia.*

*Felices los que tienen hambre y sed de justicia, porque serán saciados.*

*Felices los compasivos, porque obtendrán misericordia.*

*Felices los de corazón limpio porque verán a Dios.*

*Felices los que trabajan por la paz, porque serán reconocidos como hijos de Dios.*

*Felices los que son perseguidos por causa del bien, porque de ellos es el Reino de los cielos.*

*Felices seréis cuando, por mi causa, os insulten, os persigan y os levanten toda clase de calumnias. Alegraos y estad contentos, porque será grande la recompensa que recibiréis en el cielo”» (Mateo 5,1-12).*

Las bienaventuranzas no son preceptos, leyes que hay que cumplir. Tampoco idealiza Jesús en ellas a un determinado tipo de personas (los pobres, los que sufren, los pacíficos...), sino que, más bien, propone como felices, como personas plenamente realizadas, a todos cuantos han hecho una opción de vida, una opción política, podríamos decir, y han elegido la sencillez, la voluntad de combatir la injusticia, la opción de vivir pobremente en vez de enriquecerse a costa de los otros, el rechazo a la voluntad de poder, de la violencia, de las vías tortuosas, y son capaces de llevar hasta las últimas consecuencias esta opción.

En las bienaventuranzas, Jesús nos ofrece su propia opción de vida y nos revela el camino del Padre para que logremos la plenitud y la felicidad. El propio Jesús vivió las bienaventuranzas hasta las últimas consecuencias: eligió ser pobre, misericordioso, pacífico; sufrió y lloró con las víctimas de la injusticia y fue perseguido y matado por ser

fiel a su misión. Si en verdad quieres ser feliz, escucha a Jesús, cree en sus palabras y arriésgate con valor a vivirlas:

*Felices los pobres*: según Jesús, son felices los que no tienen el corazón apegado al dinero; los que no permiten que sus posesiones y sus ansias de tener y amontonar se adueñen de sus vidas; los que han aprendido a desprenderte y liberarse de la atracción de las cosas para poder ser auténticamente libres y así estar disponibles para los demás. Son felices los que viven con austeridad, sin esclavizarse al lujo y al consumismo, y son capaces de compartir; los que no ostentan ni derrochan; los que reconocen con humildad que todo lo que tienen es don, es regalo, y por ello son capaces de agradecer y de dar y recibir con humildad.

*Felices los que lloran y tienen hambre y sed de justicia*: según Jesús, son felices los que no aceptan tanto dolor y tanto sufrimiento; los que se solidarizan con los perdedores, con las víctimas de tanta injusticia, tanta explotación y tanta exclusión; los que hacen suyo su dolor, no claudican ante él y se esfuerzan por combatirlo y eliminarlo; los que trabajan por un mundo donde vayan disminuyendo la pobreza, la injusticia y la exclusión, que ocasionan tanto llanto y tanto sufrimiento.

*Felices los mansos, los misericordiosos, los compasivos, los limpios de corazón*: según Jesús, son felices los que tienen el corazón en paz, los que no guardan rencor; los que trabajan por un mundo mejor sin recurrir a la violencia; los que son capaces de perdonar y amar a todos, incluso a los enemigos, porque no los ven como enemigos, sino como hermanos; los que no devuelven mal por mal, no son vengativos ni buscan aplastar o humillar al rival; los que defienden los derechos de todos hasta el punto de estar dispuestos a perder todos los suyos. Son felices los que tienen un corazón puro, con las puertas abiertas a todos, sensible a la miseria; los que se compadecen del que sufre y corren a aliviarlo.

*Felices los que trabajan por la paz y son perseguidos por ello y por ser fieles a Jesús*: según Jesús, son felices los que no aceptan una falsa paz, levantada sobre la exclusión, la desigualdad y la injusticia, y dedican su vida a construir la civilización del amor, aun a riesgo de no ser comprendidos y ser calumniados y perseguidos por ello. Felices los valientes que no claudican por miedo a los poderosos; los que siguen con radicalidad a Jesús y testimonian con la vida su fe.

Para terminar, quiero proponer el Credo de Galarreta, como una invitación a arriesgarnos a convertir esa fe que proclamamos en un modo de vida y jugárnosla a fondo en la búsqueda de la verdadera felicidad:

«*Creo que son felices los que comparten,  
los que viven con poco,  
los que no viven esclavos de sus deseos.*

*Creo que son felices los que saben sufrir,  
encuentran en Ti y en tus hermanos el consuelo  
y saben dar consuelo a los que sufren.*

*Creo que son felices los que saben perdonar,  
los que se dejan perdonar por sus hermanos,  
los que viven con gozo tu perdón.*

*Creo que son felices los de corazón limpio,  
los que ven lo mejor de los demás,  
los que viven en sinceridad y en verdad.*

*Creo que son felices los que siembran la paz,  
los que tratan a todos como a tus hijos,  
los que siembran el respeto y la concordia*

*Creo que son felices los que trabajan  
por un mundo más justo y más santo,  
y que son más felices  
si tienen que sufrir por conseguirlo.*

*Creo que son felices los que no guardan en su granero  
el trigo de esta vida que termina,  
sino que lo siembran, sin medida,  
para que dé fruto de Vida que no acaba.*

*Y creo todo esto porque creo  
en Jesús de Nazaret, el Hijo,  
el hombre lleno del Espíritu,  
Jesucristo, el Señor».*

*Apéndice:*

## **Algunos titulares del evangelio neoliberal**

---

PARA insistir una vez más en que el camino que nos propone Jesús es un camino contracultural, que exige una valiente renuncia a los valores que nos propone el mundo, valores que también han penetrado en el corazón de los que nos decimos cristianos y se han adueñado de él, me atrevo a presentar brevemente las cuatro parábolas que presenté en el capítulo anterior (El hijo pródigo, La oveja perdida, Los trabajadores de la viña y El buen samaritano) como noticias que podríamos leer en cualquiera de nuestros periódicos y que no nos llamarían la atención:

## **1. Condecoran a un padre por negarse a recibir en la casa a un hijo pródigo**

En un sencillo, pero muy emotivo acto, fue condecorado ayer el hacendado Crisóstomo Ramírez, quien, venciendo su sensibilidad de padre, fue capaz de cerrarle las puertas de su hacienda al hijo menor, que, una vez que había malgastado toda su fortuna, pretendía que su padre lo recibiera de vuelta en el hogar. En las palabras que dirigió el Sr. Martínez al otorgar la condecoración, alabó la conducta de Ramírez y lo puso como ejemplo para acabar con tanta alcahuetería de tantos padres complacientes que está haciendo que los hijos crezcan sin orientación ni brújula, desbaratando fortunas levantadas con esfuerzo, lo que atenta contra los valores de la competitividad y la productividad, tan necesarios en estos tiempos de economías globalizadas. «Con compasión mal entendida y exceso de sensibilidad», expresó el orador, «no lograremos para nuestro país una economía próspera capaz de competir en los mercados mundiales».

En las palabras de agradecimiento en el sentido homenaje que le hicieron, el Sr. Ramírez puso como ejemplo la conducta del hijo mayor, totalmente entregado al trabajo y la producción, y agradeció el apoyo de este hijo en la difícil situación que, como padre, le había tocado al echar de su casa al hijo que regresó, como tuvo a bien subrayar en sus palabras, no tanto por arrepentimiento, sino por interés, ya que fue el hambre y no el dolor ocasionado a toda la familia, lo que le llevó a regresar a la casa.

## **2. Sacrificada oveja perdida por reincidir en escapar del rebaño**

Ayer fue sacrificada, y su carne puesta en venta en las carnicerías, la oveja rebelde que, por segunda vez en una semana, se había escapado del rebaño. El pastor decidió sacrificarla antes de que sus inclinaciones libertarias fueran un mal ejemplo para el resto del rebaño. En una breve entrevista que concedió a nuestro reportero, el pastor subrayó los esfuerzos que le había supuesto privarse de su merecido descanso para salir por dos veces en su busca. «A pesar de que la perdoné la primera vez –afirmó el pastor– e incluso, en vez de castigarla, la cargué sobre mis hombros, sin importar su peso y mi cansancio, la muy desagradecida volvió a su mala conducta y agarró otra vez los malos caminos. Por eso, y en consideración a las otras que siempre se han portado como deben, decidí sacrificarla». El pastor terminó sus palabras con una expresión que evidencia la profunda sabiduría que con frecuencia poseen las gentes iletradas y sencillas: «Imagínense qué sería del mundo si a cada uno se le ocurriera buscar su propio camino y no seguir el camino por donde van todos los demás. Eso es lo que hacen los rebeldes, pero ellos solo quieren destruir todo lo bueno que las personas responsables hemos construido».

### **3. Censurado dueño de una viña por conducta inapropiada**

La federación de propietarios y comerciantes decidió ayer otorgar un voto de censura al Sr. Pérez, propietario de viñedos «La Esperanza», por su conducta irregular y desalentadora de la responsabilidad y el esfuerzo de los trabajadores. Resulta que el Sr. Pérez decidió pagar a los trabajadores que solo habían trabajado cuatro o incluso dos horas lo mismo que a los trabajadores que responsablemente habían laborado las ocho horas de la jornada reglamentaria. Esta actitud fue censurada como promotora de la holgazanería y la vagancia, camino seguro para acabar con la producción y hundir la economía. Pese a que la policía, que acudió a sofocar el intento de motín que ocasionaron los trabajadores que se sintieron injustamente tratados, le rogaba al Sr. Pérez que fuera más clemente con los obreros que responsablemente habían trabajado toda la jornada, el Sr. Pérez se mantuvo en su actitud y negaba haber sido injusto con nadie, pues había cumplido los acuerdos laborales decididos previamente entre las partes.

## **Expulsado del trabajo buen samaritano por llegar tarde**

Jesús Gómez, empleado de la Compañía de Encomiendas «Rapidez y Seguridad», fue expulsado de su trabajo por no haber podido entregar a tiempo los servicios postales y demás encargos que le habían sido encomendados. Este hecho fue considerado muy grave por la Compañía, por considerar que desmejoraba la imagen de eficiencia que con tanto esfuerzo habían logrado levantar, y que traicionaba la confianza que los numerosos clientes habían depositado en ella. Jesús Gómez alegó en su defensa que se había detenido a auxiliar a un herido que encontró tirado en la carretera. La Compañía le hizo notar que ese no era su problema, que ellos eran una empresa de entrega de encomiendas rápida y no una empresa de servicios médicos, y le puso como ejemplo la conducta de otros viajeros que habían pasado antes que él y, a pesar de haber visto al herido, cumplieron con su obligación y siguieron adelante. Otras fuentes señalan que lo que en verdad más disgustó a los dueños de la Compañía fue el cinismo de Jesús Gómez, que, a pesar de haber llegado tarde, pretendía que le adelantaran una parte de su sueldo, pues decía que había gastado su dinero en comprar medicinas para curar al herido.

## Notas

---

- [1] Algunos de estos datos han sido tomados de diferentes programas de Radialistas Apasionadas y Apasionados: radialistas@easynet.net.ec
- [2] Los datos de la mariposa monarca han sido tomados de Jaime BOLAÑOS y Carlos F. LIRA, *Liderazgo Salvaje*, San Pablo, Caracas 2004, pp.39 y 47.
- [3] Tomado de *Liderazgo salvaje*, *op. cit.*, pp. 99 y 100.
- [4] Tomado de *Liderazgo salvaje*, *op. cit.*, pp. 58-59.
- [5] Miguel RUIZ, Urano, Barcelona 2002, p. 80.
- [6] En los párrafos que siguen me inspiro en las ideas de Raúl KERBS (2003) en «La traición fatal: la cultura contra la educación»: *Estudios en Educación*, 3/2 (Universidad de Montemorelos, Nuevo León, México 2003).
- [7] Véase [www.solidaridad.net](http://www.solidaridad.net). Gran parte de los datos que siguen han sido tomados de esta página web.
- [8] Tomado de www.solidaridad.com, página web del Boletín Solidaridad.
- [9] Tomado de Radialistas Apasionadas (radialistasandinanet.net).
- [10] [www.mujernueva.org](http://www.mujernueva.org)
- [11] Tomado de la página web de Solidaridad ([www.solidaridad.com](http://www.solidaridad.com)).
- [12] Este último capítulo es fruto de numerosas lecturas, pero especialmente de los comentarios del Padre Galarreta a las celebraciones eucarísticas de los domingos, que todas las semanas me envía fielmente mi amigo y asesor espiritual Ángel Martínez, «El Pájaro».

# Índice

Portada	2
Créditos	3
Presentación	5
1. Eres único y maravilloso	7
1.1. Eres inmensamente rico	8
Las lecciones de Helen Keller	8
1.2. Eres el más asombroso de los milagros	13
Tu cerebro está compuesto de 30 billones de computadoras	13
Tu sistema nervioso tiene una longitud como de la tierra al sol	13
Tu corazón mueve una flota de 25 billones de naves	14
Inmensos ejércitos de valientes guerreros te defienden de las enfermedades	14
Eres el dueño del complejo industrial más grande del mundo	15
No hay cámara fotográfica como tus ojos	15
Tu oído es el mejor de los pianos del mundo	16
Existes de milagro, y tu gestación fue un largo milagro	18
Llegaste, maravilloso, a un mundo de misterios y prodigios	19
Fuiste creado a imagen de Dios	20
1.3. Dios no habla, pero todo habla de Dios	22
El frondoso Árbol de la Vida	23
Algunas rarezas increíbles del mundo animal	24
Misterios insondables en el inmenso océano del cielo	30
2. Conócete y quírete	33
2.1. Tus principales enemigos están dentro de ti	36
2.2. Fortalece tu voluntad y tu corazón	39
2.3. Vive plenamente cada momento	42
2.4. Sé tu propio amigo	44
2.5. Quiere a tu cuerpo, cuídalo, pero no te esclavices a él	46
2.6. Todos tenemos grietas y limitaciones	49
2.7. Dios te quiere tal como eres	51
3. Tú decides tu vida: elige ser feliz	54
3.1. Produce los frutos de tu propio árbol	55
3.2. Atrévete a escribir el texto de tu vida	57

3.3. Nunca es tarde para empezar a cambiar	59
3.4. Buscamos la felicidad donde no se encuentra	64
3.5. La felicidad está dentro de ti	67
3.6. La felicidad implica tener una meta	73
3.7. Si quieres ser feliz, dedícate a hacer felices a los demás	76
<b>4. Si quieres ser feliz, atrévete a ser libre y a amar</b>	<b>78</b>
4.1. La cultura de la libertad como servidumbre	79
Decálogo para formar delincuentes	83
4.2. Preguntas para sacudir conciencias y denunciar la falsa libertad que esclaviza	85
4.3. Liberar la libertad para el servicio y el amor	92
Somos libres para amar, para servir	94
4.4. El servicio, una forma privilegiada de amar y camino seguro hacia la felicidad	98
<b>5. Seguir a Jesús hoy: una invitación a la felicidad para valientes[12]</b>	<b>103</b>
5.1. Convertirse al Dios de Jesús	104
5.2. Seguir a Jesús: un camino seguro para encontrar la plenitud humana y alcanzar la felicidad	111
5.3. Las bienaventuranzas: una propuesta contracultural para ser felices	117
<b>Apéndice: Algunos titulares del evangelio neoliberal</b>	<b>120</b>
1. Condecoran a un padre por negarse a recibir en la casa a un hijo pródigo	121
2. Sacrificada oveja perdida por reincidir en escapar del rebaño	122
3. Censurado dueño de una viña por conducta inapropiada	123
Expulsado del trabajo buen samaritano por llegar tarde	124
<b>Notas</b>	<b>125</b>