

Jesús San Clemente Idiazabal

Cómo aprender a ser más feliz



Cómo aprender a ser más feliz

Jesús San Clemente Idiazabal



*A mis sobrinos:
Juan Andrés (+), José María Ignacio (+),
María Begoña, Javier y José María.*

Con todo mi cariño.

Prólogo

Hay un asunto en el que todas las personas están de acuerdo: *querer ser felices*. Este gran deseo es natural, universal y está presente en todas las etapas de la vida. En el extremo contrario hay también unanimidad en todas las personas: nadie quiere *sufrir por sufrir*. Sin embargo, la experiencia personal y ajena nos dice que nadie *en este mundo* es siempre completa y permanentemente feliz. Dependemos, por naturaleza, de nuestra finitud; lo que equivale a afirmar que todos nacemos con un «defecto de fábrica». Es decir, que el sufrimiento, los defectos y limitaciones forman parte de nuestra vida.

Gran parte de los males que padecemos es por causa de las leyes de la naturaleza y del mal uso de la libertad.

Nadie ha elegido nacer. Al venir a este mundo nos hemos encontrado con un sexo, un temperamento, un carácter, un color de ojos, un rostro, una inteligencia, una sensibilidad, un tono de voz, etc., sin posibilidad de elección. Todo ello nos hace relativamente libres, pero tenemos la suficiente libertad para ser responsables. Si no fuéramos libres, tampoco seríamos responsables y, por lo tanto, no habría condenas judiciales ni cárceles.

Si reflexionamos sobre la historia universal, la época en que vivimos, nuestra propia experiencia y la de los demás, resulta evidente que todas las personas son víctimas de la infelicidad por *causas externas*: muertes de seres queridos, ruina económica, desempleo, pobreza extrema, separación conyugal, etc., y por *causas internas*: depresión severa, enfermedades, preocupaciones, disgustos, ideas perturbadoras, sentimientos negativos, miedos, tristezas, frustraciones, dolores, etc.

Los humanos caminamos por una senda plagada de rosas y espinas, de risas y lágrimas. En uno de los escritos de la Biblia, el Eclesiastés, en el capítulo 3, se lee: «Todo tiene su tiempo: tiempo de nacer, tiempo de morir; tiempo de llorar, tiempo de reír; tiempo de salud, tiempo de enfermedad; tiempo de sembrar, tiempo de cosechar; tiempo de paz, tiempo de guerra; tiempo de construir, tiempo de destruir; tiempo de amar, tiempo de odiar; tiempo de gozar, tiempo de sufrir...».

Este libro no pretende ayudar al lector a vivir siempre feliz. Ya sabemos que esto es imposible. Lo que intenta es que el lector *se esfuerce en este mundo, en trabajar con perseverancia* para hacer realidad muchas de las ideas y consejos que contiene. *Se trata de ser más felices de lo que somos, o de ser menos infelices*; de vivir habitualmente con paz interior, de dominar la mente, que es la fuente principal de nuestra felicidad o de nuestra desgracia, de aceptar con serenidad los males inevitables, de vivir con una actitud mental positiva, etc. *¡Y esto es posible!, por lo menos en gran medida.*

No es necesario leer, una tras otra, sus páginas, como se leen las novelas y la mayoría de los libros. Puede leerse por capítulos sueltos; incluso convendría leer y releer aquellas

frases que más nos interesen *para ponerlas en práctica*. No es fácil, pero es posible. *Todo es cuestión de proponérselo*. Si muchas personas lo han conseguido, por qué no lo voy a conseguir yo. No te desanimes porque te creas incapaz o porque después de conseguir algunas cosas positivas has abandonado la lucha. ¡Levántate una y otra vez! ¡Merece la pena! *Se trata de alcanzar algo importantísimo para ti: tu felicidad*. En esta sociedad tan estresante, tan compleja, que apenas nos permite disfrutar de sosiego y tranquilidad, este tipo de libros nos pueden ayudar mucho a no dejarnos arrastrar por las prisas, los agobios y por el ritmo trepidante de nuestra sociedad deshumanizada.

Insisto en que *todo depende de ti, de tu esfuerzo perseverante*. Tú tienes la palabra. No olvides que este es un libro de trabajo.

Debes proponerte cada día, durante un tiempo más o menos largo, hacer realidad un consejo o una idea del libro y examinarte. En otra ocasión elegir otro tema, hacer lo mismo y volver una y otra vez. La vida te ofrece muchas ocasiones para vivir lo que has leído. Y así *durante toda tu vida*. Poco a poco irás consiguiendo mejorar tu mundo interior (pensamientos, sentimientos, deseos, actitudes, obras...), que es la verdadera vida. Con constancia y paciencia, poco a poco llegarás a ser más dueño de ti mismo y de tu vida y, por consiguiente, serás cada vez más feliz.

Querido lector: tú y yo debemos hacer nuestro el proverbio chino y su conclusión:

Un camino... si no lo andas, nunca llegas.

Un negocio... si no lo atiendes, no prospera.

Un hombre... si no lo educas, no mejora.

Y este libro... si no lo practicas, al menos en parte, serás menos feliz.

En este ensayo sobre la felicidad he procurado *no expresarme en términos científicos para que sea fácil entender su contenido*. Ha sido fruto de la experiencia propia y ajena, de mis reflexiones y de la lectura de algunos libros.

Hay algunas frases o ideas repetidas porque me ha parecido importante practicarlas. Por fin, he creído conveniente escribir algunas frases y un capítulo al final sobre algunos aspectos de la fe cristiana.

Una vez más, agradecer a Isabel Pradas, que, por tercera vez, ha pasado el original de este nuevo libro al ordenador. Este agradecimiento lo hago extensivo a Salva y a Maite Orbea por su importante colaboración.

1

Qué es la felicidad

La felicidad es uno de los mayores y más profundos deseos del ser humano, que busca la felicidad como puede. Sin embargo, es muy difícil dar una definición exacta de la felicidad.

Hemos leído muchas definiciones de la felicidad. Quizás no nos ha satisfecho ninguna o quizás se podría extraer un concepto más acertado escogiendo algo de entre algunas de ellas.

Podría decirse que la felicidad es la armonía positiva que se da entre nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestros sentimientos y nuestro espíritu. Sería alcanzar, en plenitud, todos los anhelos más nobles y profundos de nuestro ser en un tiempo prolongado.

Muchas personas la han definido, aunque de manera diferente:

«Para mí, la felicidad es una palabra que integra un montón de conceptos, sensaciones, sentimientos agradables a lo largo de la vida...».

«La felicidad como estado no existe, a lo sumo existen momentos felices».

«La felicidad es algo que en un momento nos hace sentir plenos; quizás sean momentos efímeros, quizás pocos en la vida, pero bien vale la pena vivir para disfrutar de cada uno de esos momentos a medida que se van produciendo».

«La felicidad pasa por disfrutar de los momentos buenos y tomar los momentos dolorosos con estoicismo».

«En cada época de la vida uno tiene diferentes metas, y a medida que vamos llegando a esas metas, llegamos a la felicidad».

«La felicidad es recorrer el camino que conduce a algo que uno cree que es la felicidad».

«La felicidad es la tranquilidad interior. ¿Y cómo se consigue? Con mucho trabajo personal».

«Para ser feliz se necesita mucha terapia, mental y espiritual».

«Felicidad es sentir la alegría de vivir».

«Ser feliz es haber hallado a Dios en cada cosa».

«Estar bien, estar contento y tener cerca a los que uno más quiere, sobre todo a la familia».

«Ser feliz es que no te falte nada... No tener problemas».

Aristóteles afirma que *el bien supremo del hombre es la felicidad*. Puesto que el hombre es un ser racional, su perfección es la virtud. Para él, una vida dedicada a los placeres físicos es una vida de bestias.

La virtud ética es el justo medio entre dos vicios.

Virtud ética	Por exceso	Por defecto
Mansedumbre	Impasibilidad	Ira
Coraje	Temeridad	Cobardía
Templanza	Insensibilidad	Intemperancia
Justicia	Provecho	Pérdida

Generosidad	Despilfarro	Avaricia
Sensibilidad	Adulación	Hostilidad
Magnanimidad	Vanidad	Mentira
Magnificación	Suntuosidad	Mezquindad

La ética estoica se basa en el siguiente principio: «Ya que el hombre es un ser racional por su naturaleza, su vida debe estar conforme a la razón. En esto consiste la única virtud y la única felicidad, y también el único bien. Los malos deseos y pasiones están en contra de la razón y de la virtud y, por tanto, de la felicidad. Por esto, el quehacer del hombre es una lucha constante contra el mal».

En una palabra, se trata del hombre sereno. En los estudios del latín traducíamos a los autores clásicos. En Horacio nos encontramos con un verso que no se me ha olvidado nunca, y que dice así: «*Si fractus illabatur orbis, impavidum ferient ruinae*». (Si el mundo se hunde roto en pedazos, las ruinas le herirían impávido).

No obstante, en la vida, para alcanzar la felicidad, a veces también se necesita algo de suerte.

A lo largo de los siglos ha habido filósofos y pensadores que han escrito sobre la felicidad, aunque no mucho, dada su importancia. La ética estoica fue aceptada por Séneca, Marco Aurelio y Epicteto. Partiendo de la razón llegan al derecho natural, que es aplicable a todas las personas, incluidos los esclavos. Cicerón formuló la idea de «humanismo» que pone al individuo en el centro. El estoico Séneca afirmará que el ser humano es para el ser humano algo sagrado. *Este debe aceptar con tranquilidad lo que le suceda en la vida, sea agradable o desagradable*. Las ideas estoicas de los griegos y latinos prepararon, de alguna manera, el terreno para el cristianismo, pues proponen dos nuevos postulados fundamentales: la justicia y el amor a los seres humanos. La escuela de los estoicos considera que la virtud lleva a la felicidad. Algunas de sus ideas se encuentran en grandes filósofos europeos como Descartes, Leibniz, Spinoza, Locke, Kant, Schiller...

Spinoza dice: «La felicidad no es el premio de la virtud, sino la virtud misma, y no gozamos de ella porque reprimamos los impulsos viciosos, sino al contrario, porque gozamos de ella podemos reprimir los impulsos viciosos».

El gran filósofo y matemático alemán Leibniz escribe: «Dios quiere hacer a los hombres felices... Ni nuestro sentido ni nuestro espíritu han gustado nunca nada que se aproxime a la felicidad que Dios prepara a los que lo aman... Se ve que Jesucristo... ha querido que la Divinidad fuera el objeto no solo de nuestro temor y nuestra veneración, sino también de nuestro amor y de nuestra ternura... Hacer a los hombres bien felices de antemano y darles aquí abajo un pregueto de la felicidad futura. Pues no hay nada tan agradable como amar lo que es digno de amor... El amor a esa afección que nos hace encontrar placer en las percepciones de lo que se ama, y no hay más perfecto que Dios, y nada más encantador»^[4].

Varias veces al año deseamos a muchas personas la felicidad: ¡feliz año nuevo!,

¡felices pascuas! Y en las bodas: ¡que seáis felices! Y: ¡feliz cumpleaños! Son buenos deseos y nada más. Si buscamos la felicidad de los demás, encontraremos la nuestra.

Caminos hacia la felicidad

Hay caminos acertados y hay caminos equivocados.

Uno de los caminos equivocados es confundir el placer con la felicidad. Son dos cosas diferentes.

El placer es una sensación agradable de corta duración y periférica, es decir, que no llega al fondo de nuestro ser. Con el placer no se llega a la felicidad. Gran parte de nuestra sociedad ha elegido este camino, que conduce a la insatisfacción.

Hay placeres positivos y negativos.

Placeres positivos

Una buena comida con personas agradables, disfrutar un día de la playa, del campo, de la montaña, de la lectura de un buen libro, de la asistencia a un concierto de música o de canto, ver ganar a nuestro equipo favorito, el placer sexual, ver una buena película o una obra de teatro, etc.

Los placeres positivos nos hacen la vida más llevadera y, por lo tanto, son muy importantes. Es el aceite que engrasa la máquina de nuestra existencia.

El bienestar no equivale a felicidad. El bienestar consiste, sobre todo, en ciertas cosas que se poseen, se usan, se dispone de ellas y en pasarlo bien. Las cosas no nos dan la felicidad, y el pasarlo bien sería un «no- malestar».

«En nuestra época se habla del “Estado de bienestar”. El Estado no vive ni siente el bienestar o el malestar. Esto pertenece únicamente al individuo, a la persona; “ser feliz yo; sentir bienestar yo”»^[2]. Esto es muy subjetivo, y durante milenios el hombre ha sido más o menos feliz o infeliz. No echaba en falta los adelantos conseguidos en los doscientos últimos años, como tampoco nosotros echamos en falta los adelantos de los próximos siglos. También entonces habrá personas felices e infelices, porque el ser humano seguirá con sus virtudes y defectos.

Placeres negativos

Son los que producen adicción, a veces llamados vicios: las drogas, el alcohol, el juego de dinero, el tabaco, la lujuria, etc.

Estos vicios son difíciles de desarraigar. Se comienza por curiosidad o porque el grupo de amigos lo hace. Al principio es como un juego agradable, y uno cree que lo puede controlar. Prometen paraísos nuevos y llevan, poco a poco, a una destrucción de la persona e incluso de la familia. El sujeto queda atrapado como una mosca en una tela de araña. Ha caído en el infierno. Muchos terminan por morir. Buscaban la felicidad, pero

se equivocaron de camino. Los adictos, si llegan a tiempo, pueden salir de su lamentable estado. Pero necesitan querer y dejarse ayudar. Hay asociaciones que han salvado y siguen salvando a mucha gente de ambos sexos y de diversas edades. Cuanto antes comiencen el retorno, tanto mejor para su curación.

El ser humano es muy complejo, por eso con frecuencia, dominados por nuestra imaginación y nuestros pensamientos y sentimientos, nos comportamos mal, a veces sin quererlo y sin malicia. San Pablo escribía: «A veces, hago lo que no quiero».

Los caminos hacia la felicidad exigen llevar a la práctica por lo menos algunos de los capítulos del libro que tienes en tus manos.

Los valores morales y espirituales, como el amor auténtico, la bondad, la justicia, la libertad, la responsabilidad, la verdad, la paz interior y exterior, la humildad, la generosidad, la solidaridad, la fortaleza de espíritu, la paciencia, el perdón, el cumplimiento del deber, la honestidad, la alegría sana, la fe, la esperanza, la lealtad, la igualdad de oportunidades, la fraternidad, la lucha por la justicia, la moral, la ética, la ecología, el trabajo bien hecho, la compasión, la verdadera amistad, el espíritu de oración, etc., son el verdadero camino hacia la felicidad.

3

Tener o ser

La experiencia nos dice que la posesión de las cosas no nos satisface permanentemente. *Creemos que si tuviéramos lo que nos falta seríamos felices. Es una equivocación.* El niño que recibe los regalos de Reyes se siente feliz, pero al cabo de un tiempo ya no los disfruta como el día que los recibió. Lo mismo puede decirse de la adquisición de un coche, de un piso, de la lotería o de la curación de una enfermedad. Un ciego rico daría todo su dinero por poder ver. Lo mismo haríamos nosotros. Sin embargo, vemos y no apreciamos la visión. Muchas personas creen que los ricos son felices y no es verdad. Hay de todo.

En una ocasión leí una frase que me ha hecho mucho bien y que dice así: «Disfruta en tu vida de las cosas buenas que tienes, y considera como buenas los males que no tienes». Vivir este consejo es una fuente de felicidad.

Hay 300 millones de sordomudos y yo oigo y hablo; hay millones de ciegos, y yo veo. Hay 60 millones de enfermos mentales y yo tengo la mente sana. Hay millones de personas que sufren de depresión severa (esta enfermedad produce uno de los sufrimientos más terribles que se pueden padecer en este mundo), y yo nunca la he sufrido. Hay millones de tetraplégicos y yo ando y muevo mis manos y mis brazos con toda naturalidad. Hay en el mundo millones de enfermos y de personas que mueren a causa de la desnutrición y de la falta de atención sanitaria y yo tengo a mi alcance médicos, medicinas, hospitales, clínicas, comida y agua potable. Hay millones de personas que carecen de escuelas, de cariño, de compañía, de un piso para vivir, y yo amo y soy amado, he podido estudiar y disfruto de una vivienda para vivir con cierta dignidad.

Muchas veces, cuando abro la puerta de mi humilde piso o cuando me acuesto en mi cama, me vienen a la memoria los millones de personas, los «sin techo», que solo tienen la calle para dormir. Estas consideraciones y otras muchas hacen de mí una persona privilegiada y feliz, al mismo tiempo que mi conciencia me exige ser solidario con los pobres de la tierra: pobres de dinero, pobres de salud, pobres de cariño, pobres de compañía, pobres de cultura... Estamos rodeados de pobres y, tal vez, hemos perdido la sensibilidad ante la desgracia, y pasamos ante ella con indiferencia. A veces tenemos el peligro de sentir compasión y así tranquilizamos nuestra conciencia; pero solo la compasión no basta, ¡hay que pasar a la acción!, ayudando, en lo posible, a los necesitados.

Sí, seamos inteligentes y disfrutemos cada día de tantas cosas buenas que tenemos. Haz una lista de las cosas buenas que tienes, y de las cosas malas que no tienes; seguro

que la lista será larga.

Durante bastantes años, en un local de la parroquia, se colocó un cartel grande donde se veía un payaso de colores sonriendo en medio de un jardín lleno de flores, y al pie se leía esta frase: «La vida se convierte en una fiesta si sabes disfrutar de las cosas sencillas que posees».

Generalmente, el hombre busca la felicidad en poseer aquello que le falta. Cuando cae enfermo, sobre todo si la enfermedad es larga o grave, cree que si se curara sería feliz. Si se cura, vive contento, pero, poco a poco, se acostumbra a tener salud y ya no la valora como cuando estaba enfermo, y surge en él otro deseo: comprar un piso cerca de la playa y un buen coche como el de su cuñado. Pero no tiene dinero. Y sufre, tiene envidia de su cuñado y de otros amigos que tienen más dinero que él. Pasa unos años inquieto y desasosegado porque no alcanza a tener lo que desea. Cree que sería feliz si consiguiera lo que anhela. Cuando menos lo espera muere su tía y hereda una suma que le permite comprar el piso y el coche. Se siente feliz. Y pasa lo de siempre: con el tiempo, esa primera felicidad se va esfumando. Ahora desea ser jefe del departamento donde trabaja, pero lo tiene difícil y pierde toda esperanza. Se siente un hombre fracasado; vive amargado y lo paga con su esposa e hijos.

El mundo está lleno de personas como la que acabamos de describir. Existen en todas las clases sociales. Y es porque el ser humano es insaciable, y como no se sacia nunca, no es feliz. Ya lo decía Siddharta Gautama (Buda): «El deseo es la causa del sufrimiento». Muchas veces es así; otras muchas no. Hay deseos positivos que son el motor de un desarrollo humano y espiritual a nivel personal y social.

En el caso del hombre que hemos comentado, vemos que tiene una tendencia fuerte a que las cosas ocurran a su gusto. En la mayoría de los casos no sucede así: hay deseos que podemos hacer realidad y otros no, por mucho que hagamos.

Cuando el ser humano no es dueño de sí mismo, y da su poder a las cosas o a la suerte para ser feliz, se equivoca, porque el sentido común y la experiencia enseñan que *el verdadero camino hacia la felicidad está dentro de mí y no fuera de mí*, como lo venimos afirmando una y otra vez. No son las cosas o los acontecimientos, sino mi poder sobre mi propia mente, mis actitudes y mis sentimientos. Se suele decir: «Ojos que no ven, corazón que no siente», pero también se podría decir: «Mente que no admite pensamientos negativos o perturbadores, corazón que no siente, o siente menos las penalidades de la vida». A pesar de los problemas que se presentan inevitablemente, el ser humano que domina su mente mantiene el espíritu sereno y estable, por lo menos en un grado aceptable, que llega al fondo de nuestro ser. Así evita ser un juguete de las cosas o de las situaciones y no vive como esas hojas caídas en otoño que son arrastradas de aquí para allá por el viento, sin rumbo alguno. ¡Cuántas personas son como esos barcos a la deriva, porque no tienen el timón o el timonel que supera los embates de las embravecidas olas de la tempestad! No se puede ir por la vida de tumbo en tumbo, con frecuentes altibajos: de la alegría a la tristeza honda, de la ilusión al hundimiento. Deberíamos ser, en lo posible, como esas rocas firmes contra las cuales se estrellan las olas de las penas, de los pesimismo y de las tristezas. Conozco personas que a pesar de

sus sufrimientos se sienten felices: han conseguido aceptar y asumir su situación con paz interior.

Por otra parte, el excesivo apego a las cosas es malo, porque nos poseen y por tanto nos esclavizan y nos impiden la libertad de poseer sin ser poseídos. El que se contenta con lo suficiente para vivir con dignidad o con cierta holgura no piensa en tener más cosas o más dinero, disfruta lo que tiene y se alegra de los males que no tiene. Está convencido de que vivir los valores positivos que en otro lugar se han escrito llena su corazón más que todas las cosas, no necesarias, que pueda tener.

Es importante tener lo suficiente para llevar una vida digna: casa, dinero, etc., sin necesidad de ser rico en bienes materiales. Un ejemplo nos puede ilustrar.

Había una viuda de clase media alta, con buena salud y bien atendida por una empleada de hogar. Tenía dos hijas casadas que la visitaban semanalmente en días distintos. Con frecuencia le traían buenos regalos. Pero la pobre madre se sentía desgraciada. Las hijas siempre la veían triste y llorosa. Estas le decían que no veían motivos para que viviera tan apenada. «Pero si no te falta de nada, te queremos mucho y te traemos buenos regalos», le decían sus hijas. Hasta que un día les dijo a cada una: «No me interesan vuestros obsequios. El mejor regalo que me podéis hacer es que os habléis, que dejéis vuestros enfados y que vengáis juntas a visitarme. Ese es el único regalo que quiero. Lo demás no me interesa». Al poco tiempo, las hijas hicieron las paces, se veían a menudo y visitaban juntas a su madre. Cuando las dos fueron juntas a hacerle la visita, la madre lloró de alegría y las tres se abrazaron con cariño. «Ahora soy feliz, pues he recibido el único regalo que quería».

El conocido psiquiatra Enrique Rojas escribió hace unos años un pequeño libro muy interesante titulado *El hombre light. Una vida sin valores*^[3].

Cito su prólogo, porque merece la pena leerlo para emplear el tiempo en llevar a cabo lo que él, muchos pensadores y la Iglesia denuncian y proponen. Dice así:

«Este es un libro de denuncia. Desde hace ya unos años me preocupan los derroteros por los que se dirige la sociedad opulenta del bienestar en Occidente, y también porque su influencia en el resto de los continentes abre camino, crea opinión y propone argumentos. Es una sociedad, en cierta medida, que está enferma, de la cual emerge el hombre *light*, un sujeto que lleva por bandera una tetralogía nihilista: hedonismo-consumismo-permisividad-relatividad. Todos ellos enhebrados por el materialismo. Un individuo así se parece mucho a los denominados productos *light* de nuestros días: comida sin calorías y sin grasa, cerveza sin alcohol, azúcar sin glucosa, tabaco sin nicotina, coca-cola sin caféina y sin azúcar, mantequilla sin grasa... y un hombre sin sustancia, sin contenido, entregado al dinero, al poder, al éxito y al gozo ilimitado y sin restricciones.

El hombre *light* carece de referentes, tiene un gran vacío moral y no es feliz, aun teniendo materialmente casi todo. Esto es lo grave. Este diagnóstico, y a lo largo de las páginas escribo sus principales características, a la vez que hago sugerencias de cómo escapar y salirse de ese camino errado, tiene un final triste y pesimista.

Frente a la cultura del instante está la solidez de un pensamiento humanista; frente a la ausencia de vínculos, el compromiso con los ideales. Es necesario superar el pensamiento débil con argumentos e ilusiones lo suficientemente atractivos para el hombre como para que eleven su dignidad y sus pretensiones. Se atraviesa así el itinerario que va de la inutilidad de la existencia a la búsqueda de un sentido a través de la coherencia y del compromiso con los demás.

Hay que conseguir un ser humano que quiere saber lo que es bueno y lo que es malo; que se apoya en el progreso humano y científico, pero que no se entrega a la cultura de la vida fácil en la que cualquier motivación tiene como fin el bienestar, un determinado nivel de vida o placer sin más. Sabiendo que no hay verdadero progreso humano si este no se desarrolla con un fondo moral»^[4].

Ciertamente, es mucho más importante ser que tener. El *ser* se refiere a la persona y el *tener* a las cosas. La persona es más importante que las cosas. Los papas nos dicen que debemos trabajar para construir la Civilización del Amor.

Un periodista le preguntó a Rosa, la cantante de Operación Triunfo, si vivía feliz, y ella contestó con esa sinceridad, bondad y naturalidad que la caracteriza: «Yo siempre vivo feliz. Mi madre nos enseñó a vivir felices con poco». ¡Qué lección para todos!

La voluntad

La voluntad es la facultad de hacer o no hacer una cosa. No hay que confundirla con el deseo.

Un simple ejemplo nos puede ilustrar con claridad. Dos personas tienen el hábito arraigado de fumar. Ambas fuman más de dos cajetillas al día desde hace muchos años. Saben que es malo para la salud. Desearían dejarlo algún día pero lo van dejando para más tarde, y así van pasando los años, hasta que uno de ellos se propone en serio liberarse del vicio. Ha habido en él un cambio interior fundamental. Ha cambiado el «deseo» y el «quisiera» por el «quiero». El deseo hace referencia a un sentimiento, a una emoción, pero no llega a ninguna parte. El «quiero» hace referencia a una determinación de la voluntad, a motivarse interiormente, a decidirse a emplear todos los medios para alcanzar su fin, y a base de lucha y tesón cumplir su objetivo, por ejemplo, dejar de fumar.

La voluntad tiene una importancia fundamental en nuestra vida. La persona de gran voluntad suele llegar más alto que la persona inteligente pero que es vaga, con poca voluntad. La primera, con su constancia y su esfuerzo, generalmente consigue lo que se propone con perseverancia. Esto supone que antes mida las posibilidades de su voluntad. Es absurdo aspirar a conseguir lo imposible. Pero podemos más de lo que creemos. «El que no se atreve no pasa la mar» y «más hace el que quiere que el que puede», dice el refranero, y es verdad. Esto lo sabemos por experiencia propia y ajena.

El hombre nace libre y también responsable. No solo tiene derechos, sino deberes, por ello hay que exigirle las dos cosas, y no únicamente los derechos. En nuestro tiempo se habla mucho de derechos y poco de deberes.

Conocí a una persona que se propuso edificar una escuela, pero necesitaba un terreno determinado. Habló con el propietario de la finca, que le dijo que no lo quería vender, y volvió a su casa con la negativa. Pero no se desanimó, al contrario, se creció ante la dificultad, y de nuevo se dirigió a la casa del dueño y le denegó su petición. Sin embargo, iba una y otra vez hasta que, ¡por fin!, consiguió el terreno y también la escuela. La tenacidad, el tesón, la voluntad perseverante consiguen lo que a otras personas les parece imposible. Es verdad que tener tal grado de voluntad no es fácil. Muchas veces nos quedamos en el «quisiera» (el deseo) y no en el «quiero».

En el prólogo recordábamos que la vida es dura y que las adversidades son nuestros frecuentes compañeros de viaje. De ahí que una voluntad fuerte sea esencial en la lucha contra los enemigos de nuestra felicidad.

5

Las comparaciones y los contrastes

Se suele decir que las comparaciones son odiosas. Generalmente es verdad, frecuentemente causan penas y alegrías.

El envidioso se compara con una o más personas que cree que son más que él, en dinero, en belleza, en posición social, etc. Y se siente mal.

¡Cuánto sufren las personas por la envidia! La envidia, por su naturaleza, produce tristeza ante el bien del otro, y de ella a veces surgen la crítica, la calumnia, la maledicencia y la falta de amor.

Las comparaciones pueden hacer que una persona sea desgraciada, pero también pueden hacerla feliz.

Cuando visitamos a personas enfermas, sobre todo si la enfermedad es crónica, dolorosa o grave, al compararnos con ellas a menudo sentimos la satisfacción de estar sanos, de poder vivir una vida normal. Nos consideramos dichosos porque tenemos la suerte de vivir libres de tanta miseria, de tantas guerras y desgracias que hay en el mundo. No hay más que ver los telediarios. Según Caritas, en España hay más de 9 millones de pobres.

Hay pobres que sufren mucho cuando pasan por ciertas calles y contemplan las lujosas tiendas donde exponen en sus escaparates ropas carísimas de conocidas marcas internacionales, joyerías que venden artículos de altísimos precios y hoteles donde un día de estancia podría costar lo equivalente a una o varias mensualidades del trabajo duro de un pobre obrero. Dentro de sí sienten una rebelión interior que les hace profundamente infelices. ¡Unos tanto y otros tan poco! En estos casos lo mejor sería no pasar por esas calles de comercios y hoteles elegantes, pues «ojos que no ven, corazón que no siente», y pensar en lo bueno que se tiene.

También hay comparaciones entre las personas.

Son numerosas las personas que sufren una baja estima de sí mismas. Están acomplejadas. Se comparan con otros y se consideran inferiores a los demás. Y sufren. Tales personas tienen que esforzarse en elevar su autoestima, pensando que también ellas tienen sus buenas cualidades y que, en el fondo, todos somos fundamentalmente iguales: todos tenemos defectos y virtudes, todos estamos sujetos al pecado, al error, al sufrimiento, a la enfermedad y a la muerte.

Tengamos presente el consejo de Tomás de Kempis: «Ni porque te alaben eres mejor,

ni porque te desprecien eres peor. Eres lo que eres ante Dios. Ni más ni menos».

Todo cambia y todo pasa

El estudio de la filosofía nos enseña a pensar, y, por consiguiente, a usar la razón a fin de buscar y encontrar la verdad que existe fuera y dentro de nosotros.

En el año 540 antes de Cristo nació en la ciudad de Éfeso (hoy Turquía) un filósofo llamado Heráclito. Afirmaba que «todo fluye», que todo está en movimiento y nada dura siempre. Y nos pone un ejemplo bastante conocido: «Nadie puede bañarse dos veces en las mismas aguas de un río».

La experiencia y la ciencia están de acuerdo: todo cambia y todo pasa. Hubo un tiempo en que no existía la vida, la Tierra, el Sol y las estrellas. Son millones las estrellas que nacen y mueren. Se cree que el universo nació hace unos 14.000 millones de años. Nuestro sistema solar (el Sol, la Tierra y los demás planetas) se formó hace unos 4.500 millones de años, y quizás desaparezca dentro de casi el mismo tiempo.

La Tierra, planeta en el que vivimos, tarda casi un año en dar la vuelta alrededor del Sol a una velocidad media de 107.000 km por hora. Al mismo tiempo da la vuelta sobre su eje cada casi 24 h a una velocidad de unos 1.620 km/h, y todo sin darnos cuenta de esta impresionante realidad.

Hace 600 millones de años los continentes de la Tierra estuvieron unidos. Solo había un continente, llamado Pangea, rodeado por un único océano. Unos continentes se alejaron y otros se acercaron, unos centímetros al año. El continente americano, que en un tiempo estuvo unido a Europa y África, se está alejando cada año algunos centímetros (como la longitud de las uñas de las personas). Hubo una época en que la India estaba en el sur de África y desde hace millones de años fue subiendo hacia el norte, chocó con Asia y así surgió la cordillera del Himalaya, cuya montaña más alta, el Everest, de unos 8.840 metros, está creciendo lentamente. El universo, con todo lo que hay en él, está siempre cambiando.

Todos los seres vivos nacen, viven y mueren. Cada 7 años cambian todas las células de nuestro cuerpo, que se cuentan por varios billones. Aun lo que nos parece que está quieto se mueve y está cambiando; sus invisibles átomos se mueven sin cesar.

En un momento trascendental para nosotros, en el seno de nuestra madre, un espermatozoide de nuestro padre, entre decenas de miles, fecundó un óvulo, entre muchísimos de ellos, y así comenzó la historia de nuestra vida. Las células se fueron multiplicando y, poco a poco, se fue formando, como una especie de milagro, cada una de las partes de nuestro cuerpo, hasta que a los 9 meses más o menos nacimos tú y yo y todos los hombres y mujeres del mundo. Tuvimos la gran suerte de que no nos mataron en el camino. Por desgracia, de manera silenciosa, millones de vidas son matadas, cada

año, en el vientre materno. Teníamos el derecho a vivir. *Es el mayor holocausto que se comete cada año, con estos «santos inocentes».* Es la mayor de las tragedias de nuestro mundo, junto a los más pobres del Tercer Mundo.

Cuando una persona contempla fotografías de su infancia, de su juventud y de su vida adulta, puede decir: ¡Ese soy yo!, ¡soy el mismo y a la vez soy diferente! Misterios de la vida. «El tiempo nos hace y el tiempo nos deshace».

Sí, todo se mueve, todo pasa, aunque no lo veamos, también la materia inerte. Los átomos, las bacterias se mueven sin cesar.

Nadie puede parar el tiempo. Desde que nacemos, caminamos hacia la muerte, es la ley de todo ser vivo.

El poeta Jorge Manrique expresa con realismo la brevedad de la vida terrenal:

«Recuerde el alma dormida,
avive el seso y despierte
contemplando
cómo se pasa la vida,
cómo se viene la muerte
tan callando,
cuán presto se va el placer,
cómo, después de acordado,
da dolor;
cómo, a nuestro parecer
cualquiera tiempo pasado
fue mejor.

Pues si vemos lo presente
cómo en un punto se es ido
y acabado,
si juzgamos sabiamente,
daremos lo no venido
por pasado.
No se engañe nadie, no,
pensando que ha de durar
lo que espera,
más que duró lo que vio
porque todo ha de pasar
por tal manera.

Nuestras vidas son los ríos
que van a dar en la mar,
que es el morir;
allí van los señoríos
derechos a se acabar
y consumir;
allí los ríos caudales,
allí los otros medianos
y más chicos,
y llegados, son iguales
los que viven por sus manos
y los ricos».

Esta poesía la aprendí de memoria en mi primera juventud y la medité muchas veces, y la recuerdo de cuando en cuando. Me impactó bastante el pensar sobre la caducidad y

la fugacidad de la existencia humana.

Todo es provisional.

La muerte es parte de la vida y tan natural como ella.

Hay muchas personas que están obsesionadas con la muerte, y esta idea les amarga la existencia. Hoy, generalmente, se muere sin sufrir, gracias a los sedantes y a otros cuidados paliativos. También hay personas que mueren tranquilos, de repente, como en un sueño.

Lo importante es vivir cada día lo más feliz que se pueda y pasar por la vida haciendo el bien, y no sufrir pensando en la muerte, que no sabemos cómo ni cuándo será.

La muerte nos iguala a todos y nos ayuda a pensar que todo pasa, por eso no es bueno estar demasiado apegado a las cosas de este mundo. Digo demasiado, porque aquí lo dejaremos todo. De este tema habla la Biblia, Jesús, los clásicos grecolatinos, nuestros clásicos del siglo de oro, los clásicos de otras culturas y nuestros poetas y escritores del 98 y del 27.

«¿Qué es la vida? Un frenesí,
¿Qué es la vida? Una ilusión,
una sombra, una ficción,
y el mayor bien es pequeño:
que toda la vida es sueño,
y los sueños, sueños son».

(CALDERÓN DE LA BARCA)

Otra enseñanza que puede sacarse de la fugacidad de la vida es relativizar muchas de las cosas y los acontecimientos. Porque, *pensándolo bien, todo lo que nos sucede es provisional porque todo pasa*, y a medida que se avanza en la edad la sensación psicológica del tiempo es que pasa cada vez con más rapidez.

Todo ser vivo acaba en la muerte.

Los seres vivos más longevos que he visto estaban en las afueras de San Francisco (California). Se trata de un bosque de secuoyas, árboles gigantes de gran diámetro que pueden alcanzar una altura de más de 100 metros y vivir más de 2.000 años, pero al fin terminan por morir.

También con los años generalmente se adquiere una mayor madurez, fruto de la reflexión sobre la larga experiencia. Un joven sabe poco de la vida –aunque crea que sabe mucho– porque ha vivido poco; cuando llegue a ser una persona mayor, pensará de modo diferente sobre muchas cosas. San Pablo escribe: «Cuando era niño, pensaba como un niño, y obraba como un niño; pero cuando me hice mayor, dejé las cosas de niño y pienso y obro como un hombre». Desde la altura se ve bien el panorama del valle de la vida.

Terminamos este capítulo con una poesía de santa Teresa de Ávila, que tenía los pies en la tierra a pesar de ser la gran mística del cristianismo:

«Nada te turbe,
nada te espante,
todo se pasa,
Dios no se muda;

la paciencia
todo lo alcanza;
quien a Dios tiene nada le falta:
Solo Dios basta.

Eleva tu pensamiento,
al cielo sube,
por nada te acongojes,
nada te turbe.

A Jesucristo sigue
con pecho grande,
y, venga lo que venga,
nada te espante.

¿Ves la gloria del mundo?
Es gloria vana;
nada tiene de estable,
todo se pasa.

Aspira a lo celeste,
que siempre dura;
fiel y rico en promesas,
Dios no se muda.

Ámala cual merece
bondad inmensa;
pero no hay amor fino
sin la paciencia.

Confianza y fe viva
mantenga el alma,
que quien cree y espera
todo lo alcanza.

Del infierno acosado
aunque se viere,
burlará sus furores
quien a Dios tiene.

Vénganle desamparos,
cruces, desgracias;
siendo Dios tu tesoro
nada te falta.

Id, pues, bienes del mundo;
id dichas vanas;
aunque todo lo pierda,
solo Dios basta».

Actitud mental positiva

Gandhi decía que «la felicidad depende de nosotros mismos». En gran medida es verdad.

Todos hemos oído hablar de la botella medio llena y medio vacía.

Las personas positivas y optimistas se fijan mucho más en la botella medio llena, es decir, saben ver el lado bueno de las cosas y de los acontecimientos. Por eso son más felices.

Hace algunos años fui con mi sobrina Begoña a visitar el monasterio de Santa María del Paular, en Rascafría, provincia de Madrid. Un monje, muy simpático, fue nuestro guía, y sació favorablemente nuestra curiosidad desde el punto de vista histórico, artístico y espiritual. Cuando estábamos comiendo en uno de los restaurantes del pueblo, se acercó un matrimonio de avanzada edad; la mujer tenía muchas ganas de hablar. El caso es que nos contó la situación de su única hija. Esta, con un grupo de amigas, fue a visitar Japón. Allí conoció a un japonés que se interesó por ella, pues le pidió su dirección y su teléfono. A los quince días de volver a Madrid, la joven turista recibió una carta del japonés, en la que manifestaba su cariño hacia ella. A la chica le extrañó que le escribiera en esos términos, pues casi se había olvidado de él. Al cabo de dos meses, el japonés de marras se presentó en casa de la joven, para gran sorpresa de la familia. A la salida del trabajo y los fines de semana se dedicaban a conocer Madrid y sus alrededores. El resultado fue que se hicieron novios y planearon casarse en Japón. Los padres fueron a la boda y, al volver a Madrid, la pareja se quedó a vivir en Japón. A los pocos años ya tenían dos hijos. De tarde en tarde, el matrimonio con sus hijos visitaban a los padres y abuelos. La hija está muy contenta en Japón con sus dos hijos y su marido.

La pobre madre nos decía: «Me siento muy desgraciada. ¿Es que no podía haberse enamorado mi única hija de un español? ¡A quién se le ocurre casarse con un japonés y vivir en la otra esquina del mundo! ¡Ay, Dios mío!».

El marido, que esperaba con paciencia que terminara de desahogarse su mujer, comenzó a hablar. En pocas palabras nos dijo: «Mi mujer está, a cada paso, lamentándose y contando su drama a todos los parientes y a otras personas, conocidas o desconocidas. Yo, por mi parte, soy un hombre feliz, porque lo que más deseo en este mundo es que mi hija viva feliz, y como vive contenta en Japón con su marido y sus hijos, ¡qué más puedo pedir!».

Esta historia nos enseña con claridad que muchos momentos felices o desgraciados dependen de nosotros, de la actitud positiva o negativa que tengamos ante los sucesos que con frecuencia surgen a lo largo de nuestra vida.

Ante este hecho hay dos actitudes. La madre solo ve la botella medio vacía. Tiene una actitud mental negativa. Por eso se siente desgraciada y no es feliz. En cambio el padre tiene una actitud mental positiva, ve la botella medio llena y es feliz.

Adquirir una actitud mental positiva ante la vida es fundamental. Ya desde la infancia y la juventud nos deberían enseñar, con palabras y hechos, a tener esta actitud. Sé que no es fácil, y en muchos casos imposible. Hay algunos libros buenos de autoayuda que nos pueden hacer mucho bien, pues se trata nada menos que de vivir lo más felices que podamos y de hacer felices a los demás, que es una de las cosas que más quiere Dios para sus hijos. Conseguir tal actitud de manera habitual supone un esfuerzo permanente. Pero merece la pena.

En cierta ocasión visité a un anciano que dependía de la silla de ruedas a consecuencia de una caída. Vivía en un tercer piso sin ascensor. Comentamos algunas historias agradables de cuando iba al monte, que era su gran afición. En el transcurso de la conversación, yo procuraba animarle, pero enseguida me di cuenta de que yo estaba equivocado. ¡Cuántas veces nos ocurre que nuestra idea no coincide con la realidad! No le podía animar por la sencilla razón de que estaba animado. Me decía: «He trabajado desde niño y soy viejo; y he visto mucho en mi larga y ajetreada vida. Y aquí me ve, clavado en esta silla, y de aquí a la cama. Pero, aunque le parezca mentira, vivo feliz y contento». «¿Por qué?», le pregunté sorprendido. Me contestó: «Porque ahora tengo más tiempo para leer, para meditar y para rezar. Tengo una gran paz interior. Creo que es la época más feliz de mi vida. ¡Y que Dios me lleve cuando quiera! Estoy preparado. Tengo la maleta preparada», como decía el papa bueno, el beato Juan XXIII. Este buen hombre ha tenido el arte de encontrar la dicha en la desgracia. El poder de la mente positiva, una gran fe en Dios y la esperanza en el cielo hacen maravillas. Hay muchas personas que nos dan buenas lecciones con sus palabras y, sobre todo, con sus hechos.

Conocí a una mujer, a la que diagnosticaron un tumor benigno, que no quiso operarse. Pasó más de treinta años pensando en lo peor, creía que tenía cáncer. Esta idea negativa le torturó media vida. ¡Cuántas personas son desgraciadas víctimas de sus ideas perturbadoras y de su imaginación!, que es la loca de la casa, según santa Teresa de Ávila.

Voy a terminar este capítulo con un cuento breve.

Un inglés era propietario de una fábrica de muebles. Un viernes por la noche estaba leyendo tranquilamente el periódico, cuando de repente suena el teléfono, lo coge y oye la voz del jefe de personal que le dice nerviosamente: «Señor Smith, toda la fábrica está ardiendo y ya se ha avisado a los bomberos». El flemático señor se lleva la mano a la frente y exclama: «¡Qué disgusto me voy a llevar el lunes!».

¡Disfruta del presente: del hoy y del ahora! Así serás más feliz.

Aceptar con paz interior lo inevitable

Las personas que aceptan con paz interior las adversidades que no tienen remedio son más felices y disfrutan de una mayor serenidad, tan importante en la vida.

Todos sabemos por experiencia que el sufrimiento nos visita con cierta frecuencia. Es un efecto de nuestra finitud. Por la condición humana estamos sujetos al mal, al pecado, al error, a la ignorancia, al dolor, a la enfermedad y a la muerte. La vida, a veces, nos ofrece placer, felicidad, sosiego, ilusión, amor, etc., pero también frustraciones, desilusiones, sufrimientos físicos, psíquicos y morales, desilusiones, ansiedades, estrés, tristeza, desamores, etc.

Si no aceptamos la parte negativa e inevitable de la vida, nos hacemos más desgraciados y, por consiguiente, más infelices. Ante la muerte de un ser querido, una separación conyugal, una enfermedad crónica, la esterilidad en el matrimonio, una ruina económica, etc., no debemos desesperarnos. Así no se consigue nada. Es como si golpeáramos nuestra cabeza contra una pared. La pared no siente nada, el único que sufre soy yo, eres tú.

Cuando era adolescente leí, en esos tacos del calendario del Sagrado Corazón de Jesús, una frase que me ha hecho mucho bien. Decía: «Si la cosa tiene remedio, ¿por qué te vas a preocupar? Y si no tiene remedio, ¿por qué te vas a preocupar?». Ya sé que es fácil decirlo y escribirlo. Pero no cabe duda de que, con el esfuerzo y la voluntad, podemos aprender poco a poco a ir aceptando las contrariedades de la vida. Si hay muchos que lo han conseguido, también lo puedo conseguir yo. Insistimos una vez más: depende de tomar el asunto en serio y ser constante en la determinación.

Un día aciago, un coche que iba a gran velocidad atropelló a mi padre en una calle de Bilbao, y al cabo de unos días murió en el hospital de Basurto. Recibió con lucidez todos los sacramentos y rezaba en euskera las oraciones que aprendió de niño: «Lo que de niño se mama, en la muerte se derrama». (Esto lo he comprobado algunas veces ayudando a morir a personas mayores). Por unos segundos perdí el trolebús que iba a Basurto y esperé al siguiente. Al entrar en los jardines del hospital, miré la puerta de entrada donde mi padre luchaba entre la vida y la muerte. Allí estaba mi hermana Pilar esperándome, y me hizo una señal con la mano. Entendí al instante. Acababa de morir mi padre. Desde el primer momento acepté la cruda realidad y una serenidad inundó mi espíritu. No soy de piedra. Las lágrimas rodaban por mis mejillas cuando mi hermana y yo nos abrazamos fuertemente, pues eran momentos duros. Mientras llegaba el médico rezábamos con gran fe y esperanza. Dos años antes mi madre había muerto el mismo día de las bodas de oro de matrimonio, festividad de la Virgen de Lourdes.

Ya sabemos que la vida es dura, que las cosas, muchas veces, no acontecen como nos gustaría, que los sufrimientos son inevitables, que no está en nuestras manos cambiar tanta injusticia, tanta miseria, tanto egoísmo. Hagamos lo posible para mejorar el mundo que nos rodea, empezando por nosotros mismos. *Si no podemos cambiar las circunstancias que nos rodean, podemos cambiar nosotros, nuestra manera de ver las cosas con paciencia y optimismo.* Así aliviaremos muchos disgustos y viviremos más tranquilos.

Debemos aceptar también a las personas como son. Recuerdo una frase que leí en una novela: «La vida me ha enseñado a no perder el tiempo esforzándome en cambiar la manera de ser de las personas». Ya lo dice el refrán: «Genio y figura hasta la sepultura». *Se puede cambiar el carácter, pero no el temperamento.* La manera de ser no depende de nosotros, sino de nuestros genes y de nuestro cerebro.

Pablo de Tarso persiguió ferozmente a los cristianos, llevado por su amor al judaísmo. Después de su conversión llegó a ser el mayor apóstol de la Iglesia: el gran san Pablo. En sus cartas cuenta su cambio radical. Él no cambió su fuerte temperamento, sino que lo puso al servicio de Cristo y de su Iglesia, hasta el martirio.

Recuerdo la entrevista que le hizo la televisión española al filósofo y ensayista católico José Luis Aranguren. Entre muchas preguntas, le hicieron una sobre su hijo discapacitado. Contestó que su muerte en plena juventud fue el día más triste de su vida, porque, además de haber vivido feliz rodeado de su familia, fue el que más contribuyó a la unidad. Era el niño permanente y la felicidad del hogar. Su nacimiento fue acogido con amor. Desde el principio fue aceptado y querido.

En el mundo hay muchos esposos que aceptan acoger con cariño y entrega total al hijo discapacitado que va a nacer. Otras parejas, desgraciadamente, no los aceptan y antes de nacer destruyen su desarrollo vital y los matan. ¡Qué horror!

Podríamos escribir otros muchos casos de personas que saben conservar la paz interior ante las desgracias que no tienen remedio.

No somos de piedra. Jesús lloró ante el cadáver de su amigo Lázaro. También yo lloré cuando murieron mis padres y mis cuatro hermanas casadas, y también en varias viviendas de mis queridos feligreses. Es lo normal, somos humanos. Esta actitud no contradice lo escrito en este capítulo.

No esperar demasiado de la vida y de las personas

Cuando tenía unos veinte años, mi madre, con quien a veces tenía conversaciones interesantes, un día me dijo: «No esperes *demasiado* de la vida y de las personas». Ahora que tengo sesenta y siete años más, puedo decir que tenía razón.

A lo largo de mi vida he hecho muchos exámenes de conciencia de mi comportamiento como persona, como cristiano y como sacerdote, y a la luz del Evangelio estoy muy lejos de ser un buen discípulo de Cristo.

Además de las muchísimas meditaciones espirituales, he pensado mucho sobre la naturaleza humana. Recuerdo que, en dos ocasiones, lloré con abundantes lágrimas considerando nuestra pobre condición humana. La mayoría nos vemos retratados en aquellas palabras de san Pablo referente a su persona: «Realmente mi proceder no lo comprendo, puesto que no hago el bien que quiero, sino que obro el mal que no quiero». ¡Desgraciado de mí!, ¿quién me libraré de este cuerpo de muerte? (Rom 7).

Un día, hablando con un amigo sacerdote y condiscípulo, me decía que vivía desilusionado de la gente y que esta situación le producía una tristeza casi crónica. Yo le decía que quizás la causa estaba en él, por esperar *demasiado* de los demás. Él se había entregado al prójimo con la ilusión propia de los sacerdotes, procurando hacer el bien a todo el mundo. Esperaba de sus feligreses parabienes y agradecimientos. En general, la gente le estimaba y le quería, pero pocos eran los que se lo decían. Le dije que también nosotros, muchas veces, no somos lo suficientemente atentos, cariñosos y agradecidos con los demás. En general somos egoístas, unos más y otros menos.

Esto lo viven principalmente los padres que se entregan en cuerpo y alma a sus hijos. Muchos de estos solo reconocen sus derechos y no sus obligaciones, no piensan más que en sí mismos, son extremadamente exigentes y no manifiestan el cariño, el agradecimiento, el cumplimiento de sus deberes. La mayoría de los esposos y de los hijos no valoran lo suficiente el trabajo del ama de casa. Me refiero a una gran mayoría.

Los trabajos domésticos corresponden a todos los miembros de la casa. No se trata de «ayudar» a la madre, sino de «compartir». Es una obligación de cada uno de la familia. La mentalidad va cambiando poco a poco, pero todavía queda mucho por hacer.

Lo escrito hasta aquí no quiere decir que no haya muchas personas, que no sean verdaderamente ejemplares. Van por la vida haciendo el bien, sin esperar nada a cambio. Todos conocemos a algunas de estas gentes. ¿Somos como ellos?

El mismo Jesús sufrió la incompreensión de sus apóstoles en su vida pública y, sobre todo, al final de su vida. Menos Juan, todos le abandonaron, Pedro le negó con juramento, y Judas le entregó a sus enemigos por dinero. Los buenos cristianos siempre

serán minoría, porque cumplir las enseñanzas de Jesús es difícil y nuestra naturaleza humana es débil.

La Iglesia católica tiene una lista interminable de personas, de toda edad y condición, que han vivido y viven las virtudes cristianas en grado heroico: son los santos conocidos y desconocidos. Y es uno de los tesoros más grandes que posee.

Son nuestros hermanos y hermanas, nuestros maestros en la fe que nos pueden ayudar a seguir a Jesús de cerca, si leemos algunas buenas biografías que están a la venta.

Tampoco debemos esperar demasiado de la vida. Es verdad que unos nacen con estrella y otros estrellados. Unos tienen buena suerte y otros mala. Pero es cierto que, en muchísimos casos, la buena o mala «suerte» depende de nosotros.

La vida es lo más valioso que tenemos y el recorrido que hacemos los humanos, desde la cuna a la tumba, no es camino fácil. Por eso debemos esforzarnos por conseguir las virtudes que hagan de nosotros, hombres y mujeres, fuertes de espíritu para afrontar la aventura de la vida con coraje e ilusión, tenacidad y coherencia, haciendo la vida agradable a los que nos rodean.

Si viviéramos de ideales nobles, el individuo y la sociedad cambiarían a mejor.

A monseñor Uriarte, obispo emérito de San Sebastián, un periodista le preguntó por el mayor problema moral o ético de la juventud actual, y su respuesta fue: «El problema fundamental es el déficit de utopía de ideales...».

Esto hace que nuestra juventud sea más pragmática, pero menos idealista. La moral no nace tanto de la obligación como de los ideales. Uno actúa moralmente atraído por los ideales más que empujado por las obligaciones.

10

Rodéate de personas buenas y agradables. La amistad

El hombre no es una isla. Decía el filósofo Aristóteles que el hombre es un animal social, además de racional.

Desde que el hombre es hombre siempre ha vivido en sociedad. La familia, el grupo, la tribu, la comunidad es su mejor refugio y el medio más apto para su desarrollo.

Desde entonces a nuestros días, *la amistad* ha tenido una importancia enorme en la vida de las personas.

En algunas ocasiones, entre amigos nos hemos preguntado: ¿por qué somos amigos?, ¿por qué hay personas que están trabajando juntas durante años sin que surja ninguna amistad, aunque sean buena gente, y llega otra persona y en pocos días congenia y se da una verdadera amistad?

La amistad es como el amor, un misterio.

Hay amistades y amistades, unas son superficiales y otras profundas y para toda la vida, incluso si, por diversas circunstancias, no puedan verse. La amistad superficial no llega al fondo del corazón. Más que amistad, es camaradería. Suele darse en ciertos grupos que estudian en la misma clase, juegan en el mismo equipo, pertenecen al mismo club, al mismo trabajo, a una misma institución, a un mismo barrio, a una misma vecindad, a un mismo partido político, etc.

Es verdad que es muy difícil graduar la amistad. De la camaradería a la amistad íntima hay una distancia considerable. Se puede tener muchos camaradas y también bastantes de los que denominamos amigos o amigas. Pero amigos verdaderos no se puede tener muchos, sino uno o pocos más. Algunos autores latinos llamaban a esta clase de personas «alter ego», es decir, «mi otro yo», y también: «La mitad de mi alma».

La Biblia dice que quien encuentra un amigo íntimo ha encontrado un tesoro. Yo pienso que una gran mayoría de personas pasan por la vida sin haber tenido nunca ninguno.

Hay una frase que dice: «¿Quieres saber cuántos amigos tienes? Cae en el infortunio, cae en desgracia». Cuántas veces escuchamos confidencias de personas a las que les ha sobrevenido una enfermedad crónica que les impide salir a la calle o se han arruinado económicamente, y aquellos que creían que eran sus amigos les han defraudado porque se han mostrado indiferentes. También nosotros podemos portarnos así, por despiste o por falta de sensibilidad, o porque no ha habido verdadera amistad.

La amistad exige dar y recibir recíprocamente, a fondo perdido, aceptando al otro

como es. Los amigos íntimos se cuentan todo, buscan entre ellos el amor, la comprensión, el consejo, la ayuda, los desahogos, los problemas de todo tipo, con la confianza de que toda clase de confidencias nunca saldrán a la luz sin el consentimiento de la otra parte.

Entre los camaradas y los amigos íntimos suele haber otras personas a las que comúnmente llamamos amigos, sin más adjetivos. Son las personas con las que habitualmente tratamos. Para nuestra felicidad es muy importante que estas personas sean buena gente, alegres, sensatas, con sentido del humor y con valores humanos o cristianos, prudentes y educadas y, si es posible, con cierta cultura. Con ellos nos sentimos contentos, confiados y seguros. *Una de las riquezas más grandes es disfrutar de una familia unida y de un grupo de buenos amigos o amigas.*

Haz lo que puedas para no tener amistades desagradables, porque pueden crearte problemas, y nunca olvides el refrán: «Dime con quién andas y te diré quién eres». *Los amigos influyen mucho en las personas, para bien o para mal, principalmente en la adolescencia y la juventud, cuando la persona es muy vulnerable por falta de madurez. ¡Huye de las malas amistades como de la peste! Lo mejor es no tenerlas nunca.*

Si tienes hijos, haz todo lo posible para que tengan buenos amigos. La pandilla tiene un gran poder sobre el individuo, a veces más que los padres. Los amigos, los padres, los centros de enseñanza, las diversiones, el ambiente y ciertas lecturas configuran en gran medida a las personas. Es una realidad evidente. Recordemos las palabras del filósofo Ortega y Gasset: «Yo soy yo y mis circunstancias».

11

La amistad íntima

El citado Aristóteles escribió que «la amistad es la cosa más necesaria de la vida». Se refería a tener un amigo íntimo, pues en otro lugar afirma que solamente se puede tener uno y no más. Otros autores y la experiencia de muchos nos dicen que uno y pocos más. Se podrían contar con los dedos de una mano y sobrarían dedos. Cicerón dice de ella que es el «sol de la vida». Epicuro opinaba que «sin la amistad no es posible lograr una dicha completa», y añadía: «De todos los bienes que la sabiduría procura para la completa felicidad de la vida, el mayor de todos es la amistad». Plauto afirmaba que, «después de los dioses, nada es más excelente que un amigo de verdad».

Es natural que en los ambientes que frecuentamos surjan las amistades. Con el paso del tiempo y las distancias, esa amistad disminuye o desaparece normalmente. No obstante, en muchos casos esas amistades se conservan y nos hacen la vida más agradable.

Pero en este capítulo, como su enunciado dice, queremos tratar de la amistad íntima, que es mucho más profunda que las demás amistades.

En el libro del Eclesiástico, capítulo 6, se lee:

«Que sean muchos tus amigos, pero uno entre mil tu consejero. Si tienes un amigo, comienza por probarlo, y no te confíes presto a él. Porque hay amigos de ocasión, que no te son fieles el día de la tribulación. (...) Mientras van bien las cosas será otro tú y se mostrará afable con tus servidores; pero si eres humillado, se volverá contra ti y se esconderá de tu vista.

Un amigo fiel es escudo poderoso; el que lo encuentra halla un tesoro.

Un amigo fiel no se paga con nada, no hay precio para él.

Un amigo fiel es bálsamo de vida».

En los evangelios leemos que Jesús fomentaba la amistad. Era amigo de los doce apóstoles: «Vosotros sois mis amigos» (Lc 12); «Os he llamado amigos» (Jn 15); «No hay amor más grande que el que da la vida por los amigos» (Jn 15). También tenía amigos y amigas: «Los hermanos Marta, María y Lázaro» (Jn 11). Había también varias mujeres en el grupo de los Doce: Juana, mujer de Cusa, María Magdalena, Susana y otras que estuvieron cerca de la cruz (Lc 23), y otras no tan cerca.

Muchos santos y santas también tuvieron amistades íntimas. San Agustín, convertido al cristianismo a los treinta y dos años, que llegó a ser obispo de Hipona y una de las mayores lumbreras de la Iglesia, en su inmortal libro *Las confesiones* describe lo que sintió en su juventud cuando murió su amigo: «Me asombraba de que muerto él siguiera viviendo yo, que era otro él. Bien dijo alguno cuando llamó a su amigo “la mitad de mi alma”. Vivamente sentía yo que su alma y la mía eran una sola en dos cuerpos; por eso me horrorizaba la vida, pues vivía por mitad; y quizá por eso mismo me horrorizaba la

muerte, pues me negaba a que muriera del todo aquel a quien tanto había querido»^[5]. San Gregorio Nacianceno, patriarca de Constantinopla, escribe de su amistad con san Basilio Magno: «Parecía que teníamos un alma en dos cuerpos. Aunque no hay que creer a aquellos que afirman que todo está en todos, en nuestro caso hay que decir que sí, porque realmente el uno estaba en el otro y con el otro».

La amistad pura y limpia no solo se da entre personas del mismo sexo, sino también entre las de distinto sexo, sin que aparezca la tendencia al enamoramiento o a la conyugalidad. Para evitar ciertas desviaciones, la afectividad en la amistad debe ser madura, y con prudencia controladora. La amistad entre personas del mismo o distinto sexo, consagradas a Dios, es un medio muy útil para crecer en la vida espiritual. Hay una frase que siempre debe reflejar la realidad: «Tú y yo con Cristo, para ser cada vez mejores cristianos». Supone una magnífica ayuda.

En la historia de la Iglesia son conocidas las amistades entre santos y santas que se ayudaron mutuamente en el camino hacia la santidad.

La amistad auténtica no admite la exclusividad, la posesividad, los celos. Respeta la libertad y busca la felicidad mutua. Supone el amor, que es distinto al amor entre novios, esposos, padres, hijos o hermanos.

Puede haber más amor y amistad entre amigos que entre hermanos.

En la amistad se busca el bien recíproco, se comparten las alegrías y las penas, se cuentan las intimidades, se da la corrección fraterna, reina la confianza y la seguridad.

En el seminario de Vitoria se fomentaron los «grupos espirituales». Con plena libertad se formaban estas amistades, que tanto bien han hecho y hacen a muchos sacerdotes.

La amistad es un afecto personal, puro, desinteresado y recíproco. Es una relación o comunicación libre y satisfactoria entre dos personas que generan confianza y amor. No tiene nada que ver con el enamoramiento, con el amor de los novios, o de los esposos, o con el amor entre padres e hijos. Cuando la amistad es íntima, solo se da con una o varias personas, nunca con varias. El amigo o la amiga íntima es de lo más válido que se puede tener en este mundo.

«La felicidad está condicionada en su máxima parte por las relaciones personales... A las personas con las cuales llegamos a tener una auténtica relación las hemos encontrado por casualidad: hemos coincidido en la época, en un lugar determinado, en una ocupación cualquiera, pero hay un elemento de elección que surge después del encuentro. Esa persona llega a ser única, no intercambiable, insustituible; y entonces es la mayor fuente de felicidad... estas relaciones forman parte real de la propia vida»^[6].

La condición humana

El hombre es un ser muy complejo. En la fachada del templo de Apolo, en la ciudad griega de Delfos, había una inscripción que decía: «Conócete a ti mismo». Creo que nadie puede conocerse perfectamente a sí mismo y tampoco puede conocer a otra persona del mismo modo.

Hace muchísimos años leí en una obra de Miguel de Unamuno que decía más o menos lo siguiente: Pedro está hablando con Juan. Sin embargo, no están dialogando dos personas, sino seis. Hay 3 pedros y 3 juanes: la idea que Pedro tiene de sí mismo, la idea que tiene Juan de Pedro, y la realidad objetiva de lo que es Pedro; la idea que tiene Juan de sí mismo, la idea que tiene Pedro de Juan, y la realidad objetiva de lo que es Juan.

El hombre, la persona, es un misterio para sí mismo y para los demás.

Sigmund Freud, célebre psiquiatra austriaco, creó el psicoanálisis para conocer las profundidades del ser humano; él mismo se psicoanalizó y murió sin terminar de conocerse. Por otra parte, alguno de sus discípulos y colaboradores rechazaron algunas de sus ideas, entre ellos el psiquiatra Carl Gustav Jung, que creó su teoría del inconsciente colectivo, y Alfred Adler, que introdujo importantes modificaciones en las doctrinas de Freud, como el complejo de inferioridad y los sentimientos de comunidad y de poder.

El hombre es el ser más complejo y perfecto de la creación, con su grandeza y su miseria, y lo es por su cerebro, que es la cumbre de la evolución, como explicaremos en el Apéndice.

La persona, desde que nace, lleva dentro de sí la tendencia al bien y la tendencia al mal. Con el correr de los años se librará, en el interior de su conciencia, una lucha entre ambas tendencias, que durará hasta su muerte. Unas veces ganará el bien, otras ganará el mal. Será una persona buena, regular o mala.

Desde un principio, en la vida familiar los padres deben ser los primeros y principales educadores de sus hijos con el buen ejemplo y la palabra, de forma que estos se sientan amados y protegidos.

Además del cariño, es necesaria una disciplina adecuada a sus diversas edades. Los padres pueden pecar de autoritarismo o de permisividad.

Los padres deben estar preparados –hay escuelas de padres para eso– para dar, en la medida de lo posible, una buena educación a sus hijos cuando estos pasan por los difíciles años de la adolescencia y de la juventud. Hay buenos libros que les pueden ayudar y formar para esa importante y difícil tarea. La autoridad –no el autoritarismo– y el diálogo deben usarse con cierta frecuencia. Hay que inculcar a los hijos el amor, el

cumplimiento del deber y los valores humanos y cristianos, que han desaparecido en una parte de nuestra sociedad.

En todas las épocas ha habido guerras terribles, asesinatos, explotadores, ladrones, torturadores, violadores, etc. Es el misterio del mal, el mal en todas sus manifestaciones. Rousseau consideraba que «el hombre es bueno por naturaleza y la sociedad es la que le hace malo»; Hobbes afirmaba que «el hombre es un lobo para el hombre» y Sartre que «el infierno son los otros» y que «el hombre es un ser para la muerte». Me parece que estas cuatro frases no reflejan bien la naturaleza del hombre, tan complicada y contradictoria. El hombre es capaz de ser un santo o un demonio. Ha hecho maravillas para bien de la humanidad y ha llenado la tierra de dolor, destrucción y muerte; incluso hoy puede destruir el mundo en pocos minutos. Opino que hay más gente buena que mala. Que el mal mete mucho ruido y es noticia; y que el bien hace poco ruido y no es noticia. En este momento están miles de aviones volando y no es noticia, pero si uno se estrella y hay muertos es noticia en todos los medios del mundo.

No obstante, el hombre es un ser complejo, y con nuestro mal comportamiento complicamos más nuestra vida. El ser humano posee algo propio: la libertad, que le permite elegir entre el bien o el mal. La psicología y la psiquiatría nos han enseñado muchas cosas, como esos poderes ocultos que tenemos en nuestro poco conocido cerebro. Muchas ideas, palabras y acciones son fruto de nuestro subconsciente.

Por eso debemos comprendernos los unos a los otros. ¡Estamos tan influenciados por tantas cosas! Cuando las personas nos cuentan su vida con sinceridad y de manera confidencial, entonces comprendemos sus ideas y sus acciones. Comprender no es aprobar. Un hombre me contó cómo y por qué mató a una persona. Entonces le comprendí, pero no aprobé su asesinato. Se ha dicho que «conocerlo todo es comprenderlo todo». En muchos casos es así.

13

El cerebro

El sistema nervioso del hombre comprende: el sistema nervioso central, (cerebro, cerebelo, bulbo y médula espinal) y el sistema nervioso periférico (el cerebroespinal y el simpático).

Vamos a describir brevemente esta parte esencial del ser humano: el cuerpo del hombre es un todo interconectado por medio de sus diversos órganos a través del cerebro. Pesa unos 1.350 gramos. Tiene unos 20.000 millones de neuronas (células nerviosas que poseen la capacidad de excitarse y de propagar el impulso nervioso a otras neuronas). Estas están conectadas entre sí en una red extremadamente compleja que, por medio de impulsos eléctricos, hace funcionar cualquier parte del cuerpo. ¡Las conexiones se cuentan por billones! Por medio de ellas podemos ver, oír, oler, gustar, sufrir, coger, andar, amar, odiar, pensar, hablar, escribir, inventar, rezar, crear, etc. Un ejemplo curioso: la ciencia enseña que fuera de nuestro cerebro no existen los colores, los sonidos, los olores, el gusto y el tacto. Aristóteles afirmaba: «Nada hay en el entendimiento que antes no haya pasado por los sentidos».

El cerebro está dividido en dos hemisferios: el derecho y el izquierdo, conectados por el llamado cuerpo caloso. Su superficie presenta numerosas circunvoluciones, determinadas por profundos surcos. Se distingue en ella una zona cortical, formada por una sustancia gris y un núcleo de sustancia blanca, formado por fibras nerviosas que unen la corteza con los núcleos cerebelosos y otras que se dirigen al tronco encefálico.

La *cerebralización* es un avance que evolutivamente culmina en la consecución del cerebro, rector de todo el organismo. Empieza en la formación de los ganglios cefálicos, que se fusionan y van adquiriendo el gobierno de todas las partes del cuerpo. Este proceso, que se inicia en los artrópodos (animales con apéndices articulados), va siendo cada vez más complejo hasta culminar en el hombre, dotado de un cerebro que llega a alcanzar los 1.600 centímetros cúbicos.

El *cerebro humano* está formado estructuralmente por la corteza gris, de dos o tres milímetros de espesor, que regula las funciones orgánicas, entre ellas las facultades del hombre: memoria, inteligencia, emotividad... La corteza cerebral es también el lugar donde se perciben los estímulos y sensaciones de los distintos órganos sensoriales. La regulación de las funciones motoras se hace por el sistema piramidal que, desde la corteza, desciende hasta llegar a la médula espinal, órgano donde estos impulsos se distribuyen hasta las distintas regiones. Las sensaciones caminan en sentido ascendente hasta la corteza cerebral. El sistema extrapiramidal regula, junto con el cerebelo, otra serie de funciones motoras, como el equilibrio y el tono muscular. Esta corteza es la

parte más desarrollada del cerebro.

En el *hipotálamo* se localizan los centros rectores de la vida vegetativa general (secreción de hormonas, etc.) y las funciones de la vida automática (respiración, digestión, movimientos del corazón, etc).

El *circuito límbico* está muy relacionado con él e influye en muchos procesos psíquicos; es como un archivo emocional... Estas fichas emotivas han sido grabadas desde las primeras experiencias (quizás desde el seno materno).

Las *amígdalas* son unas pequeñas estructuras del tamaño de dos almendras que constituyen el centro de nuestras emociones y los impulsos que nos mueven a realizar cosas. Una de las funciones de la amígdala es recordar lo que nos ha hecho daño y así poder evitarlo en adelante. Si las amígdalas son estimuladas se siente el miedo, la angustia, la depresión.

El *hipocampo* es la base de la memoria. «El cerebro está formado por capas que la evolución ha ido añadiendo, con las más antiguas debajo y las modernas encima. Las estructuras más antiguas tienen alrededor de 500 millones de años; después aparecieron otras, como los ganglios basales, que se ocupan del control motor y las emociones, entre ellas todo el sistema límbico y las amígdalas. Finalmente la estructura más reciente es la *corteza cerebral* que, en el caso de los seres humanos, es el principal responsable de interpretar la información de los sentidos, realizar asociaciones y desarrollar el pensamiento pensativo-creativo y racional»^[7].

El cerebro humano es el ordenador más maravilloso de la creación evolutiva. Además, es capaz de pasar de datos concretos a ideas y conceptos abstractos. Y, sobre todo, está lleno de una vida muy superior: la razón, la inteligencia, la voluntad, la libre creatividad, el conocimiento de nosotros mismos, la autoconciencia, la espiritualidad, el arte, el amor, el odio, el conocimiento de nuestra futura muerte, la fe religiosa, etc. Dada su especial importancia, está bien protegido por el cráneo.

El poder de la mente

Si somos dueños de nuestra mente, somos dueños de nosotros mismos. En toda una vida no es posible alcanzar un dominio total. Pero podemos conseguir un dominio parcial, relativo. Así lograremos ser más felices.

Pongamos algunos ejemplos sobre lo malo que se ignora o sobre lo bueno que se conoce:

Si tu marido o tu mujer te es infiel y tú no lo sabes, *para ti* esa infidelidad no existe.

A un sacerdote conocido le calumniaron gravemente. Él murió sin saberlo. Para él, la calumnia nunca existió (o como si no hubiera existido).

Se muere un ser querido; el sufrimiento es profundo. Para aliviar el dolor, lo primero que hay que hacer es *aceptar la realidad*, y después pensar que la muerte es tan natural como la vida, pues somos mortales. Con el paso del tiempo, la pena irá disminuyendo. Por mucho que me desespere, el difunto no volverá a su vida anterior. El ser querido ha muerto para este mundo, pero, a la luz de la fe cristiana, sigue viviendo con Dios, feliz y para siempre, acompañado de sus familiares y de los bienaventurados, pues para eso hemos nacido. *Vivir la fe cristiana es la mejor terapia*. Estas ideas o consideraciones me dieron fortaleza y serenidad cuando murieron mis padres y mis cuatro hermanas casadas, a quienes ayudé a bien morir.

Visité en el hospital a un feligrés que se estaba muriendo; y estando charlando con él me dijo: «Estoy tranquilo porque pronto viviré con Dios». A los pocos días murió. Esta manera positiva de morir consoló mucho a su esposa y a sus hijos; nos dio una lección maravillosa.

Un día me robaron la cartera en la calle, con el dinero y diversas tarjetas, a cientos de kilómetros de mi casa. Disgustado, me fui a la policía y llamé a la entidad bancaria para que bloqueasen mi tarjeta de crédito. Después de hacer la declaración correspondiente, me senté y comencé a controlar mi mente, para tener, ante este disgusto, una actitud positiva. Lo primero que pensé fue en todas esas personas que no tienen nada, que duermen en la calle y en tantas otras que no tienen para alimentarse, y recobré la paz.

La mente, con el grandísimo poder que tiene sobre la persona, puede hacer de cada uno de nosotros un ser dichoso o desgraciado, un paraíso o un infierno. Y esto depende de nuestra actitud mental positiva o negativa.

Se ha escrito que nos convertimos en aquello que pensamos de nosotros mismos. Marco Aurelio afirmaba que «nuestras vidas son las obras de nuestros pensamientos».

Así como hay que dedicar años de estudio para conseguir una carrera universitaria o un buen oficio manual, así hemos de esforzarnos para conseguir con perseverancia y

tranquilidad el control de nuestra mente, poco a poco, con los altibajos correspondientes. En esto nos jugamos una vida más agradable o más desdichada. Y esto solo lo puedes conseguir tú, y nadie más que tú.

¡Guerra a las ideas negativas y perturbadoras! Apártalas de tu mente como apartas la mosca que se posa en tu nariz o en el plato en el que estás comiendo. Y trae a tu mente ideas positivas y agradables.

Sé positivo. Mira el lado bueno de las cosas. Dios quiere que disfrutemos de la vida, sin ofenderle a Él y al prójimo, haciendo todo el bien que podamos. Así seremos más felices.

«Como no podemos pensar a la vez dos cosas distintas, elige pensar ideas agradables y así expulsarás o no dejarás entrar ideas perturbadoras. Este ejercicio hay que convertirlo en hábito, y será para ti una fuente de paz y serenidad» (N. Irala).

Se cuenta de Napoleón que tenía un control de la mente fuera de lo común. En sentido figurado, tenía en su cerebro una especie de armario con muchos cajones pequeños en los cuales guardaba cada uno de los asuntos que tenía que resolver. Todos los cajoncitos los tenía cerrados. Cuando tenía que reflexionar sobre un asunto, abría el que correspondía y se dedicaba de lleno y solo a ese, hasta tomar una decisión o solución. A continuación lo cerraba. Después abría otro, y así sucesivamente. Era un sistema ordenado y, por ello, eficaz.

Este sistema lo debiéramos aplicar a nuestra vida.

El Señor Jesús nos aconseja con pocas palabras: «A cada día le basta su afán», es decir: trabajos, penas e ilusiones. La vida hay que vivirla día a día. Procuremos no traer a nuestra mente asuntos negativos del pasado, pues ya no volverán, ni tampoco del futuro, que probablemente no ocurrirán como lo imaginamos.

Dite a ti mismo: «Mañana será otro día». Cada día es distinto. Por consiguiente, la vida hay que vivirla a tragos y de forma positiva.

Solo existe el presente, ¡vívelo sabiamente! Si eres joven, aprovecha bien el tiempo para labrarte una vida lo más plena posible.

Procura no tener «el arte de sufrir inútilmente».

Aprovechar el tiempo

El doctor Gregorio Marañón, en uno de sus libros, escribe que él se consideraba «traperero del tiempo». Aprovechaba el tiempo que otros dedicaban a «matarlo». Perteneció a cinco academias por sus importantes trabajos en diversos campos del saber. También dedicaba su tiempo al descanso.

Pon límite a tu trabajo, pero también al descanso.

El tiempo se nos da gratis. Cada día es como una página en blanco que tenemos necesariamente que llenar de cosas buenas o malas, positivas o negativas. Si no somos diligentes, al final de nuestra vida habrá innumerables páginas en blanco o llenas de vulgaridad.

Ortega y Gasset decía que la vida se nos da vacía y hay que llenarla. Por eso la vida es un quehacer, y como la vida es breve hay que aprovecharla bien. ¡Qué diferencia tan grande hay entre unas vidas y otras! Unas vacías y otras llenas. Vacías porque en su adolescencia y juventud se entregaron a la pereza, al vicio y a las malas compañías. Llenas porque en esas edades se dedicaron a estudiar en serio, a tener buenos amigos y a formarse una sólida personalidad, fundada en valores éticos y/o cristianos.

«Se cosecha lo que se siembra». «Quien siembra vientos, recoge tempestades». Es una ley que se cumple, casi siempre, en las épocas normales.

Pero no se trata solo de aprovechar el tiempo para los conocimientos y así conseguir un empleo para defendernos en la vida, sino como futuros padres de unos hijos que hay que mantener y educar.

Efectivamente, la educación es un asunto de máxima importancia, tanto a nivel personal como familiar y social.

Somos conscientes de los grandes adelantos que se han conseguido en estos últimos cien años en los países desarrollados: se ha duplicado la media de vida, el efecto positivo de muchas medicinas, de la cirugía y de la anestesia es espectacular; por primera vez en la historia, naciones enteras han conseguido llegar a la sociedad del bienestar, de la cultura y del conocimiento. No obstante, Occidente adolece de otros retrocesos graves.

Si la familia ocupa un lugar tan importante en el individuo y en la sociedad, es muy recomendable que los padres asistan a la *Escuela de Padres* para aprender a cumplir bien la difícil misión de educar a los hijos según los valores humanos y cristianos en este tiempo que nos ha tocado vivir. Si no hay posibilidad de acudir a este tipo de escuelas (yo mismo tuve la ocasión de promover y coordinar dos grupos de padres en la parroquia de Santa Ana de Las Arenas durante cuatro años, con materiales y métodos modernos y prácticos en colaboración con un grupo de psicólogos y pedagogos de Bilbao), se suple,

en parte, con la lectura de algunos libros, por ejemplo los del conocido psicólogo y pedagogo Bernabé Tierno.

Sería una buena manera de aprovechar bien el tiempo para los padres y los hijos.

Razón tenía el escritor romano cuando escribía: «*Carpe diem*»: «Aprovecha bien cada día».

16

Ejercicios de relajación

Todos sabemos que en las sociedades avanzadas tal como están organizadas, sobre todo en las grandes ciudades, la gente tiene muchas dificultades para vivir y trabajar con sosiego. Para muchos, los viajes para ir al trabajo y volver a casa son un fastidio: autobuses, trenes, metro, atascos, prisas, etc. Y si además tienen hijos o alumnos conflictivos, jefes desagradables, hipoteca, etc. los nervios están a flor de piel.

Otra cara oscura de la sociedad es el desempleo, los bajos salarios, las familias rotas, querer vivir por encima de las posibilidades, poner como objetivo de la vida el tener, y tantas cosas sobre las que hemos escrito. Por todo eso mucha gente vive con los músculos del rostro y del cuerpo tensos. «Es como el automóvil que avanza con los frenos puestos».

No es extraño que haya tantas víctimas de la tensión, de la ansiedad, del estrés o de la depresión. Nunca los psicólogos y psiquiatras han tenido tantos pacientes, a los que recetan pastillas, ansiolíticos, antidepresivos, pastillas para dormir, pastillas contra la hipertensión, etc. Se comprende que se multipliquen los gimnasios.

Disfrutar habitualmente de un sueño reparador, de un trabajo agradable, de buena salud, de un salario suficiente para todo lo que necesitemos y de una familia unida es mucho más importante que todo lo que nos ofrece este nefasto materialismo.

Si los lectores consiguen llevar a la práctica algunas ideas escritas en este libro, aunque sea con los naturales altibajos, se puede llevar una vida más tranquila, de manera que el ajetreo diario no turbe la paz interior y el estar a gusto con uno mismo.

Hay libros y especialistas que nos pueden ayudar a vivir relajados y serenos. Recomiendo el libro titulado *Del sufrimiento a la paz. Hacia una liberación interior*, de Ignacio Larrañaga^[8].

Este sencillo ejercicio ha sido recogido de unas charlas del citado Ignacio Larrañaga:

Relajación corporal. Tranquilo, concentrado, suelta uno por uno los brazos y las piernas (como estirando, apretando y soltando músculos), sintiendo cómo se liberan las energías. Suelta los hombros de la misma manera. Suelta los músculos faciales y los de la frente. Afloja los ojos (cerrados). Suelta los músculos-nervios del cuello y de la nuca balanceando la cabeza hacia delante y hacia atrás, y girándola en todas las direcciones, con tranquilidad y concentración, sintiendo cómo se relajan los músculos-nervios. *Unos diez minutos.*

Relajación mental. Muy tranquilo y concentrado, comienza a repetir la palabra «paz» en voz suave (mientras respiras), sintiendo una sensación sedante primero en el cerebro; después recorre ordenadamente todo el organismo en cuanto vas pronunciando la palabra

«paz» y vas inundando todo de una sensación deliciosa y profunda de paz.

Después, haz ese mismo ejercicio y de la misma manera con la palabra «nada», sintiendo la sensación de vacío-nada, comenzando por el cerebro y siguiendo por todo el organismo hasta sentir una sensación general de descanso y silencio. *De diez a quince minutos.*

Concentración. Con tranquilidad, percibe (simplemente sentir, sin pensar en nada) el movimiento pulmonar, muy concentrado. *Unos cinco minutos.*

Después, tranquilo, quieto y atento; capta todos los ruidos lejanos, próximos, fuertes o suaves. *Unos cinco minutos.*

Después, con mayor quietud y atención, capta en alguna parte del cuerpo los latidos cardiacos, y quédate muy concentrado en este punto, simplemente sintiendo los latidos, sin pensar en nada. *Unos cinco minutos.*

Respiración. Tranquilo y relajado, siguiendo lo que haces con atención, inspira por la nariz lentamente hasta llenar los pulmones, y espira por la boca entreabierta y la nariz hasta expulsar completamente el aire. En suma: una respiración tranquila, lenta y profunda.

La respiración más relajante es la abdominal: se hinchan el abdomen y los pulmones simultáneamente y se vacían al mismo tiempo. Es muy relajante, produce sosiego y serenidad. Debe ser una respiración lenta, suave, silenciosa, muy tranquila y no forzada. El movimiento se efectúa principalmente en la zona inferior a la caja torácica. El movimiento del diafragma ejercita un masaje sobre el abdomen, cuyos músculos se sueltan.

No fuerces nada. *Al principio unas diez respiraciones.* Con el tiempo, ir aumentando.

Como adulto que eres, debes utilizar estos ejercicios con libertad y flexibilidad en cuanto al tiempo, oportunidad, etc.

Al principio quizás no sentirás efectos sensibles. Paulatinamente irás mejorando. Habrá veces en que los efectos serán sorprendentemente positivos. Otras veces, un poco menos. Sé constante. Es una pena que la mayoría de la gente no sepa respirar bien, siendo tan importante.

17

Aprender a dialogar

No es fácil dialogar. Mucha gente confunde el diálogo con la discusión. Yo añoro aquel programa de TVE que dirigía José Luis Balbín, titulado «La clave». Los tertulianos dominaban los temas, no levantaban la voz, no se interrumpían y eran educados. Así aprendimos muchas cosas.

En muchos de los debates actuales que oímos por la radio y por la televisión reina la discusión, la ignorancia, la crispación, la falta de educación.

Generalmente, en la discusión no se va a buscar la verdad, sino a tener razón. A vencer al contrario. Además, casi siempre y a menudo no se guardan las formas y se levanta la voz, se interrumpe al que está hablando y no se guarda el turno que a cada uno le corresponde. También es muy común el prejuicio. Cuando los que debaten un tema son prisioneros de los prejuicios, es imposible que lleguen a un acuerdo o que encuentren la verdad. Este dato se da claramente entre los políticos. Los que están en el poder hablan bien de lo que han hecho y de lo que van a hacer, y hablan mal de lo que dice la oposición. Los que están en la oposición hablan mal del gobierno y bien de sus proyectos. Las dos partes, gobierno y oposición, están psicológicamente incapacitadas para hablar bien del contrario. Seguramente habrá casos en que no dicen lo que piensan porque *quieren más el poder que la verdad*. Muchas veces no se recurre a argumentos razonables y objetivos, porque entonces se darían armas al enemigo y se perderían votos.

El que fue alcalde de Madrid, Enrique Tierno Galván, afirmó públicamente que los políticos, en las campañas de las elecciones, prometen al pueblo cosas que saben que no pueden cumplir. (Es decir, que engañan a los ciudadanos).

En algunos temas que no tienen nada que ver con la política con frecuencia pasa lo mismo: con la religión, el deporte, las herencias, las discusiones entre familias, la comunidad de vecinos, etc.

Es bastante habitual que, consciente o inconscientemente, cada una de las partes toma, desde el principio, una posición y la mantiene hasta el final, diga lo que diga la otra parte.

El diálogo auténtico busca la verdad, nos guste o no.

El diálogo tiene sus reglas. Recordemos algunas: ausencia de prejuicios, es decir, no juzgar de antemano; escuchar con atención las razones de la otra parte para buscar la verdad; no estar esperando para exponer nuestra opinión sin atender ni valorar las razones del otro; argumentar racionalmente lo que se afirma o se niega; no interrumpir; guardar siempre las buenas maneras; no levantar la voz ni gritar, ya que esto nada añade a los argumentos razonables; respetarse mutuamente, etc.

El diálogo debe ser constructivo y exento de antipatías. Hay muchos grupos de amigos y amigas que discrepan de asuntos importantes y sin embargo se respetan y se quieren de verdad. Esto también se da entre muchos matrimonios. Es un ejemplo a imitar.

18

Superar los miedos

El miedo es una perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo real o imaginario.

Desde nuestra más temprana edad somos presa de este tipo de emociones, que nos paralizan y nos hacen sufrir tanto.

Yo soy uno de los tantos niños de la guerra. A los 11 y 12 años vi en mi Bilbao escenas terroríficas. Fui testigo de las matanzas del 4 de enero de 1937 en las cárceles de Larrínaga, la Galera, el colegio de los Ángeles Custodios y el Convento del Carmelo. Por la noche, a través de las ventanas de mi casa, con la luz apagada, vi cómo bajaban las camionetas cargadas de cadáveres. La víspera de la entrada de los nacionales en la Villa el 19 de junio de 1937, vi también muchos soldados muertos, esparcidos en los campos y bosques de Artxanda y Santo Domingo, en diferentes posturas. Meses antes estuve entre la gente que presencié –entre la iglesia de San Antón y la plaza de la Ribera– cómo cogieron a una mujer que salía del citado templo, la mataron a machetazos y la tiraron a la ría. Otros pueden contar las barbaridades que vieron en la zona franquista. En los dos bandos se cometieron innumerables atrocidades.

¿Por qué escribo estas cosas? Porque el miedo se extiende y se intensifica en millones de personas en tiempo de guerra. Se vive en estado de miedo: miedo a morir, a ser encarcelado, bien sea uno mismo o alguno de los seres queridos; miedo a que por causa de los bombardeos te quedes sin casa o atrapado entre los escombros; miedo a ser denunciado; miedo al hambre, a que el hijo o el marido mueran en el frente; miedo a las sirenas que avisan la llegada de los bombardeos, etc.

La ciencia nos enseña que el cerebro, a través de la neuronas, procesa la visión, los sonidos, las emociones y por tanto el miedo, entre otros muchos efectos, muchos de los cuales he citado en otro lugar.

Algunos psicólogos admiten que muchos miedos de la infancia son inconscientes y que duran toda la vida. Puede ser, pero a pesar de mis terribles experiencias relatadas brevemente más arriba, no me constan semejantes miedos posteriores. Incluso puedo afirmar que, para mí, los horrores de la guerra fueron como una aventura fascinante. Mientras sonaban las temidas sirenas para que la gente se metiera en los refugios, yo subía hasta las campas de Santuchu para ver los bombardeos y los combates de aviación. Era un niño feliz, a quien le gustaba estar con los soldados para que me dejaran tener un rato en mis manos los fusiles y las bombas de mano, escuchando con interés las explicaciones que me daban. Después de la sobremesa de la cena, rezábamos diariamente el Rosario en familia, y al acostarme dormía de un tirón. No había prisa para levantarse, porque el colegio de religiosos estaba cerrado.

El miedo se da frecuentemente en nuestra vida, desde que el hombre es hombre.

Nuestra condición humana es frágil y vulnerable. Está asediada por muchas clases de enemigos, interiores y exteriores. El miedo a la enfermedad, al desempleo, a la pobreza, a la soledad, a la vejez, al futuro propio o de los hijos, a las críticas, a los robos, a no aprobar en los estudios, a no casarse, a no tener hijos, a que haya una desgracia, a nuestra propia muerte o a la muerte de nuestros seres queridos...

¿Cómo superar o disminuir nuestros miedos y temores?

Sé que es muy difícil y, a veces, imposible controlar las fuertes emociones tan desagradables.

Usemos la razón para ver si el miedo está fundado en una realidad o es solo fruto de la imaginación.

Si se trata de esto último, procuremos ser sensatos y dominar con la fuerza de la voluntad esas ideas absurdas que no tienen fundamento y nos hacen sufrir inútilmente. Si tenemos tendencia a la obsesión, un buen psicólogo o psiquiatra nos podría ayudar mucho.

Si el miedo es efecto de un mal posible o probable, entonces nuestra actitud debe ser: si el mal todavía no es real, no adelantemos los acontecimientos, porque puede no llegar a realizarse. Si el mal ya es real, lo primero que debemos hacer es aceptarlo si no tiene solución. *La aceptación puede liberar a la persona del miedo y de la angustia.* También es importante controlar la mente y las ideas perturbadoras. Afrontar el mal con fortaleza, recordando que las adversidades son, muchas veces, compañeras de viaje de la vida humana y que hay infinidad de personas que están en una situación muchísimo peor que nosotros, aparte de que las pruebas de la vida, si sabemos sobrellevarlas, fortalecen nuestro espíritu y nos hacen madurar como personas.

19

El trabajo

El trabajo es una de las acciones más importantes de la vida humana por varias razones:

Porque dedicamos a él gran parte de nuestra vida, desde la infancia (en la escuela) hasta la jubilación (muchos hasta bastante después).

Porque gracias al trabajo ganamos dinero para dedicarlo a nuestro bien, a la familia y a los necesitados.

Porque por el trabajo el hombre se realiza, se humaniza y crece como ser humano (siempre que sus condiciones sean dignas).

Por el trabajo, la persona aporta a la sociedad unos bienes que se transforman en servicios, que resultan esenciales para satisfacer sus necesidades y mejorar su nivel de vida en muchos aspectos.

El trabajo es un derecho y un deber. San Pablo, en una de sus cartas, llega a decir: «El que no trabaje –porque no quiere– que no coma».

El trabajo es una fuente de felicidad para los que trabajan en lo que les gusta. Por eso es muy importante descubrir la propia vocación y poder llevarla a cabo con una preparación adecuada, lo que supone espíritu de esfuerzo y de sacrificio, y también suerte, ya que, desgraciadamente, la elección de la profesión no está al alcance de todos.

Las grandes crisis financieras y económicas constituyen una gravísima desgracia para los individuos y para los pueblos. El desempleo azota despiadadamente al trabajador, a su familia y al país. Es lamentable que entre nosotros haya tantas familias que ingresan poco y que se ven obligadas a acudir a los comedores sociales, a recibir bolsas de comida en las instituciones de la Iglesia y de la administración.

En uno de los once primeros capítulos de la Biblia (Gén 1,28), Dios, después de crear al hombre y a la mujer a su imagen y semejanza, les dijo: «Sed fecundos y multiplicaos, poblad la tierra y sometedla; dominad sobre los peces del mar, las aves del cielo y cuantos animales se mueven sobre la tierra»; y en 2,15 se lee: «El Señor Dios tomó al hombre y le puso en el jardín de Edén para que lo cultivase y lo guardase». Estos y otros textos sagrados antiquísimos enseñan que, además de traer hijos al mundo, debemos trabajar para «completar» la obra divina y así participar en su obra creadora.

En los países del Primer Mundo, el trabajo manual se ha aliviado muchísimo gracias a las modernas máquinas que llenan las empresas y el campo. Con menos esfuerzo se produce muchísimo más que hace varias generaciones.

El trabajo nos hace responsables y la obra bien hecha llena de satisfacción el espíritu.

Los trabajos son muy diversos: desde los trabajos manuales hasta los trabajos

intelectuales y artísticos. Todos son necesarios para el bien de la comunidad humana. Así como el cuerpo humano tiene muchas partes, las cuales desempeñan distintas funciones para bien de todo el cuerpo, lo mismo ocurre con la diversidad de trabajos que tienen un objetivo común: el beneficio y el progreso integral de la comunidad humana y de cada uno de sus miembros. Todos se necesitan mutuamente.

Pero también ciertos trabajos son deshumanizantes y origen de muchos conflictos sociales, a veces en provecho de una clase dominante, sobre todo en las naciones poco desarrolladas. El papa León XIII escribió en 1891 una encíclica a favor de los obreros; el papa Pío XI escribió en 1931 otra sobre la cuestión social, donde afirmaba que mientras la materia sale ennoblecida de las fábricas, el obrero sale humillado en su dignidad a causa de las pésimas condiciones laborales y de los sueldos injustos que recibe. Escribió contra el capitalismo, el marxismo, el fascismo y el nazismo. Los papas siguientes también escribieron, entre otras, encíclicas importantes sobre cuestiones sociales. Creo que la mayoría de la gente, creyente o no, las ignora. En Europa occidental se ha mejorado mucho la situación laboral en el sector del campo, de la industria y de los servicios.

No obstante, la gran injusticia de nuestro mundo es que la mitad de sus habitantes viven en la pobreza.

En toda clase de trabajo la finalidad última debe ser el bien de la persona, que es lo más valioso que hay en el mundo. Todo el mal que se hace a la persona es una ofensa a Dios Padre y a su hijo Jesucristo, nuestro salvador y redentor. *Todo lo que va contra el hombre va contra Dios. La causa del hombre es la causa de Dios.* Su deseo es que el hombre trabaje por la justicia, por la verdad, por la paz interior y exterior y por el amor, el cual contiene todo lo anterior, y así conseguir la felicidad para todos los humanos: hacer que todos sean hermanos. Decía Jesús: del interior de la persona sale lo bueno y lo malo. Esto nos exige a todos una conversión interior a fondo a favor del bien y contra el mal. *Dios quiere que seamos felices en este mundo y en el otro.*

El profeta Isaías escribió en el siglo VIII antes de Cristo: «La paz es fruto de la justicia».

La salud y la enfermedad

La mayoría de las personas lo que más valora es la salud. La salud consiste en que todas las partes del cuerpo cumplan bien sus funciones.

Puede decirse también que es la armonía entre el cuerpo, las emociones y la mente de manera plena y en sentido positivo.

Cuando se habla de la salud o de otras cosas, hay que matizar. Si la enfermedad no te impide hacer una vida normal, es llevadera.

Grandes personajes de la historia no tuvieron buena salud. Algunos especialistas opinan que *la depresión grave y prolongada* causa el mayor sufrimiento que se puede experimentar en este mundo. Hay tres clases: la *endógena*, causada por motivos biológicos o químicos; la *exógena o reactiva*, causada por un suceso externo a la persona; y la *maniaca*, cuando se pasa de la euforia a la depresión y a la inversa. La depresión se da más en las mujeres que en los hombres (de cada 4 pacientes, 3 son mujeres). En España hay unos 2 millones de afectados. Se debe consultar cuanto antes al especialista y seguir sus consejos.

Lo realmente serio es cuando la enfermedad te imposibilita llevar una vida normal, y se multiplica cuando produce dolores crónicos o la pérdida de la razón. Es una especie de hundimiento de toda la persona. Sin embargo hay casos asombrosos. Un amigo sacerdote secularizado, Félix G., que ha muerto hace algo más de dos años, estuvo muriéndose durante más de diez años por causa del cáncer. Le operaron de esta enfermedad en el colon, años más tarde en el hígado y después en el pulmón, con metástasis en costillas y pulmón, sufriendo además efectos colaterales, como glaucoma, sordera, jaquecas, desequilibrios motrices, etc. Me envió un escrito de unos 40 folios que llevaba por título *Soy un enfermo feliz*: «Llevo combatiendo mis dolores con métodos médicos y religiosos. Medito en la pasión y muerte de Jesús, en su resurrección y en la mía». La fuerza de esta actitud, que casi llega a lo sobrehumano, era su gran fe en Jesucristo y el ofrecimiento de su sufrimiento a Dios en reparación de los pecados propios y ajenos, y por la Iglesia y el mundo.

El caso que más me ha llamado la atención fue el de mi gran amigo Iñaki, que falleció en 1946. Fue delegado de la Acción Católica de la parroquia de San Antón de Bilbao. Ingresó en el seminario diocesano de Vitoria. A los pocos años cayó enfermo de meningitis, sin posible curación y con dolores terribles. Llevó su enfermedad como un verdadero santo. Todos sus sufrimientos los ofrecía al Señor con entereza y amor por diversas intenciones. Cuando se enteró de que sus amigos estábamos haciendo una novena al beato Valentín de Berrio-Otxoa por su salud, no le gustó nada. Presentía su

muerte cercana. Cuando su padre, viudo, le decía: «Me gustaría estar en tu situación y tú con buena salud, al fin y al cabo yo ya he vivido bastantes años y tú estás en plena juventud», a lo que su hijo le contestó: «No me interesa este cambio. Para mí, lo que tengo es una ganga». Un día le visitó D. Máximo Guisasola, director espiritual de los estudiantes de filosofía. Cuando el bueno de D. Máximo volvió al seminario contó, admirado y emocionado, la actitud espiritual de Iñaki Ordorika. Un día o dos antes de morir, postrado en su cama, cantó el «Ave María» de Gounod. Los que le rodeaban se quedaron sorprendidos. Al darse cuenta de ello, se dirigió a los presentes y les dijo: «No creáis que estoy delirando, no. Es que estoy contento porque pronto estaré con Jesucristo y con su Madre, en el cielo, feliz para siempre». Todos los presentes quedaron emocionados y admirados por lo que oían y veían: la muerte de un santo. El obispo de Vitoria, Mons. Carmelo Ballester, el día de su muerte rezó un responso ante su cadáver en su casa del casco viejo, aprovechando la administración del sacramento de la Confirmación en la parroquia de San Antón. El autor de este libro escribió a los pocos días en El Correo Español. Pueblo Vasco un artículo titulado *El seminarista de San Antón*.

Cualquier cristiano que viva su fe de una manera auténtica, esta le ayudará muchísimo a ser más feliz, mejor persona, a sobrellevar con fortaleza las adversidades de la vida y a enfrentarse ante la muerte con una gran fe y esperanza. *Es el mayor tesoro que se puede tener en esta vida. «Es bueno creer»*. Este es el título de un libro de José Antonio Pagola que merece la pena leer^[9].

Los científicos han demostrado que el optimismo, la esperanza y la paz interior de una persona contribuyen muchas veces a su mejora e incluso a su curación.

Eduardo Punset, en su libro *Por qué somos como somos*^[10], nos dice que «los centros emocionales del cerebro están conectados con el sistema inmunológico que lucha contra las enfermedades y el sistema cardiovascular. Hay estados emocionales, como la fe religiosa, la oración o la tranquilidad interior, que tienen efectos positivos sobre la curación o la salud. Las personas que están siempre angustiadas o pesimistas tienen más propensión a estar enfermas de gravedad. El optimismo y el buen humor ayudan a estar más sanos. Necesitamos estudiar y adquirir conocimientos por medio del estudio y de la ciencia sin descuidar el arte importante de controlar y administrar nuestras emociones. En nuestro tiempo es necesario conseguir un equilibrio en nuestra educación científica, técnica y económica, y nuestra capacidad para resolver problemas afectivos. Somos cuerpo y espíritu, ideas y sentimientos, inteligencia y corazón».

El sentido común nos dice que, dada la gran importancia de la salud física, psíquica y mental, debemos hacer todo lo que podamos para conservarla. Ya nos advierte el antiguo refrán: «Más vale prevenir que curar».

Hoy día los médicos dan mucha importancia a la medicina preventiva. El médico no puede limitarse a curar, aliviar o animar a los enfermos en estado leve o grave. Su obligación, si es posible, es evitar la enfermedad, con la colaboración de su paciente.

Ya sabemos que la salud no da la felicidad, pues somos testigos de innumerables personas que tienen salud y no son felices, sin embargo su valor no tiene precio.

Aunque cueste creerlo, la felicidad y la alegría pueden coexistir con la enfermedad, crónica y dolorosa. He conocido casos admirables.

El dinero y los bienes materiales

«**P**oderoso caballero es don Dinero», escribe Quevedo. Ciertamente, el dinero tiene poder para hacer mucho bien o mucho mal.

Normalmente, una gran parte de nuestra vida la dedicamos al trabajo para conseguir dinero. Por eso el desempleo es una tragedia para millones de personas. En mis viajes por 51 países, he visto grandes ciudades rodeadas de chabolas y casuchas donde malviven hacinadas incontables familias, víctimas de una pobreza extrema, causa de muchos males, sobre todo en los países pobres. Hay también mucha pobreza que no se ve y que está en los pisos de muchas casas del llamado Cuarto Mundo (los millones de pobres que viven en los países ricos). Hay demasiadas naciones donde hombres, mujeres y niños cobran un jornal de miseria por un trabajo inhumano durante 10 y 14 horas diarias.

Ante esta «geografía del hambre» es escandaloso leer el ingente dineral que se gasta en armamento, en drogas, juegos de azar, lotería, tabaco, etc. En España se paga por prostitución 50 millones de euros al día, y al año 19.000. ¿Y en el mundo? Una parte de todos estos gastos bastaría para terminar con el hambre y la miseria que azota a casi la mitad de la humanidad.

El dinero atrae porque da seguridad, se pueden comprar muchas cosas, da cierto prestigio y un reconocimiento social: «Tanto tienes, tanto vales». Además da poder, que, a veces, se utiliza para dominar a los demás e incluso a explotarlos.

Ha habido y hay hombres que fueron obreros o pequeños comerciantes que con su esfuerzo y su inteligencia han llegado a ser propietarios de grandes empresas. Es verdad que se hicieron ricos, pero crearon mucha riqueza y miles de puestos de trabajo.

Multitud de gente pobre y de clase media creen que los ricos son felices. Sin embargo, no es verdad. Había una telenovela que se titulaba *Los ricos también lloran*, y es verdad. En todas las clases sociales la desgracia y el sufrimiento no faltan.

Generalmente tenemos bienes que no tienen precio y que no los cambiaríamos por todo el oro del mundo. ¿Por qué no disfrutamos más de ellos? Si nos pasamos la vida queriendo ser ricos, lo único que conseguiremos es hacer de nuestra existencia una continua frustración.

Procura tener lo suficiente para llevar una vida digna y, ¡disfrútala! Así serás más feliz.

Ser rico no es ningún pecado, a no ser que esa fortuna se haya conseguido injustamente.

Ser buen rico es difícil y peligroso porque hay más facilidad de caer en muchas y

graves tentaciones: la avaricia, la injusticia, la prepotencia, la falta de generosidad, considerar el dinero como el objetivo absoluto de la vida, el ansia de acumular, el despilfarro, la aspiración al poder en provecho propio, etc.

El drama de los ricos es que existen los pobres. Los que tienen más de lo necesario tienen la obligación, en justicia, de ayudar a los pobres según sus posibilidades. ¿Por qué? Porque Dios quiere que todos sus hijos disfruten de los bienes de la tierra. De ahí se deduce que el hombre no es dueño absoluto de sus bienes, y por tanto, no puede hacer lo que quiera con ellos, ya que la propiedad tiene una función social. Esta es la doctrina social de la Iglesia que, por lo menos los cristianos, estamos obligados a cumplir. Jesús amenaza severamente a los malos ricos. Juan XXIII nos recuerda que «la práctica de la doctrina social de la Iglesia es parte integrante de la vida cristiana».

Si esta doctrina se practicara más, muchos millones de pobres dejarían de serlo. *El mundo necesita un cambio profundo del sistema económico, de forma que la riqueza sea repartida con justicia.* El hombre debe ser el centro del sistema de la economía, y no el dinero. El hombre no debe servir al dinero, sino el dinero al hombre, dada su suprema dignidad.

Así aumentarían enormemente la felicidad y la alegría, tanto en los que dan como en los que reciben. Creemos que es más feliz el que se contenta con tener lo suficiente para vivir con dignidad que el que está siempre aspirando a tener siempre más y más. Un pobre pastor de la India o del Congo puede ser más feliz que un riquísimo financiero. En los países ricos hay más suicidios que en los países pobres. Cuentan los misioneros que hay más alegría en África negra que en Europa occidental. Ortega y Gasset y otros pensadores afirmaban que la humanidad apenas ha progresado en la felicidad de las personas.

En Argentina, donde viven muchos de mis familiares, encontré en la parroquia del pueblo de Tandil el siguiente escrito:

«Con el dinero se puede comprar:
La cama, pero no el SUEÑO.
La comida, pero no el APETITO.
El libro, pero no la INTELIGENCIA.
El lujo, pero no la SALUD.
El sexo, pero no el AMOR.
La diversión, pero no la FELICIDAD.
El crucifijo, pero no la FE.
Un lugar en el cementerio, pero no un lugar en el CIELO».

22

El amor

En este capítulo no trato sobre el amor de los novios, de los esposos, de los padres, de los hijos o amigos. Me refiero al amor como tal.

El amor auténtico, dado y recibido de manera permanente, es una fuente de felicidad. «Amaba amar», escribió san Agustín.

Todos tendemos al amor recíproco. Queremos amar y ser amados. Es un profundo deseo natural.

Sin embargo, *amar de verdad es difícil*, pues es necesario tener unas virtudes que suponen esfuerzo y sacrificio y una lucha incesante contra el egoísmo.

Las personas que no aman ni son amadas son dignas de lástima, pues no deja de ser una desgracia vivir sin experimentar lo más grande y bello de nuestra existencia.

Pero no nos engañemos, pues el amor es, con demasiada frecuencia, mal entendido y practicado.

Jesucristo nos habla muchas veces del amor, del amor verdadero, y no solo con sus palabras, sino con su ejemplo. Decía: «Este es mi mandamiento: amaos unos a otros como yo os he amado. (...) En esto reconocerán todos que sois mis discípulos, en que os amáis unos a otros. Nadie tiene mayor amor que el que da la vida por sus amigos (...). Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas y con toda tu mente, y a tu prójimo como a ti mismo» (Jn 15,12; 13,35; 15,13; Lc 10,27).

San Pablo, en un fragmento de su primera Carta a los cristianos de Corinto, en el capítulo 13, hace un canto al amor que se lee a menudo en las bodas celebradas en las iglesias. Dice así: «El amor es paciente, es servicial; el amor no tiene envidia, no es presumido ni orgulloso; no es grosero ni egoísta, no se irrita, no toma en cuenta el mal; el amor no se alegra de la injusticia; se alegra de la verdad. Todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo tolera. El amor nunca falla (...). Si no tengo amor, no soy nada» (1Cor 13,4-8; 13,2).

San Juan escribe en su primera Carta: «No se puede amar a Dios si no se ama al prójimo. El que dice que ama a Dios y no ama a su hermano es un mentiroso... Quien no ama, no conoce a Dios, porque Dios es Amor... El amor perfecto echa fuera el temor... Debemos amarnos porque Dios nos amó primero... Nosotros hemos recibido este mandato: que el que ama a Dios, ame también a su hermano... No améis solo de palabra, sino de obra y de verdad».

Santiago escribe en su carta: «La fe, si no tiene obras, está muerta en sí misma» (2,17).

San Agustín afirma: «En el orden de los principios lo primero es amar a Dios, pero en

el orden de la acción, lo primero es el amor al prójimo». Y en otro lugar: «Ama y haz lo que quieras, porque todo lo que hagas estará motivado por el amor».

Esta pequeña muestra de textos del Nuevo Testamento es el ideario para todo el que quiera ser buen cristiano y, la mayor parte de ellos, para todo el que quiera ser buena persona.

En nuestra sociedad tan materialista, con frecuencia valoramos más el tener que el ser. ¿Qué diríamos de una persona que hace una visita al Museo del Prado y le interesan más los marcos de los cuadros que las pinturas? Esto, que es una aberración, muchas veces ocurre con el amor. Cuando se hacen preguntas a los jóvenes sobre el ideal de una chica y un chico muchas veces contestan: «Que sea guapa, que esté buena, que sea alto, que tenga dinero».

El psicoanalista Erich Fromm escribe en su libro *El arte de amar*: «¿Es el amor un arte? En tal caso requiere conocimiento y esfuerzo. ¿O es el amor una sensación placentera, cuya experiencia es una cuestión de azar, algo con lo que uno “tropieza” si tiene suerte?». Este libro se basa en la primera premisa, si bien es indudable que la mayoría de la gente cree en la segunda.

«No se trata de que la gente piense que el amor carece de importancia. En realidad, todos están sedientos de amor; ven innumerables películas basadas en historias de amor, felices y desgraciadas, escuchan centenares de canciones triviales que hablan del amor y, sin embargo, casi nadie piensa que hay algo que aprender acerca del amor... Para la mayoría de la gente el problema del amor consiste fundamentalmente en *ser amado y no en amar*, no en la capacidad de amar. De ahí que para ellos el problema sea cómo lograr que se los ame. Para alcanzar este objetivo, siguen varios caminos» (tener éxito, ser rico, belleza corporal, simpatía, etc). «La gente cree que amar es sencillo y lo difícil es encontrar un objeto apropiado para amar –o para ser amado por él–». Y termina su libro diciendo: «Si es verdad, como he tratado de demostrar, que el amor es la única respuesta satisfactoria al problema de la existencia humana, entonces toda la sociedad que excluya, relativamente, el desarrollo del amor, a la larga perece a causa de su propia contradicción con las necesidades básicas de la naturaleza del hombre».

Terminamos estas consideraciones sobre el amor, que da paz y felicidad, con la letra de dos cantos que se cantan en las misas de muchas iglesias católicas. La letra del segundo canto es la admirable oración de san Francisco de Asís. ¡Serán dichosos los que lo pongan en práctica!

«Amar es entregarse

Amar es entregarse, olvidándose de sí,
buscando lo que al otro le puede hacer feliz.

¡Qué bueno es vivir para amar!
¡Qué bueno es vivir para dar!
Dar alegría, felicidad,
darse uno mismo, eso es amar.
Dar alegría, felicidad,
darse uno mismo, eso es amar.

Amar es perdonarse, olvidar y compartir,
poder de nuevo encontrarse y volver a sonreír,
poder de nuevo encontrarse y volver a sonreír.
Amar es alegrarse porque triunfen los demás,
dejarles paso, alabarles y con ellos disfrutar,
dejarles paso, alabarles y con ellos disfrutar».

Oración de san Francisco de Asís:

«Señor, haz de mí un instrumento de tu paz.
Donde haya odio, que yo ponga amor.
Donde haya ofensas, que yo ponga perdón.
Donde haya discordia, que yo ponga unión.
Donde haya error, que yo ponga verdad.
Donde haya duda, que yo ponga fe.
Donde haya desesperanza, que yo ponga esperanza.
Donde haya tinieblas, que yo ponga luz.
Donde haya tristeza, que yo ponga alegría.

Haz que yo no busque tanto
el ser consolado como consolar,
el ser comprendido como comprender,
el ser amado como amar.

Porque dando
es como se recibe.
Olvidándose de sí mismo
es como se encuentra a sí mismo.

Perdonando
es como se obtiene el perdón.
Muriendo
es como se resucita para la vida eterna».

23

El noviazgo

El noviazgo no es la amistad entre un hombre y una mujer. El noviazgo más bien es el amor entre un hombre y una mujer que desean casarse algún día. Es un tiempo para conocerse mejor. Es fundamental que los dos se muestren como son, con toda sinceridad, cómo piensan sobre temas fundamentales como el matrimonio, los hijos, la familia, el aborto, la dignidad del hombre y de la mujer, la religión, los bienes materiales, la vida sexual, el papel del hombre y de la mujer en el matrimonio y en la sociedad, en la moral, etc. De lo contrario, a veces se da el caso de que van al matrimonio sin conocerse bien. Es también importante conocer el temperamento y el carácter de cada uno.

Cuanto más y mejor se conozcan, con sus virtudes y sus defectos, sus gustos y sus aficiones, tanto mejor será para los dos.

Este conocimiento puede llegar, en uno o en ambos, a la conclusión de romper la relación o seguir adelante hasta el matrimonio, pues más vale que lo dejen antes de casarse que después.

Si el matrimonio funciona bien es una fuente de felicidad, aunque en esta vida nadie se libra de las adversidades y de los sufrimientos físicos o morales.

La experiencia de cuarenta años de charlas con los novios que vienen a hacer el expediente para casarse me dice que, salvo pocas excepciones, desconocen los impedimentos que hacen nulo el matrimonio celebrado en la Iglesia católica. Por ello, me parece importante tratar brevemente sobre el tema.

Nulidad matrimonial^[11]

El sacramento del matrimonio celebrado por el rito católico es siempre nulo si antes de contraerlo existe algún impedimento dirimente (cualquiera de estos impedimentos hacen nulo el matrimonio):

- Si uno o los dos contrayentes carecen de la suficiente libertad.
- Si los novios deciden no querer tener nunca ningún hijo.
- Si uno o los dos no admiten la unidad y la indisolubilidad (casarse para siempre, pase lo que pase).
- Si se oculta al otro algo importante de la propia persona: matrimonio civil, hijo, enfermedad grave, falta de edad, impotencia física, voto público de castidad perpetua, raptó, cierto tipo de crimen, inmadurez, autorización del párroco, parentesco próximo, orden sagrado, pública honestidad, si los dos no tienen fe católica y otros que requieren licencia expresa y previa del ordinario u obispo.

Si los novios se casan por la Iglesia y tienen algún impedimento dirimente, él o ella o los dos –lo sepan o no–

salen del templo solteros, ya que el matrimonio es inválido, nulo.

Si en el tribunal eclesiástico se demuestra la invalidez del matrimonio, la Iglesia tiene obligación de conceder la nulidad. Si no se prueba, no la concede. La Iglesia concede miles de nulidades que no aparecen en la prensa o en las revistas del corazón. Por los trámites, la Iglesia no cobra nada a los pobres. A los que no son pobres les cobra una cantidad no elevada. Muchas veces los que se llevan la mayor parte del dinero son los abogados o procuradores.

Nulidad no es lo mismo que anulación. La nulidad se deriva de la invalidez del matrimonio. La anulación supone siempre que el matrimonio ha sido válido, pero la Iglesia lo anula cuando existe un motivo grave y el matrimonio no se ha consumado, todo lo cual hay que demostrarlo. Si el matrimonio ha sido válido y consumado, la Iglesia no puede conceder ni la nulidad ni la anulación, porque en este caso el matrimonio es indisoluble (no se disuelve mientras vivan los esposos). Por eso la Iglesia no admite el divorcio, apoyándose en el Nuevo Testamento. Por eso no concedió el divorcio al rey inglés Enrique VIII aunque sabía que el monarca provocaría un cisma. Si el papa hubiese cedido, hoy Inglaterra, casi todo Estados Unidos y Australia serían católicos.

La Iglesia admite la separación de los esposos y, a veces, la recomienda.

Uno de los avances sociales del siglo XX ha sido la libre elección del novio y de la novia para contraer matrimonio.

Entre nosotros, desde hace varias décadas, los novios próximos a casarse por la Iglesia deben hacer los *cursillos prematrimoniales*.

Durante el noviazgo deben hablar de muchos aspectos importantes de la vida matrimonial para evitar sorpresas negativas que puedan dañar gravemente la convivencia. Al recibir el sacramento del Matrimonio, los novios se comprometen a vivir siempre unidos en un amor indisoluble y practicar las enseñanzas del Señor Jesús. Hay libros que ayudan a prepararse al gran día en el que uno se juega la felicidad.

Muchos novios viven una vida irreal. El enamoramiento –que no es el amor– les coloca en una nube, y experimentan un gozo inefable. Es como si en el mundo no existieran más que ellos solos. Este enamoramiento absolutiza a la otra persona. Esta experiencia, que es pasajera, les puede tapar los ojos y los oídos. Alguien ha escrito que esta situación psicoafectiva es como una enajenación mental transitoria. Cuando se da este enamoramiento, nuestros transmisores están alterados y no nos permiten ver la realidad, y eso no puede durar mucho tiempo. Con el paso del tiempo y la convivencia, nos encontramos con una realidad del amor que no es la que nos hemos imaginado a través de las canciones, las novelas, la televisión o el cine. Todo eso hace que muchos se sientan frustrados porque no permanece ese amor pasional. Son dos personas normales con sus virtudes y defectos.

Los novios que no llevan al matrimonio valores humanos o cristianos están muy expuestos a fracasar y, como dice Jesús, «han construido la casa sobre arena». Cuando surgen los fuertes vientos y las intensas lluvias de la vida (adversidades, dificultades, problemas, etc.), la casa se derrumba. En cambio, los que edifican su matrimonio sobre roca, los vientos y las fuertes lluvias no podrán derribarla, en la mayoría de los casos. Para no ser víctimas de esta sociedad materialista, consumista y obsesionada por el sexo, hay que ser una persona de convicciones nobles, con un amor auténtico y recíproco. Los cristianos, además, deben tener una fe adulta que debe vivirse en todos los ámbitos de la vida, personal, familiar y social, fortalecida por la misa dominical y la oración diaria personal y también en pareja, si es posible.

Está demostrado que el porcentaje de los casados que son buenos cristianos se

separan o se divorcian mucho menos que los malos cristianos o indiferentes en materia religiosa.

Una fe cristiana auténtica une muchísimo al matrimonio.

La sexualidad y el amor de los esposos

La sexualidad pertenece a la naturaleza de la persona. Somos seres sexuados, del sexo masculino o femenino. En el primer capítulo del poema del Génesis, el primer libro de la Biblia, se lee: «Y Dios creó al hombre: hombre y mujer los creó».

En el ser humano se dan dos instintos esenciales: 1) la conservación del individuo; y 2) la conservación de la especie. Para conseguir lo primero, la naturaleza ha puesto el deseo y el placer de comer, de beber y de dormir. Para lo segundo, una atracción fuerte y placentera que lleva al apetito sexual o libido, que se satisface con la cópula conyugal para que nazcan los hijos y aumente el amor.

¡Qué sabia es la naturaleza! Es una maravilla el diseño de los genitales del varón y de la mujer, y que, con el apetito sexual, se consiga perpetuar la especie humana (con los hijos). Otra maravilla: las mamas de la madre, que están preparadas para alimentar con su leche al hijo recién nacido, el cual instintivamente busca el pezón para nutrirse y seguir viviendo y creciendo, junto con el amor y el cariño de la madre, tan importante para la vida afectiva del bebé y que tendrá consecuencias emocionales en el futuro. El padre y la madre, unidos en el amor, crean un ambiente estable y propicio para el buen desarrollo integral de sus hijos. Cada uno de ellos tiene que procurar que el amor mutuo perdure para el bien propio y el de sus hijos. Ser huérfano de padre o madre es una desgracia, sobre todo si se da en la niñez, la adolescencia o la juventud.

Los novios, al casarse, cambian sus vidas. En el Génesis, capítulo segundo, se lee: «Abandonará el hombre a su padre y a su madre y se unirá a su mujer, y serán los dos una sola carne... Creced y multiplicaos». Es decir, que el matrimonio, religioso o civil, confiere a la pareja un serio compromiso de vivir unidos en el amor auténtico y respeto mutuo para toda la vida, aunque desgraciadamente no se cumpla en muchos casos (145.000 separaciones y divorcios al año en España en 2009).

No obstante, según las encuestas, el 82% de las personas considera que si los esposos se aman de verdad, son fieles. Y el 48% no perdonaría una sola infidelidad.

Con el paso del tiempo pueden aparecer algunos enemigos del amor conyugal, como la rutina, la monotonía y problemas de diversas clases. Si afectan al apetito sexual, se puede recurrir a un buen sexólogo.

La sexualidad, como constitutivo del ser humano, no se limita a la función generativa (los hijos), sino que abarca a toda la persona, y tiene una triple función: el sexo, el eros y el ágape (amor).

El sexo tiene gran importancia. Tanta que la Iglesia enseña que se puede llegar a pecar gravemente si uno de los dos se niega a realizar el acto conyugal (coito o cópula), sin ninguna razón importante. Este comportamiento puede inducir a tener relaciones íntimas con otras personas. A veces, así comienza el deterioro

amoroso de la pareja, sea por el hombre o la mujer.

La Iglesia enseña también que *cuando los esposos practican el acto sexual como expresión del amor mutuo, se están santificando*. La Iglesia y algunos sexólogos de renombre consideran la sodomía como una perversión, un acto contra natura.

La testosterona es la hormona sexual masculina, y el estrógeno es la hormona sexual femenina, que disminuye a partir de la menopausia.

El impulso sexual y afectivo hacia la mujer y hacia el hombre tiene como finalidad la ayuda mutua, la entrega recíproca y la procreación.

Es un error reducir el sexo solo a la genitalidad, a la consecución del placer sexual. Las miradas, las caricias, las palabras cariñosas, los abrazos, los besos son muy valorados, son parte de la intimidad entre la pareja.

La sexualidad abarca toda la persona. Cuando un hueso humano de hace miles de años es encontrado, la ciencia nos dice si es de una mujer o de un hombre. *El cerebro de la mujer es distinto del cerebro de un hombre*, por eso muchas de sus reacciones y manifestaciones son distintas, también en la vida sexual, en el más amplio sentido del término. Si tenemos esto presente, seremos más comprensivos.

La vida sexual vivida en su plenitud tiende a la madurez de la persona. La vida sexual debe regirse por una ética que impida al «yo» hacer daño al «tú».

El eros es otra faceta de la sexualidad. Siguiendo a Juan José López Ibor, catedrático de psiquiatría y psicología médica, podemos decir que «en el instinto se alude más directamente a sus radicales (raíces) biológicos; en el eros a sus radicales (raíces) psicológicos y humanos... El impulso erótico yace también en la creación artística y científica... El hombre es arrastrado siempre a más y no se limita a la aproximación de la hermosura del otro cuerpo, sino que alcanza el mundo de la imagen y de las ideas. En el eros los sentimientos y las emociones son fundamentales.

El ágape es una palabra griega que en el Nuevo Testamento significa amor, amor al prójimo o el convite de caridad que tenían entre sí los primeros cristianos. El ágape, según la teología, es el amor que Dios se tiene a sí mismo, el amor que Dios tiene a todas las personas, el amor que estas se tienen a sí mismas y el amor que las personas tienen al prójimo. Estas cuatro clases de amores se encierran en una palabra: CARIDAD, palabra generalmente mal entendida.

Comunión, gozo y fecundidad constituyen el significado profundo de la sexualidad.

El ágape de los esposos es el amor que se entregan mutuamente para complementarse y realizarse como personas. *Este amor produce satisfacción, plenitud y felicidad*. Es maravilloso vivirlo a lo largo de la vida. En los esposos que se aman de verdad, las alegrías compartidas aumentan y las no compartidas disminuyen. Esto es propio de toda clase de amor mutuo.

El amor entre esposos supone, además de lo dicho, respeto, diálogo, sinceridad, comprensión, delicadeza, bondad, perdón, alegría, honestidad, etc.

El libro de la vida sexual^[12] (muy recomendable), dirigido por Juan José López Ibor, citado en este capítulo, dice: «El ágape es una parte especial del amor... Es el amor oblativo de Dios por la criatura. En el Nuevo Testamento [segunda parte de la Biblia] cristaliza el amor en la figura de Jesucristo. Dios ama al hombre y manifiesta su amor descendiendo a él, haciéndose hombre y muriendo por él en la cruz» (y resucitando con un cuerpo glorioso para nunca más morir, con la promesa de resucitarnos a semejanza de

Él), fuera del tiempo y del espacio.

«Esta dinámica de arriba abajo es la que transforma el amor humano, haciendo al hombre capaz de amar a sus semejantes, no por su belleza o sus valores atractivos, sino por ellos mismos... En el ágape, lo amado lo es por la dinámica misma del amor. De ahí que el ágape tenga que ver con el hombre (y mujer) en cuanto “persona”».

«*Sexo, eros y ágape* son tres aspectos de la conducta humana. En la relación entre el hombre y la mujer *los tres se hallan simultáneamente presentes. No se puede aislar uno de otro*, sino por necesidades descriptivas, pero en la dinámica global se ve la influencia de una y otra dimensión de las fuerzas gravitatorias que empujan a un sexo en dirección al otro... La atracción sexual y la erótica, la primera biológica, la segunda psicológica, no serían –y no son– duraderas si no van enhebradas por el sutil hilo amoroso que pertenece al reino del ágape y que es capaz de permanecer, a pesar de las oleadas y mareas de los instintos y de los sentimientos. Esta triple estructura se halla imbricada en toda la conducta amorosa del hombre».

Desgraciadamente, en nuestro mundo contemporáneo, tan obsesionado por el sexo, la sexualidad se reduce a disfrutar del placer de la carne. A los adolescentes y jóvenes no se les educa en una sexualidad humanizadora. Muchos consideran a la mujer como un «objeto sexual» del que hay que extraer el mayor placer posible, y luego viene lo que viene: 20.000 adolescentes embarazadas en España en 2007, y la mitad de ellas abortaron; la burla de los chicos y las chicas que son vírgenes; la práctica del acto sexual a edades cada vez más tempranas: entre los 13 y los 16 años. Cuando se casen muchos de estos muchachos y muchachas, fracasarán en su matrimonio, fracasará porque la esposa, el esposo y el matrimonio son cosas muy serias que no se deben trivializar. Al matrimonio hay que ir bien preparado, porque la armonía y la buena convivencia duradera entre los esposos suponen unas virtudes que no se improvisan: el amor auténtico, el respeto, la entrega mutua, el diálogo, la bondad, la fidelidad, el carácter agradable, el perdón, la comprensión, la aceptación del otro como es, la corresponsabilidad, etc. Todas estas y otras virtudes harán que el matrimonio sea probablemente un éxito.

El matrimonio cristiano es un signo de la alianza de Cristo con la Iglesia. Y la familia cristiana debe ser una «iglesia doméstica», donde cada uno de sus miembros vivan unidos en el amor, como lo están Cristo y su Iglesia. *Por eso los esposos deben amarse como Cristo ama a su Iglesia*, según nos enseña san Pablo. Nunca habríamos sospechado tal plenitud en vivir el sacramento del Matrimonio.

Los esposos están abiertos a la procreación. Saben que la llegada de los hijos limitará sus libertades y aumentará los trabajos y preocupaciones por los cuidados que necesitan y por su futuro incierto. No obstante, por la vida paterno-materna, la pareja se realizará más plenamente.

Una de las cosas más grandes que se pueden hacer es traer un hijo al mundo, el cual debe recibir desde su nacimiento el alimento, el cariño y una buena educación a medida que crece. El buen ejemplo de los padres es fundamental.

La familia. El amor entre padres e hijos

Hace unos años oí a una mujer que decía: «Mi marido y mis hijos son mi felicidad».

Hacia el año 2002 se hizo una encuesta a miles de chicos y chicas españoles de todas las clases sociales para saber qué valoraban más. De la lista, el primer puesto lo ocupó «la familia», a pesar de los cambios a la que está siendo sometida.

Siempre se ha dicho que la familia es la primera célula de la sociedad y también la primera escuela de la personalidad, de la convivencia, de la sociedad religiosa, donde se recibe el amor, la acogida, la seguridad, los bienes materiales. Por eso tiene tanta importancia en la vida de las personas.

Según los psicólogos los *primeros años de los hijos son los más importantes*, porque en su cerebro se van grabando las primeras sensaciones, ideas y emociones que, en su subconsciente, influirán mucho en sus vidas.

Hemos oído a muchas madres afirmar que el momento más feliz de su vida fue ver a su hijo o hija recién nacido y tenerlo en sus brazos. *Los hijos son las personas más queridas por sus madres*, incluso más que sus maridos, según he oído decir a bastantes mujeres de diversas edades.

Para la mayoría, la madre es la figura más influyente del colectivo humano. Las personas, cuando nos ocurre u oímos algún suceso, importante, ya sea positivo o negativo, a menudo solemos exclamar: «¡Ay, madre!»; «¡Madre mía!», y no decimos: «¡Ay, padre!» o «¡Padre mío!».

Durante los primeros años del niño el amor de la madre es fundamental, porque es único, es decir, la madre ama a su hijo simplemente porque es su hijo, por eso lo amará siempre.

El amor de la madre y del padre a sus hijos es diferente. Según Eric Fromm, «el amor de la madre es incondicional, el del padre es condicional». A la madre, lo único que le basta es saber que es su hijo, por eso le amará siempre. El amor incondicional corresponde a uno de los deseos más profundos, tanto del niño como de toda persona. El niño, hasta los ocho años más o menos, es incapaz de amar, solo siente que es amado, y está contento por ello. En adelante irá aprendiendo a amar: a dar algunas cosas a sus padres. Con el tiempo irá creciendo en el amor, que irá extendiéndose a los miembros de la familia, a los amigos...

El amor infantil dice: «Amo porque me aman». El amor maduro dice: «Me aman porque amo». *El amor inmaduro dice: «Te amo porque te necesito». El amor maduro dice: «Te necesito porque te amo».* Amar es dar y darse. San Pablo escribe una frase

atribuida a Jesús: «Es más perfecto dar que recibir». *Amar es más importante que ser amado.*

Hay matrimonios que fracasan porque uno o los dos dan más importancia a ser amados que a amar, y obran así por un egoísmo quizás inconsciente, ya que *es más difícil amar que ser amado.*

El principal mandamiento del Señor es: «¡Amarás!»; «Amarás a Dios y al prójimo».

Desde el seno materno hasta los primeros años, el hijo tiene una relación mucho mayor con la madre que con el padre, una relación distinta, en la que predominan los sentimientos y los afectos. A medida que el niño va perdiendo la dependencia, la relación con el padre va creciendo porque lo necesita, y así el hijo va recibiendo el amor de la madre y del padre, que, lejos de contradecirse, se complementan. *Decíamos que el amor paterno es condicional:* «Te amo porque te portas bien, porque cumples con tu deber, porque eres como yo». Entonces hay que conseguir el amor del padre, es una conquista.

La relación con los padres exige la obediencia: el hijo necesita la autoridad, no el autoritarismo, que siempre es pernicioso. El niño necesita el amor y la autoridad del padre y de la madre, que se complementan.

«La función de los padres es darle seguridad en la vida; enseñarle el mundo del conocimiento, la ley, el orden, la disciplina, los viajes, la aventura, y guiarle en la solución de los problemas». El hijo poco a poco irá desarrollándose de manera integral. Los padres deben conocer lo que es la adolescencia –edad difícil–, el paso de la niñez a la juventud. En esta época los padres necesitan comprensión, diálogo, paciencia, etc. respecto del adolescente y también una prudente vigilancia y saber cómo son sus amigos, que tanta influencia tendrán en él. Ciertas diversiones pueden hacer un daño enorme en el adolescente. Desgraciadamente, un sector importante de los adolescentes y jóvenes de ambos sexos no saben divertirse sin tomar alcohol y drogas, y muchos sin practicar el sexo genital. El sexo se consume como una «cosa» que produce placer, se animaliza.

Los padres, particularmente las madres, no solo deben alegrarse de que sus hijos crezcan, sino también que lo hagan como personas, y deben aceptar con naturalidad la progresiva separación propia de la madurez, pues lo mismo hicieron ellos con sus padres. Hay que eliminar la actitud posesiva, que puede dañar la libertad de los hijos. Hay que enseñarles a enfrentarse con los problemas inevitables de la vida para que puedan salir del «seno» materno y volar sin protección. Así se harán hombres y mujeres con personalidad y responsabilidad.

Los padres, al casarse, se plantean el número de hijos que les gustaría tener. «Son ellos los que tienen que tomar por sí mismos, delante de Dios y con un sentido de “paternidad responsable”, la decisión sobre el número de hijos»^[13].

Es comprensible que nazcan menos hijos dada la situación del paro, del trabajo precario, del alto precio de las viviendas, de los estudios, etc. Desgraciadamente, en España no se ayuda debidamente a la familia como en otros países.

Los padres nunca podrán ser amigos de sus hijos, por mucho que algunos lo digan con cierta satisfacción. Entre los amigos se da la igualdad y nadie tiene poder sobre el

amigo; además la amistad se elige, se puede conservar o se puede perder. En cambio los padres, por el hecho de serlo, tienen autoridad sobre los hijos. Tienen la obligación de ejercerla, de premiarles o castigarles, de educarles con la palabra y con el buen ejemplo, de alimentarles y de enviarles al centro escolar que deseen. En casa mandan los padres y no los hijos. Deben cumplirse unas normas para que la convivencia sea armoniosa, en la que el amor recíproco sea la base de las relaciones paterno-filiales.

Es verdad que los padres nunca deben ser autoritarios, pero deben tener autoridad. Lo mejor sería que, en ciertos asuntos y situaciones, el diálogo razonable sea el cauce normal.

Nadie duda de que haya hijos e hijas que tienen una gran confianza con el padre o con la madre, o con los dos. Esta relación es encomiable y es causa de que unos y otros disfruten del amor en familia, lo que hace que se sientan seguros y felices, cumpliendo cada uno su función.

San Pablo escribe a los cristianos de Éfeso: «Maridos, amad a vuestras mujeres como Cristo ama a su Iglesia y se entregó a sí mismo por ella... Padres, no exasperéis a vuestros hijos, sino educarlos mediante la instrucción y corrección, según el Señor... Hijos, obedeced a vuestros padres...». «Honra al padre y a la madre» es uno de los diez mandamientos.

Los hijos deben estar muy agradecidos a sus padres porque les han dado la vida, que es el mayor don, además de vivir para darles todo lo que pueden; y este agradecimiento hay que demostrarlo con hechos. El buen comportamiento, en casa y fuera de ella, es un deber y hace que los padres se sientan felices.

Cuando confieso a los niños de la catequesis parroquial o del colegio cercano, les pregunto: «¿Le has dicho a tu madre y a tu padre: gracias porque me has dado la vida?». Sorprendidos, contestan: «No». Entonces les digo con toda solemnidad: «Hoy o mañana lo harás, ¿de acuerdo?». Pienso que a algunos les va a costar. En pocas palabras, les animo y les recuerdo todo lo que sus padres han hecho y harán por ellos y que son las personas que más les quieren y les querrán durante toda su vida.

Para los padres cristianos es muy importante que los padres vayan a misa con sus hijos y que estos sigan yendo a la catequesis después de la Primera Comunión; y más tarde a las reuniones semanales como preparación a la Confirmación. Esta religiosidad familiar contribuye, de hecho, a formar una «iglesia doméstica», cuyos miembros vivan unidos en el amor, con paz y entrega mutua.

El deseo de los padres es que los hijos se lleven bien entre ellos, en la medida de lo posible. Es normal que, a veces, haya roces y surjan problemas, pues nadie es perfecto. Las riñas o enfados, si se dan, no deben durar mucho tiempo.

Conozco a algunas familias que, de manera periódica, hacen un examen de conciencia sobre lo positivo y lo negativo que ha habido en el comportamiento de cada uno de sus miembros, padres e hijos. Este autoexamen ha de hacerse sin prisas, con el tiempo suficiente, con una actitud constructiva, con sinceridad, humildad y caridad. Si se quiere, se pone por escrito lo que cada uno se compromete a hacer o no hacer para mejorar su comportamiento, para su bien y el de la familia. La reunión se termina con la lectura del

Nuevo Testamento y una oración.

Toda familia, con valores humanos o cristianos, debe ser una familia abierta, acogedora y solidaria, comprometida con hacer un mundo más justo y fraternal, por medio de su participación como voluntarios en una de las asociaciones dedicadas a hacer el bien a los necesitados; también en el mundo de la política, de la enseñanza, de la economía, del sindicato, de las empresas...

La entrega a los demás, empezando por la propia familia, produce en el interior de las personas unos sentimientos de satisfacción y de felicidad.

Una familia unida en el verdadero amor es una fuente de felicidad. Pero esto requiere, por parte de todos, espíritu de sacrificio y entrega incondicional.

Todos sus miembros deben trabajar en las labores domésticas. Es una injusticia que todo el peso caiga sobre la madre. El padre y los hijos también tienen la obligación no de ayudar, sino de compartir los quehaceres de la casa. Poco a poco se va en esa dirección en muchas familias. Hoy se ve a numerosos maridos y abuelos que hacen la compra y pasean con el coche del bebé y con los que tienen pocos años, además de otros trabajos.

Desgraciadamente, abundan las casas donde se vive no como en una familia, sino como en una fonda. Cada uno vive a su aire. Es una pena.

La persona ante la vida, el sufrimiento y la muerte

Es muy difícil definir bien qué es la vida. Sin embargo es lo más importante, pues sin ella no somos nada, no existiríamos.

La vida humana es el culmen de la evolución. Es un microcosmos, un ser que reúne en sí las características del ser inanimado, la vida vegetal, la vida animal, la vida racional-emocional, con memoria, entendimiento, voluntad, conciencia, libertad y sociabilidad.

Lo más valioso que hay en nuestro planeta y en el universo conocido es la persona. Por ello debe ser amada y respetada. Según algunos autores es el único ser capaz de derechos y de deberes. El 10 de diciembre de 1948 la asamblea general de las Naciones Unidas aprobó y proclamó la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Esta Declaración la publiqué íntegramente en el último capítulo de mi libro *Misión del cristiano en la revolución social*^[4].

A veces se afirma que la mujer embarazada puede hacer con su cuerpo lo que quiera. Esta afirmación es falsa, porque en este caso se trata de un ser vivo, distinto de la madre, que tiene derecho a nacer, como en su día nació la mujer embarazada y el hombre que la fecundó. Ese ser vivo no es una parte del cuerpo de la mujer, como si fuera un trozo de su oreja, de su dedo o de su riñón.

La persona, desde que nace, siente emociones desconocidas que le agradan o desagradan. Si antes de nacer dependía totalmente de su madre, también necesita de ella o de otras personas cuando ya ha nacido a un mundo nuevo. Es un ser tremendamente desvalido, pues dejado a su suerte moriría. El bebé no solo necesita la leche para alimentarse, sino las caricias, los besos y las palabras cariñosas y dulces que alimentan su vida interior de manera positiva. Este segundo «alimento» tiene una importancia capital, sobre todo en sus primeros años, que le influirán para toda la vida. Un niño, como decíamos en otro capítulo, no amado o despreciado no es difícil que de mayor sea un desgraciado.

La persona ante la vida

En nuestra sociedad occidental, materialista y consumista, cuyo dios es el dinero y el placer (hedonismo), los valores humanos y cristianos están en decadencia. Se ha adelantado mucho en medicina, en los medios de producción, de comunicación, de tecnología, pero estos adelantos no hacen felices a las personas si estas no crecen en el amor y la entrega al prójimo, en el cumplimiento del deber, en el dominio de sí mismos, en el espíritu de disciplina, del esfuerzo y del sacrificio. Afortunadamente hay muchas

personas, jóvenes o no, que viven estas virtudes que les llenan de satisfacción y de felicidad. *No nos cansaremos de repetir que la felicidad está en nuestra vida interior, no en lo exterior; no tanto en el tener como en el ser.* Encierra una verdad la conocida frase: «Es pobre y no es feliz el que *solo* tiene mucho dinero».

La persona ante el sufrimiento

Todos sabemos, y tenemos experiencia de ello, que el sufrimiento forma parte de nuestra vida. Es preciso combatirlo, dentro de nuestras posibilidades, pues no tenemos el poder de derrotarlo por completo.

Las personas ante el sufrimiento, que es un mal en sí, deben:

- Suprimirlo, sea con la voluntad, con el control de la mente y de las emociones, o por medio del médico de cabecera o de un especialista, si es necesario.
- Si no se puede suprimirlo, hacer todo lo que se pueda para aliviarlo.
- Si no se puede aliviarlo, se debe aceptar con paz interior. Generalmente, cuando *se acepta un contratiempo, el sufrimiento disminuye.* Si la persona es cristiana se une a los sufrimientos de Jesucristo para su bien, para bien de los cristianos (la Iglesia) y de toda la humanidad; así el dolor se transforma en algo positivo y útil, y tiene un sentido importante. ¡Cuántos han salido fortalecidos de la noche oscura del sufrimiento o de una enfermedad grave y han aprendido la sabia lección de valorar y disfrutar de las cosas sencillas de la vida, y de ser más humildes por lo poco y lo frágiles que somos!

La persona ante la muerte

San Pablo decía: «Muero todos los días» Y, según se mire, es verdad. Nacemos con fecha de caducidad. Cada día que vivo, resto a los días que voy a vivir hasta que llegue el último.

«Quita y no pon, se acaba el montón». «Todas las horas hieren, la última mata»...

Ante la muerte hay, fundamentalmente, dos actitudes: los que creen que con la muerte se acaba todo, y los que creen que la muerte es una puerta que se abre para una vida mejor: es un nacimiento a una vida feliz para siempre a la que se llama cielo. Una vez más recordemos *que el cielo es ver a Dios, Uno y Trino, y gozar siempre de Él con todos nuestros seres queridos y con todos los bienaventurados.* Es colmar con creces todos nuestros anhelos de felicidad. Si tuviéramos alguna experiencia de esa vida sobrenatural, diríamos como san Pablo: «Quiero morir para estar con Cristo... Para mí es una ganancia morir», pero como nuestra fe es débil y nuestra naturaleza mortal se aferra a la vida por el instinto de conservación y, además, no tenemos la experiencia de lo que es el cielo, es natural que no queramos morir, a no ser en ciertos casos límite. A pesar de lo negativo, la vida es bella. «Dios es amigo de la vida», dice la Biblia, y quiere que en este mundo finito seamos lo más felices que podamos y hagamos felices a los demás, y al salir de esta vida terrenal, gocemos del cielo eterno que nos espera, por el infinito amor que nos tiene.

Esta es nuestra meta final, que Jesucristo nos ha conseguido con su muerte y su resurrección. Él nos ha prometido que nos llevará con Él, con un cuerpo glorioso

semejante al suyo.

El cielo no es un lugar, porque no habrá tiempo ni espacio. Viviremos en otra dimensión que, aquí en la tierra, nunca podremos imaginar. San Pablo escribe: «Ni lo que el ojo vio, ni lo que el oído oyó, ni lo que hombre puede pensar, eso es lo que Dios nos tiene preparado».

Esta vida eterna y feliz que muchas veces nos ha prometido Jesús, según está escrito en los evangelios, *es una fuente de esperanza y de felicidad. Es el mayor tesoro que se puede tener en esta vida.* Son innumerables las personas que disfrutan de esta esperanza. Cuanto mejor se vive la fe en Jesús, más se le ama, más y mejor se cumple sus enseñanzas, más se experimenta el gozo espiritual que muchos no pueden comprender.

Tengo en mis manos un texto de gran valor. Lo escribió una feligresa, madre de ocho hijos, de profunda vida espiritual, poco antes de morir. Dice así:

«He llegado al final del camino, ya que estoy preparada para dar el salto, y espero que Jesús me espere al otro lado. Pienso que él es mi amigo y que me ayudará, me acogerá y hará que todo sea más fácil. A mis hijos quisiera decirles que vivan de tal manera que cuando lleguen al final, como he llegado yo, sientan la esperanza de ser bien acogidos. Quisiera transmitirles este sentimiento de paz y de confianza de que Dios nos ama, pues es nuestro Padre y es el objeto de nuestra felicidad... [Ya no pudo seguir escribiendo]».

Por mi largo trabajo pastoral de visitar a los enfermos para confortarles y administrar los sacramentos, he conocido vidas y muertes admirables, que podrían llenar muchas páginas. Para mí han sido un gran ejemplo y me han hecho mucho bien.

Las aficiones. La jubilación

A muchas personas les agrada hacer cierto tipo de cosas en sus ratos libres: viajar, leer, oír música, tocar un instrumento, pasear, ir al campo, a la montaña, a la playa, esquiar, nadar, ir al gimnasio, al cine, al teatro, hacer manualidades, coser, bordar, navegar en una pequeña embarcación, cazar, pescar, coleccionar, cantar, hacer pequeños trabajos de ebanistería, carpintería, fontanería, electricidad, deporte, juegos de mesa, trabajar en el jardín, en la huerta, en floristería, bucear, hacer surf, encuadernar, cocinar, andar en bici, en moto, etc.

Las personas que tienen uno o varios hobbies, cuando lo están haciendo, sienten una gran satisfacción: se sienten felices. Con frecuencia no tienen suficiente tiempo para hacer lo que les gusta porque su trabajo obligatorio se lo impide. Suelen decir: «Cuando me jubile tendré suficiente tiempo para hacerlo».

Esto es sumamente importante por la sencilla razón de que los años de la jubilación hoy son más numerosos que nunca, sobre todo por la esperanza de vida, que se ha duplicado en estos últimos cien años.

Los que tienen la suerte de aprovechar la última etapa de su vida disfrutando de sus aficiones vivirán más felices; muchos de los que no tienen ninguna se aburren y no saben cómo matar el tiempo. Al no ser felices, muchas de estas personas emplean su tiempo en amargar la vida de sus esposas con sus críticas sobre la comida y la limpieza o cosas de poca monta. De estos suele decirse que son como «un colchón en medio del pasillo». Como no están contentos consigo mismos, hacen la vida imposible a los demás.

Hay también otro tipo de jubilados o jubiladas que, habiendo tenido un cargo más o menos importante, de la noche a la mañana se han convertido en un «don Nadie». Y esto es muy duro. Las personas deben prepararse a la nueva vida de jubilado. Hay libros y charlas sobre este tema que les pueden hacer mucho bien.

Se dan casos de jubilados que, aunque no tenían ningún hobby, se han animado a emprender algún trabajo manual o a realizar cursos sobre alguna de las muchas asignaturas que se imparten en algunos centros públicos o privados para personas mayores; también se dan clases por correspondencia, y conocimientos teóricos y prácticos.

Las personas no conocemos nuestras potencialidades, es decir, lo que somos capaces de hacer.

Nadie nace sabiendo. Es cuestión de aprender.

A mi sobrina Begoña, a pesar de que trabaja y tiene hijos, se le ocurrió aprender a

pintar, y ha conseguido hacer cuadros de cierta calidad.

Conozco a otros jubilados que han ampliado sus conocimientos sobre varios temas en cursos que imparte la universidad. Están encantados de la vida. Se podrían enumerar otros hechos semejantes.

El voluntariado, en el que trabajan gratis jóvenes y adultos, es una cosa magnífica para que los jubilados dediquen buena parte de su tiempo a hacer el bien a los demás: en parroquias, hospitales, residencias, en asociaciones en favor de minusválidos, Cáritas, Manos Unidas, Proyecto Hombre para drogadictos, ONG solventes, Traperos de Emaús y demás asociaciones altruistas. Esta clase de ayuda está muy extendida. *Haciendo el bien al prójimo uno se siente feliz. Con frecuencia se recibe más de lo que se da y, con frecuencia, uno se olvida o se alivia de los propios problemas.*

Es una pena que, por causa de la jubilación, hombres y mujeres de gran valía tengan que abandonar su trabajo. Esto va en detrimento de la sociedad, que se ve privada de un bien inmenso. Pensemos en los muchos y excelentes científicos, médicos especializados, profesores de universidad, maestros de escuelas profesionales, etc. En algunos países desarrollados creo que trabajan hasta que lo desean. No sé si entre nosotros se da esto.

Por último, se dan casos de jubilados que caen en la depresión porque viven una vida vacía y aburrida, sin proyectos.

Disfrutar de la naturaleza y de las artes

La mayor parte de la gente que habita en nuestra madre Tierra vive en las ciudades. Antes vivían en los pueblos porque la gente se dedicaba más a la agricultura y había poca industria. Por eso el hombre vivía más en contacto con la naturaleza.

Hay un afán de que las ciudades y los pueblos grandes crezcan en población. Algunos de los pensadores de la antigua Grecia eran partidarios de que las ciudades no fuesen grandes para evitar la prisa, el individualismo y el estrés.

A medida que crecen las ciudades, la vida se complica cada vez más, hasta el punto de que hay ciudades que tienen más habitantes que el total de muchos países juntos. Son como un inmenso hormiguero. En horas punta las calles están llenas de vehículos. En los trenes de cercanías, en los vagones del metro, en los autobuses, la gente va incómoda, como sardinas en lata. Millones de personas tardan una o dos horas en llegar a su puesto de trabajo, y otro tanto en volver a su casa. Y así pierden la tercera parte de su vida. Es una vida deshumanizada. No es extraño que muchos sufran de estrés y tengan los nervios a flor de piel, con tantas prisas, tanto ir y venir en medio de ruidos de toda clase. La película *La ciudad no es para mí*, protagonizada por Paco Martínez Soria, y *Tiempos modernos*, interpretada por Charles Chaplin, es una buena crítica de la vida en las grandes ciudades y en muchas fábricas.

Por todo ello es natural que la gente que puede huya de las grandes ciudades los fines de semana para descansar de tanto trajín, relajarse y ponerse las pilas para comenzar de nuevo, y así hasta la jubilación.

A este respecto, hace años tuve una experiencia única. En compañía de un grupo de botánicos norteamericanos, nos llevaron en una larga y estrecha canoa, hecha de un solo tronco, a visitar una tribu de indios que vivían como hace miles de años. El viaje fue inolvidable. El río, de aguas claras, nos permitía ver caimanes, tortugas, serpientes marinas, peces desconocidos... Estábamos atravesando la selva virgen, embelesados por esa sinfonía natural de los cantos de pájaros que volaban entre los tupidos árboles cerca de las dos orillas. Nos llenó de admiración la diversidad y la belleza de multitud de aves revestidas de plumas multicolores y de los sonidos y «gritos» que emitían distintas clases de monos que saltaban de rama en rama y de árbol en árbol. Todos permanecíamos callados, contemplando y escuchando únicamente los sonidos que emitían los animales que habitaban en medio de una naturaleza virgen. Esta sinfonía de la naturaleza nos cautivaba. ¡Fue algo maravilloso, estábamos en otro mundo!

Al cabo de una hora larga, llegamos al poblado. Los jóvenes indios nos ayudaron a

saltar a la orilla del río. La tribu esperaba nuestra llegada. El jefe de la tribu nos presentó a la comunidad: los niños estaban desnudos, los jóvenes y los hombres tapaban sus partes, las jóvenes y las mujeres llevaban los pechos al aire y cubrían sus partes íntimas con una especie de pequeña minifalda. Todos iban descalzos y con la cara pintada en la frente y en las mejillas. La «vivienda» era sencilla, sostenida por varios troncos de unos dos metros de altura, a la que se subía por un tronco inclinado, con cortes cada 15 cm. A 50 m estaba, en una choza, el baño.

A una señal del jefe los jóvenes, adornados con telas y plumas de colores, comenzaron a cantar y a dar vueltas, formando filas en cadeneta, mientras varias jóvenes llevaban el ritmo, tocando un tan-tan. Cuando terminaron, nos saludaron con una inclinación de cabeza y una sonrisa. Luego las jóvenes danzaron y cantaron. Al terminar nos invitaron a dar varias vueltas con todos, mientras cantaban. Cuando todo acabó, nos dieron la mano y nos dispusimos a comer con ellos.

La comida fue muy sencilla: un revuelto de verduras, maíz y trocitos de pollo asado. El agua fue la bebida del frugal almuerzo. El único que hablaba español era el jefe, el cual me dijo que él era el que recibió de su padre el conocimiento de las plantas medicinales. Horas después, él y varios jóvenes nos internaron en la selva y nos ayudaron a atravesar un arroyo. Las copas de los árboles apenas dejaban entrar los rayos del sol. Estuvimos caminando por un estrecho sendero de tierra rojiza y rocas calizas. Tardamos unas tres horas, entre ida y vuelta, contando algunos descansos. Al jefe le dimos un dinero, y todos nos dieron cariñosamente la mano y esbozaron una sonrisa. Casi la mitad de la tribu nos acompañó hasta la orilla, incluso algunas mujeres con sus niños en brazos. El viaje de vuelta fue espectacular: la selva estaba casi en silencio, y el sol comenzaba a ocultarse entre los árboles. En ningún atardecer he sentido lo que sentí entonces. Nunca nuestra madre Tierra ha sido tan mía y yo tan de ella.

Vivimos en un planeta fantástico y maravilloso. ¿Por qué no disfrutamos más de él? Además es gratis.

A veces pienso que nos hemos desvinculado de él, y además lo tratamos mal, para nuestra desgracia.

Es precioso el poema de la creación narrado en el primer capítulo del Génesis. Termina así: «Y vio Dios todo lo que había hecho y era muy bueno».

Hace algún tiempo escuché a un científico, enamorado de la naturaleza, que decía: «El hombre de las cavernas vivía más en contacto con la naturaleza y era más creativo. El hombre moderno necesita imitar algunas cosas del hombre primitivo: andar, comer alimentos sanos, vivir sin estrés, conversar, conocer y vivir la naturaleza. Cuando hemos pasado uno o más días en contacto con ella y volvemos a la ciudad, muchos se preguntan: ¿por qué no disfrutamos más de la naturaleza: del campo, del bosque, de la montaña, de la playa, del mar?»

Salir a menudo al campo, y sin prisas, contemplar la puesta de sol, la luna y las estrellas. Esta infinita grandeza nos sobrecoge y nos hace pequeños. Es una cura de humildad. El gran filósofo alemán Immanuel Kant decía que había dos cosas que llenaban su mente, cada vez más, de admiración y respeto: «El cielo estrellado encima de

mí y la ley moral dentro de mí». Y continúa: «Son para mí las pruebas de que hay un Dios por encima de mí y un Dios dentro de mí».

No me cabe en la cabeza que el azar y la necesidad –que no tienen entendimiento ni razón– hayan creado y diseñado tantas maravillas en la Tierra y en el universo o *pluriversos*.

«El cielo y la Tierra proclaman la gloria de Dios», exclama el salmista.

Terminamos este capítulo con el célebre *Cántico de las criaturas* de san Francisco de Asís:

«Omnipotente, altísimo, bondadoso Señor,
tuyas son la alabanza, la gloria y el honor;
tan solo tú eres digno de toda bendición,
y nunca es digno el hombre de hacer de ti mención.

Loado seas por toda criatura, mi Señor,
y en especial loado por el hermano sol,
que alumbraba y abre el día, y es bello en su esplendor
y lleva por los cielos noticias de su autor.

Y por la hermana luna, de blanca luz menor,
y las estrellas claras, que tu poder creó,
tan limpias, tan hermosas, tan vivas como son,
y brillan en los cielos: ¡loado, mi Señor!

Y por la hermana agua, preciosa en su candor,
que es útil, casta, humilde: ¡loado, mi Señor!
Por el hermano fuego, que alumbraba al irse el sol,
y es fuerte, hermosa, alegre: ¡loado mi Señor!

Y por la hermana tierra, que es toda bendición,
la hermana madre tierra, que da en toda ocasión
las hierbas y los frutos y flores de color,
y nos sustenta y rige: ¡loado, mi Señor!

Y por los que perdonan y aguantan por tu amor
los males corporales y la tribulación:
¡felices los que sufren en paz con el dolor,
porque les llega el tiempo de la consolación!

Y por la hermana muerte; ¡loado, mi Señor!
Ningún viviente escapa de su persecución;
¡ay si en pecado grave sorprende al pecador!
¡Dichosos los que cumplen la voluntad de Dios!

¡No probarán la muerte de la condenación!
Servidle con ternura y humilde corazón.
Agradeced sus dones, cantad su creación.
Las criaturas todas, load a mi Señor. Amén».

Personalmente tengo dos grandes aficiones: *la lectura y los viajes*. Cuando en el silencio de la noche estoy leyendo, me siento el hombre más feliz del mundo, y me cuesta acostarme, a pesar de que duermo como un tronco. *Los libros son mis buenos amigos; me han hecho muchísimo bien. Me costaría mucho vivir sin ellos*. Sobre los viajes, a pesar de mi avanzada edad, conservo la misma ilusión de mi juventud. Me

encanta conocer directamente las cosas que he leído sobre las gentes, las culturas, los paisajes, las historias de pueblos y ciudades. Todo esto me ayuda a sentirme un «hermano universal» como se llamaba a sí mismo el converso y beato Carlos de Foucauld.

He tenido ocasión de visitar 51 países desde 1949. En bastantes casos gracias a mi familia, a mis parientes, a algunos amigos y a mi condición de sacerdote. El conocimiento de las diversas culturas me ha enriquecido mucho. Estas experiencias han ampliado mi horizonte.

Además de aprender a disfrutar de la naturaleza y a cuidarla –cosa que se debería enseñar a los niños y a los adolescentes en la familia y en la escuela– *habría también que enseñarles a disfrutar de las obras de arte: la literatura, el teatro, el buen cine, la pintura, la escultura, la arquitectura, la música, el canto, etc.* La escuela debería llevar más alumnos a ver museos y a escuchar las explicaciones. Considero importante la lectura de los clásicos griegos y latinos y los españoles de la edad de oro, de la generación del 98 y del 27, así como las obras de los mejores literatos y libros importantes de historia, escritos por autores reconocidos. También enriquece la lectura de las buenas biografías de los grandes personajes. En nuestro mundo moderno es aconsejable leer libros sobre las ciencias, de lectura fácil como los de Asimov, gran divulgador. Para iniciarse en la filosofía –la cual nos enseña a pensar– está bien el libro *El mundo de Sofía*, de Jostein Gaarder, que tuvo un gran éxito de ventas. Generalmente los *best-sellers* no los recomiendo porque con frecuencia suelen ser libros de consumo, de poca calidad literaria y producto de la propaganda y de la moda. Pasan para no volver.

La educación musical en España, aunque mejora, está muy lejos de muchos países europeos. El aficionado a la música, al escuchar sobre todo composiciones de los clásicos, es trasladado a un mundo superior con sensaciones casi espirituales, difíciles de explicar. No obstante esto es muy subjetivo, pues cada época tiene su música, sus canciones y sus gustos.

Por mi parte, empecé la carrera de piano con profesor, en el seminario, durante el cuarto curso, pero la tuve que dejar porque me nombraron tendero y más tarde enfermero. En la carrera eclesiástica teníamos la asignatura de música en todos los cursos. Los primeros años sobre música figurada, después música gregoriana. Una de las cosas que más eché en falta durante los primeros años de sacerdote fue las misas gregorianas de los domingos en el seminario. La música y la letra te trasladan al tercer cielo. Escuchando esta música y la clásica me he emocionado, algunas veces, hasta las lágrimas. Un profesor y yo intentamos hacer sobre la pintura lo que se hacía con la música gregoriana: editar para la venta fragmentos de composiciones de música gregoriana. Pero nos quedamos con las ganas.

29

Sentido del humor

Tener sentido del humor es muy importante en la vida, precisamente porque, dada la finitud del ser humano, abundan las penas, las tristezas y las desgracias.

Esta virtud nos libra de muchos disgustos y hace que la vida sea más alegre.

No se trata de reírse de los demás, sino con los demás.

A mi juicio el sentido del humor consiste en ver la parte banal de la persona y de alguno de sus dichos y hechos. Esa persona puede ser tú o yo, anónima o de relieve social.

Los grandes humoristas gráficos de los periódicos, con sus viñetas, son una prueba de ello. En mi primera juventud, los amigos comprábamos aquella inolvidable revista titulada *La Codorniz*, y nos reíamos mucho de sus inteligentes ocurrencias. Se reían sin odio y con gracia de casi todo. Era como un aire fresco que penetraba por todos los poros de tu cerebro. Como una actitud filosófica ante la vida, llena de ironía inteligente. ¡Cómo la añoramos!

El sentido del humor te enseña a relativizar muchas cosas personales y ajenas. También te enseña a reírte de ti mismo, porque te reconoces un pobre hombre y muy poca cosa. Este concepto de uno mismo se basa en la pura realidad y no te rebaja la autoestima lo más mínimo. No me olvidaré de la crítica graciosa que hizo el cómico Charlot sobre Hitler en la película *El gran dictador*.

El sentido del humor tampoco está reñido con tomar en serio a las personas y a los acontecimientos.

Autores como Jardiel Poncela, Miguel Mihura, Pedro Muñoz Seca, Carlos Arniches, Álvaro de la Iglesia, Chesterton y otros muchos cultivaron la crítica fina y el humor.

Hay personas que son insultadas o despreciadas y no pierden la compostura: contestan con una frase graciosa o ingeniosa que produce sonrisas y hasta carcajadas. Algunos nacen con sentido del humor y otros lo consiguen a base de esfuerzo. Para muchos, la vejez favorece este sentido porque el anciano ha visto mucho y está de vuelta de muchas cosas.

En general, el que tiene sentido del humor no exagera ciertos sucesos, sino que, por el contrario, los considera desde el ángulo de lo cómico. Se ríe un poco de las diferentes situaciones de la vida.

En las *Floreccillas* de san Francisco de Asís se lee que el santo y varios frailes estaban descansando debajo de un árbol. De pronto les asaltaron unos ladrones y se llevaron lo poco que tenían. Cuando se marcharon, el Santo corrió tras ellos y al darles alcance les dijo: se han olvidado de llevarse mis pantalones, y aquí los tienen. Los ladrones se

miraron unos a otros perplejos y decidieron devolverle todo lo que robaron.

Hace muchos años un amigo sacerdote estaba en conversación en un bar con unos obreros comunistas. Uno de ellos le dijo: los curas no hacen nada y se dan la gran vida. El cura le contestó: el objetivo del comunismo es hacer de este mundo un paraíso, donde la gente viva bien; los curas ya lo hemos conseguido: somos los primeros en disfrutar de ese paraíso.

Ciertos tipos de ironías son saludables.

La risa es una de las características del hombre (el animal no tiene capacidad para reír).

El filósofo Henri Bergson (que no se convirtió al cristianismo por no «traicionar» a los judíos), premio Nobel de literatura, escribió un libro titulado *La risa, energía espiritual*. Poco se ha escrito sobre esta cuestión, que tiene más importancia de lo que se cree en la vida de las personas.

La risa supone inteligencia, imaginación, ingenio, contraste y ridículo. Con frecuencia se la asocia al chiste, a lo cómico y a situaciones absurdas. En televisión se ven programas de «inocentadas», algunas muy logradas, que producen risas y carcajadas. Hay personas que tienen el don de contar chistes o sucesos que nos hacen reír, a veces hasta hacernos llorar.

Todos hemos visto o experimentado los «ataques de risa» incontrolados. Pudimos ver en televisión el «ataque» de Yeltsin y Clinton (presidentes de Rusia y de EE.UU.), y de la señora Gaztañaga, directora de un programa de televisión sobre vidas ajenas: «El diario de Patricia».

Estos ataques producen lágrimas, dolor de tripa, apuro y a veces vergüenza. En ciertas situaciones uno quisiera desaparecer.

La risa es muy saludable para la salud y la vida, y además uno se lo pasa bien, sin ofender a nadie y sin recurrir a la grosería y a las palabrotas.

La risoterapia. Desde hace años se practica esta terapia. Cinco minutos de risa equivale a 30 minutos de ejercicios en el gimnasio. Sin darnos cuenta, muchas veces los músculos de nuestro cuerpo están tensos. La risa relaja a la persona, pues hace que la tensión interior disminuya o desaparezca.

Médicos y psicólogos consideran los beneficios de la risa como liberadora de tensiones.

30

La cultura

El diccionario define la cultura como «el resultado o el efecto de *cultivar* los conocimientos humanos y de perfeccionar las facultades intelectuales por medio del ejercicio». En su segunda acepción: «Conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos, grados de desarrollo artístico, científico, industrial, etc. de una época o grupo social».

Desde que el hombre es hombre, lentamente, milenio tras milenio, fue progresando: inventó el fuego, hachas y puntas de piedra unidas a lanzas de madera para cazar o defenderse, el lenguaje, pinturas rupestres, la ropa, la agricultura, canalizó el agua, la domesticación de los animales, la rueda, el carro, trabajos en metales, la escritura, las casas, las poblaciones, los medios de transporte por tierra, mar y aire, el dinero, la música, el canto, la danza, las armas, la imprenta, la luz eléctrica, el telescopio, el microscopio, la fotografía, el cine, los aparatos electrodomésticos, el teléfono, el ordenador, Internet y miles de inventos más, de toda clase. Si desaparecieran varios de los inventos señalados, la vida humana cambiaría radicalmente. Imaginad un mundo sin luz eléctrica. Sin agua en las casas, en las fábricas o en los campos, sin medios de transporte por tierra, mar y aire. Nunca agradeceremos lo suficiente a los inventores que han hecho más agradable la vida humana en nuestra Tierra, la gran casa de los humanos. Y nunca condenaremos lo suficiente las armas modernas, inventadas para herir o matar a millones de personas y destruir innumerables ciudades y pueblos.

La cultura de Europa y América ha sido enriquecida por la filosofía griega, la administración y el derecho romano, el cristianismo y la Ilustración. Las grandes religiones, en general, han humanizado mucho a las personas a lo largo de la historia, a pesar de sus errores y guerras, fruto de las deformaciones y de las miserias de la naturaleza humana.

El mundo de lo grande (el universo) y de lo pequeño (microfísica y microbiología) se conoce cada vez más; esperemos que para bien. La ciencia ha dado pasos de gigante. Los adelantos en la medicina, desde hace siglo y medio, gracias a los fármacos, la anestesia, la cirugía y los aparatos especiales, ha sido espectacular.

Hoy, un niño de educación primaria conoce muchas cosas que ignoraban los sabios antiguos y no tan antiguos.

El acervo cultural ha mejorado mucho. En España en 1900 los analfabetos llegaban al 55%, hoy solo al 2,50%. Hasta 1910 estaba prohibido a las mujeres el acceso a la universidad. El derecho al voto de la mujer en España fue gracias al centro-derecha durante la República.

En 1936 había 75.000 universitarios; en 1975 llegaban a 500.000 y en 2000 a 1.500.000. Las jóvenes son más numerosas y sacan mejores notas que los jóvenes, como media. Sin embargo, en la mayoría de los cargos importantes los varones les llevan una ventaja considerable. No obstante, las mujeres van ocupando puestos de gran relieve con el paso del tiempo y en mayor número.

No cabe duda, *la cultura enriquece y perfecciona a la persona.*

La ciencia ha dado pasos de gigante; ahora bien, como muchas cosas, puede servir para hacer el bien o para hacer el mal. Es ambivalente.

Por ejemplo, un cuchillo puede servir para cortar el pan, la carne y afilar la punta de un lápiz, o para matar a una persona. Los adelantos debido a las aplicaciones del mundo de los átomos, por ejemplo en medicina, han sido magníficos para bien de la familia humana, pero resultaron terribles cuando los norteamericanos lanzaron en Japón las dos bombas atómicas. Esto lo pensé mucho cuando fuimos en familia a Hiroshima con ocasión de visitar a mi sobrino Jon, biólogo, que trabajaba en Japón en un laboratorio. Lo mismo puede decirse de la dinamita, inventada por el sueco Alfred Nobel. El pueblo alemán era un pueblo culto y, sin embargo, apoyó, en gran parte, al nazismo.

La ciencia, la cultura y la política *deben ser dirigidas por la moral y la ética si esta quiere utilizarse para el bien de los individuos y de los pueblos.*

Nuestra sociedad occidental se vanagloria de sus logros materiales y políticos, pero a pesar de esto, es una sociedad enferma, víctima del materialismo, el hedonismo, el consumismo, la permisividad y el relativismo moral. *Una sociedad sin valores humanos o cristianos es una sociedad enferma.* Los resultados los vemos casi todos los días: en las familias desestructuradas, en la crisis entre padres e hijos, entre profesores y alumnos, en la banalización del sexo que genera violaciones y miles de embarazos de niñas y adolescentes, en la corrupción política, etc.

El ruso Alexander Solzhenitsyn, premio Nobel de literatura, a propósito de la crisis de valores en Occidente afirmaba que «la decadencia occidental es consecuencia de un bienestar exclusivamente material y hedonista (el placer como fin supremo de la vida)... La situación moral de la Europa libre se presenta grave como nuestra penuria económica y nuestra falta histórica de libertades»^[5].

Nuestra sociedad necesita más espiritualidad, más moralidad en las costumbres, en la vida de los individuos, en la vida política, económica y social. Sería un progreso más importante que el material y *nos haría más felices a todos.* Es verdad que no hay que generalizar, pues hay muchas personas de toda edad y condición que viven los valores positivos. Al famoso escritor G. K. Chesterton le preguntaron: «¿Qué opina usted de los franceses?». Contestó: «Todavía no los conozco a todos».

La felicidad depende en gran parte de nosotros

Repetimos una vez más que el mayor anhelo del hombre es ser feliz siempre. Por otra parte, la experiencia nos dice que esto es imposible en este mundo.

Lo que este libro viene desarrollando es la idea de que podemos ser más felices, como indica su título y, por consiguiente, ser menos infelices y sufrir menos. Podemos evitar muchos disgustos si nuestra actitud mental no les da la importancia que les damos.

Hace algunos años murió inesperadamente un amigo mío. Estuve con su mujer y la encontré muy serena. Al preguntarle por su entereza, me respondió: «Mi querido marido ya está feliz con Dios en el cielo; allí nos encontraremos». Pensé: ¡qué grande y qué bueno es tener una fe semejante! Y hay muchos creyentes que reaccionan así.

Si has perdido la paz, haz cuanto antes lo posible por recobrarla. *No consientas que nadie te robe tu paz*; lo contrario sería dar armas al enemigo. Y recuerda el dicho: «No ofende el que quiere, sino el que puede». ¡Únicamente la llave de tu conciencia la tienes tú! «A palabras necias, oídos sordos» y «el mayor desprecio [al asunto] es no hacer aprecio».

Practica estas actitudes y vivirás más feliz. *Las virtudes* y los hábitos se consiguen a base de repeticiones costosas que, con el tiempo, se harán con cierta facilidad. Hoy se habla poco de virtudes y, sin embargo, la sociedad necesita personas virtuosas.

Nos quejamos de lo mal que está el mundo, del sufrimiento de vivir, etc. San Agustín, que vivió el comienzo de la caída del Imperio romano occidental (siglo V), respondía a los que añoraban los tiempos pasados que su añoranza se debía a que no vivieron esos años. Y a los que decían que los tiempos son malos, contestaba: «No hay tiempos buenos ni malos; lo que hay son personas buenas y malas». (Se refería a los males causados por el mal uso de la libertad, y no a las pestes o catástrofes naturales).

Abundan las personas que aumentan su sufrimiento pensando en las cosas negativas del *pasado*, que ya no existen más que en su imaginación y que ya es imposible cambiar. Lo hemos explicado en el capítulo «Todo cambia y todo pasa». ¡Por favor, no mires en tu retrovisor las cosas negativas de tu vida pasada! ¡Olvídalo! ¡Déjalo! ¡No sufras inútilmente!

Aparta de tu mente cualquier idea perturbadora con rapidez, y piensa en cosas positivas.

También abundan personas que *sufren por el futuro*, al que temen por los supuestos males que les van a caer encima, a ellos y a la humanidad. *Sufren por el tiempo pasado que ya no existe y por el tiempo futuro que tampoco existe. Lo único que existe es el presente.* El *hic et nunc* que decían los antiguos («aquí y ahora»). Por eso siempre

vivimos el presente. *Es lo que tenemos y hay que disfrutarlo y conseguir que lo disfruten los demás.*

Muchos han sufrido también por un futuro que nunca se ha hecho realidad. El que cree que va a morir de un infarto o de cáncer porque así murió su hermano; la que cree que va a tener un hijo con discapacidad porque una vecina ha tenido esa mala suerte; el temor de que su matrimonio y el de sus hijos serán un fracaso. Y muchísimos ejemplos más.

Sin ningún fundamento, piensan lo peor. Si no cambian, serán unos desgraciados. ¡Vive el presente! ¡Disfruta cada día de las cosas buenas que tienes!

Esto no supone que no trabajemos por un futuro mejor. Todo lo contrario. Ya lo dijimos en otro capítulo. Aprovecha el tiempo presente para conseguir un buen futuro. Seamos responsables y sensatos.

Por el contrario, *los que son positivos, viven más felices y más sanos.* No revuelven el pasado infeliz, no temen sin más al futuro, y están preparados para afrontar las adversidades, ¡cuando lleguen!

No olvidemos lo que venimos diciendo una y otra vez: «En gran medida la felicidad depende de nosotros». *Si no puedes cambiar el mundo o el entorno en el que vives, cambia tú y aplica lo que has leído.* ¿Que es difícil? Sí. Lo que mucho vale (la felicidad, la paz interior, el control de la mente...) mucho cuesta. Y, de nuevo repito, merece la pena. Está en tus manos. Depende de ti. Cada uno ve el mundo a su manera.

Si yo no puedo cambiar el mundo que me rodea, puedo cambiar yo y verlo con ojos nuevos, puesto que «todo es del color del cristal con que se mira».

Si miro la vida y el mundo desde el punto de vista positivo y optimista, viviré más contento y, si puedo, contagiaré mi optimismo a otras personas.

El problema y la solución están dentro de nosotros.

Hay muchas personas, más de las que creemos, cuyo objetivo de su vida no es buscar la felicidad, sino vivir para los demás, particularmente para los pobres: pobres de dinero, pobres de salud, pobres de amor y cariño, pobres de compañía y, sin buscarla, se sienten felices. Para el cristiano, las palabras de Jesús son sumamente importantes: «Todo lo que hagáis a los necesitados, a mí me lo hacéis». No se trata de hacer el bien por Jesús, sino por las personas necesitadas, por ellas mismas, y el Señor eleva este amor al amor a Él. A la luz de la fe, esto es maravilloso. Cuando se ve una persona, sobre todo si es necesitada, se ve en ella a Cristo. ¡Qué fantástico es ver a las personas con los ojos de Jesús!

Sé fuerte, porque la vida es dura

Que la vida es dura es evidente. Lo sabemos por experiencia, porque lo vemos en nuestro entorno y por los medios de comunicación a nivel nacional e internacional. Los adolescentes y jóvenes lo ignoran, porque han vivido poco y porque están protegidos por sus padres.

En los países subdesarrollados los pobres, ya desde niños, saben lo que es no tener la suficiente comida para no morir desnutridos. Muchos de ellos no pueden estudiar porque no hay escuelas, o porque tienen que trabajar en el campo, traer agua de lejos, cuidar de algunos animales o ayudar en los quehaceres domésticos.

Toda persona es frágil, unas más que otras. Estamos sujetos al error, a la ignorancia, al pecado, al sufrimiento, a la enfermedad, a la muerte. Esta es nuestra condición humana. Lo vemos en varios pasajes de la Biblia: «Estoy hastiado de mi vida. El hombre nacido de mujer vive poco tiempo y está lleno de aflicción, se marchita como una flor y desaparece como una sombra» (Job). «¡Ay de mí, pues he pecado mucho en mi vida! Mis días se disipan como el humo, las angustias ahogan mi alma. Gusano soy y no hombre» (Salmos). «¿Quién me librará de este cuerpo de muerte?» (San Pablo). Cuando leemos estos textos, por no citar otros muchos, ¿verdad que escuchamos en ellos «nuestros propios gritos en la hora en que la angustia de vivir y la desesperación de ser hombre se nos suben a la garganta y nos ahogan?» (D. Rops).

Si toda persona, por el hecho de serlo, tiene ese lado oscuro, no es menos cierto que tiene también su lado luminoso. Volvamos a la Biblia: «Dios creó al hombre y a la mujer a su imagen y semejanza y recibió de Él la orden de poblar y dominar la Tierra» (Gén 1). «Hiciste al hombre un poco menor que a los ángeles, le coronaste de gloria y majestad, y todas las pusiste bajo su poder» (Salmo 8). El célebre filósofo, científico y escritor Blaise Pascal –católico piadoso–, para conseguir el equilibrio entre la miseria y la grandeza del ser humano, escribe: «El conocimiento de Dios sin el conocimiento de la miseria humana produce el orgullo. El conocimiento de la propia miseria sin el conocimiento de Dios origina la desesperación o la desesperanza. El conocimiento de Jesucristo constituye el punto medio, porque encontramos en él a Dios y a nuestra miseria».

Cuando la adversidad llame a tu puerta, piensa que con el tiempo desaparecerá o se aliviará. Es bueno tener esto en cuenta.

Son muchos los que no han trabajado por forjarse una personalidad fuerte, un dominio de sí mismos y de su mente. Son personas débiles y, cuando les llega el sufrimiento, se sienten hundidas y aplastadas.

¡Cómo van a ser personas de carácter, de fortaleza interior, si han vivido según sus apetencias y sus caprichos, si consideran el placer como el máximo objetivo de sus vidas! Estas personas sin ideales nobles, sin valores positivos, *sufrirán mucho en la vida*, que está llena de problemas, alguno de ellos graves.

Por el contrario, las personas que se han educado en una moral y en una ética sana y han interiorizado los valores positivos, rechazando los contravalores, *viven mucho más felices* y, además de saber afrontar con fortaleza y serenidad las dolorosas pruebas que a menudo se presentan, saben disfrutar de las grandes y pequeñas cosas que nos regala la vida.

Uno de los días que visité a un amigo sacerdote que padecía un cáncer incurable, me dijo: «He predicado mucho sobre el cristiano ante el dolor y la muerte, ahora me toca vivirlo». Todos los días comulgaba y rezaba el rosario. A los dos meses murió santamente.

Los padres y los profesores tienen ante la niñez y la juventud una responsabilidad y una labor extraordinariamente difícil. Todos conocemos casos, directa o indirectamente, estremecedores: desde el niño desobediente que denuncia a su madre porque esta le da una bofetada, siendo juzgada y sentenciada por un juez, hasta la paliza que varios alumnos le dan al profesor en el pasillo de las aulas. El mal comportamiento en casa, en los centros de enseñanza, en los momentos de diversión y en la calle aumenta, según afirman los medios de comunicación. Tenemos que añadir a esto la violencia de género y otras muchas cosas que todos sabemos. Todo ello es fruto de una sociedad sin valores.

Se cosecha lo que se siembra, recordamos una vez más.

La juventud es el futuro de los padres, de las familias y de la sociedad. Hay que dar más autoridad a los padres y a los profesores. Hacen falta leyes adecuadas en el campo de la educación. Leyes que se cumplan, porque *vivimos en un país que tiene muchas leyes que no se cumplen*, que son papel mojado. La Iglesia y muchos pensadores afirman, con razón, que *no es posible conseguir un auténtico progreso humano sin una base moral*. Se trata de trabajar por una sociedad compuesta de personas con ideales positivos, con convicciones, con responsabilidad.

No solo hay que hablar de derechos, sino también de deberes y obligaciones. Creo que la ONU debería también promulgar los deberes y las obligaciones de los ciudadanos. La responsabilidad es una de las asignaturas pendientes.

Hablando de Gandhi, el gran historiador inglés Arnold J. Toynbee dice lo siguiente: «En nuestra era atómica, mucho más que en el pasado, necesitamos santos que asuman el riesgo espiritual de dedicarse a la política».

Vivir para los demás

Hemos dicho que el hombre es un ser social. Nace en una sociedad y vive en ella.

Si nos miramos a nosotros mismos, nos daremos cuenta de que recibimos tanto de la sociedad que, sin ella, apenas seríamos nada. De hecho dependemos de ella para casi todo: *el alimento*, que llega de los agricultores, de los pescadores, de los ganaderos e intermediarios a las tiendas. *El lenguaje*, que nos enseñan nuestros padres, hermanos y las personas de nuestro entorno, así como *el amor* que recibimos de ellos. *Los conocimientos* que adquirimos de los profesores, de los libros, de otras personas y de los medios de comunicación. *La salud*, protegida por los médicos, por las medicinas que nos recetan que son obra de los investigadores; las máquinas inventadas para diagnosticar la enfermedad, utensilios para la cirugía, la anestesia que precisan los cirujanos, la atención médica en hospitales y en clínicas... *Los medios de transporte* por tierra, mar y aire. *Las viviendas* edificadas por arquitectos y obreros. *El agua* que llega a las viviendas, al campo y a las fábricas, etc.

No concebimos una sociedad sin lo que acabamos de escribir.

Todo ello, y más, es obra de la sociedad. Y yo me sirvo de ella para vivir y desarrollarme como persona. *Por ello debo contribuir con mi trabajo y mi dinero al desarrollo integral de la misma.*

El hombre no es una isla. El hombre es una parte de la humanidad, compuesta hoy por unos 7.000 millones de personas que viven en unas 200 naciones.

Existe una idea equivocada que está extendida en la mayor parte de la gente respecto al concepto de propiedad: «De mi dinero y de mis riquezas y de lo que es de mi propiedad, puedo hacer lo que me dé la gana, pues nadie tiene derecho a lo que es mío». (No me refiero aquí a las obligaciones de los padres para con sus hijos y a las normas legales sobre las herencias; me refiero al concepto de propiedad).

La Iglesia ha defendido siempre el derecho de las personas físicas a la propiedad privada y su acceso a la misma. No hay más que leer el Nuevo Testamento, las encíclicas de los papas y los concilios, incluido el Vaticano II. Pero este derecho ha de ser bien entendido. Repitémoslo.

He aquí algunos principios cristianos sobre la propiedad:

- Dios ha creado todos los bienes de la tierra para todos los hombres.
- Por ello todas las personas tienen derecho a hacer uso de estos bienes.
- Se trata de un derecho natural, y no recibido del Estado, de otra persona o institución.

- Este derecho está *subordinado* al derecho absoluto, universal, primario y fundamental del bien de toda la comunidad humana. Por esto la *propiedad privada no es un derecho absoluto*, sino relativo y dependiente del derecho que tienen todas las personas a llevar una vida conforme a su dignidad.
- *La propiedad, por tanto, tiene una función social.*
- Una cosa es el derecho de la propiedad, y otra es el abuso.
- La doctrina social de la Iglesia se fundamenta en la dignidad de la persona.
- Jamás se debe perder de vista el destino universal de los bienes.
- Por consiguiente, el hombre, al usar de sus bienes, no debe poseerlos como exclusivamente suyos, sino también como comunes. Es decir, que si se poseen bienes no necesarios, es decir, superfluos, *hay obligación, en justicia, de dar, por lo menos, una parte a los pobres o a la creación de puestos de trabajo.*

El egoísmo de muchos propietarios que abusaban de sus bienes fomentó el capitalismo salvaje, que dio lugar al proletariado (los que solo tenían la prole –los hijos–, un injusto salario y que trabajaban en condiciones infrahumanas). Como reacción nació el comunismo, que prohibía la propiedad privada de la tierra y de los medios de producción. Podría decirse que el capitalismo salvaje ha sido el padre del comunismo, que también fue nefasto para las personas y la sociedad por su feroz dictadura totalitaria, su negativa a las libertades y su terrible persecución a la religión. Por eso los papas han condenado el capitalismo y el comunismo, así como el nazismo y el fascismo, en diversas encíclicas, documentos y alocuciones.

Algunos preguntarán: ¿a qué viene esta exposición sobre la propiedad? El papa Juan XXIII responde con esta frase escrita en otro capítulo: «La práctica de la doctrina social de la Iglesia es parte integrante de la vida cristiana».

Todos, y particularmente los cristianos, *tenemos la obligación en justicia de dar a los pobres una parte de nuestros bienes superfluos, pues no debemos olvidar nunca que parte de esos bienes son suyos; y, si amamos de verdad, seremos mucho más generosos con nuestros hermanos los pobres.*

En nuestra ayuda debemos priorizar a los más pobres de los países pobres, empezando por nuestra familia, si tiene verdadera necesidad, sin olvidar a los pobres de nuestro país.

Por eso debemos vivir para los demás: con nuestro dinero, nuestras visitas y llamadas de teléfono, nuestro cariño, nuestra compañía. *Vivir sin amar y sin ser amado es una gran desgracia.* ¡Y hay tantos seres desgraciados que necesitan de nosotros!

Hace muchos años recibí en mi despacho a un señor que me dio un millón de pesetas para los pobres. Al recibir el cheque le dije: «Muchas gracias. Es usted muy generoso». Él me contestó: «No padre, no soy generoso, porque puedo dar más y no doy». Fue una lección para mí y para tantos que se sienten generosos y pueden dar más.

Hay personas que tranquilizan su conciencia diciendo: «Yo no hago mal a nadie». Esto no basta. Hay que hacer el bien, puesto que es una obligación moral.

No debemos hacer el bien a los demás porque nos produce satisfacción, sino por un amor gratuito, a fondo perdido, sin esperar nada a cambio, y si sentimos la satisfacción, bienvenida sea.

Aunque ya lo escribí en el prólogo, insisto en estas ideas, que considero importantes.

Aprender a envejecer

En la casa de mis padres hubo un tiempo en el que vivimos juntos cuatro generaciones. Y esto, si hay posibilidades y armonía, creo que es bueno, porque todos se enriquecen; lo sé por experiencia.

El gran médico y humanista Gregorio Marañón decía que la vida de la persona tiene cuatro etapas: *la niñez*, que es la época de la obediencia; *la adolescencia y juventud*, la época de la rebeldía; *la adultez*, la época de la madurez; y *la vejez*, la época de la adaptación.

La adaptación, con esfuerzo y realismo, nos aporta serenidad, saber estar en segundo plano, aceptar que ya no cuenten contigo como antes, sentir la alegría de haber llegado a la vejez, disfrutar de los buenos recuerdos, no pensar en los malos, relativizar las cosas, tener proyectos, vivir con ilusión el presente y no encerrarse en uno mismo.

Las personas mayores han visto mucho y tiene mucha experiencia; gracias a ella han obtenido sabiduría, porque han reflexionado sobre ella. Ese caudal de sabiduría que dan los muchos años no debe pedirse a los adolescentes y a los jóvenes, pues todavía no saben lo que es la vida, porque han vivido poco.

Jubilación viene de júbilo, por eso hay que prepararse a vivir jubilosamente esta última etapa de la vida. Los jubilados deben tener proyectos que ocupen sus últimos años. La lectura, el paseo habitual, el trabajo voluntario en el club de jubilados, en residencias de ancianos, en las ONG, en la parroquia, en trabajos manuales o artísticos, etc. Personalmente, hasta ahora he tenido mucha suerte, porque tengo una salud que me permite trabajar en la parroquia, leer mucho, escribir bastante, viajar a países lejanos, tener ilusión y proyectos, a pesar de mis 87 años. A tres miembros de la comisión parroquial, de la Pastoral de Nuestros Mayores, nos vino muy bien hacer los dos cursos en Bilbao (durante dos años, un día a la semana) sobre los diversos aspectos de la vejez, hace unos veinticinco años, para mejor conocer y ayudar a los mayores.

Hay personas que tienen mucho miedo a envejecer. El excesivo culto al cuerpo y a la juventud es una moda cara, producida en gran medida por una publicidad exagerada. Este culto se ha convertido en un gran negocio, extendido por casi todo el mundo. Se intenta permanecer joven, pero los años no perdonan. «El tiempo nos hace y el tiempo nos deshace». Hay que aceptar la vejez en paz.

Cuánto bien se haría a la juventud, a los adultos y a los mayores si se extendieran lo más posible los cursos sobre valores humanos o cristianos para crecer como personas y, así, ser más felices, menos materialistas, menos egoístas y para cultivar la espiritualidad humana y cristiana. *El cultivo del espíritu es muy importante* y debe iniciarse a partir de

la segunda infancia o de la adolescencia. Hay por el mundo muchos jóvenes interiormente viejos y muchos viejos interiormente jóvenes.

Desde que nacemos caminamos inexorablemente hacia la muerte, y la vejez es la última etapa de nuestra vida, aunque muchos no llegan a ella y quedan en el camino. Es necesario aprender a envejecer, «añadir vida a los años, más que años a la vida». En este caminar incesante la persona se va deteriorando. Aun los mejores deportistas tienen que abandonar su deporte cuando todavía son hombres jóvenes. Si seguimos caminando, vemos que a nuestro alrededor van muriendo muchas personas queridas o conocidas. Poco a poco nos vamos quedando cada vez más solos. Al final del camino ya no se puede avanzar más, solo para ir al cielo.

En un mundo materialista en el que las personas productivas son las que interesan, las personas mayores, con frecuencia, son marginadas. No pensamos que nuestra vida se la debemos a ellos y que trabajaron la mayor parte de su vida para nosotros y la sociedad. Seamos agradecidos y cariñosos con los mayores. No obstante, desde las parroquias y en algunas instituciones civiles se está trabajando para que los mayores tengan una buena calidad de vida, física, mental, psíquica, afectiva y espiritual. Hay que seguir los consejos del médico de cabecera, llevar una dieta sana y equilibrada, andar más de media hora todos los días, beber diariamente uno o dos litros de agua, dormir lo suficiente, conversar, leer, no ver mucha televisión, oír la radio, estar al día con las noticias, hacer todos los días alguna actividad física o mental, querer y ser querido, comunicarse frecuentemente con la familia, hacer el bien a los demás, relacionarse con niños y jóvenes, tener paciencia ante los achaques y adversidades de la vida, dejarse ayudar, no ser quejica, cuidar la higiene personal, hablar por teléfono, visitar enfermos para animarles, pensar en lo que uno tiene de bueno, pensar en los que no tienen o están peor, tener una actitud mental positiva, ver la parte buena de la vida y disfrutar de ella, fomentar la verdadera amistad que es tan importante, rezar diariamente (todas las tardes se reza el rosario por la radio), ir a misa a menudo y, si es posible, ir al club parroquial o municipal.

Para llegar sano a la vejez hay que tener en la vida buenos hábitos, lo que supone un 70%. El 20% depende de factores genéticos y el 10% de la actitud positiva ante la vida, de tener una autoestima alta, sentirse útiles, ser optimistas. Generalmente esta clase de personas viven más años y con mejor calidad de vida. Hay un refrán que debemos practicar las personas mayores y no tan mayores: «Poca cama, poco plato, mucho trato y mucha suela de zapato». Las conferencias, las charlas con preguntas y respuestas, los Ejercicios Espirituales anuales, las Eucaristías con merienda, las excursiones gastronómicas y culturales para todo el día, el baile, los juegos y tertulias, etc. hacen que muchas personas salgan de sus casas y se relacionen con otras personas. Todas estas actividades crean un clima que favorece la creación de grupos de amistad, evita la soledad y hace que la vida cambie a mejor. Por otra parte, el ambiente cristiano y las charlas del sacerdote les afianzan en la fe y en la esperanza en esta última etapa de su vida. Saben que les esperan los brazos amorosos de un Dios, Padre bueno, que les perdona, les ama infinitamente y que les dará la vida eterna y feliz. Será un encuentro

maravilloso. Así muchos feligreses y feligresas de edad avanzada aprenden a envejecer con paz interior, con confianza en Dios y a vivir y a morir cristianamente. «Nacer para morir y morir para vivir felices con Dios para siempre». Estas fueron las últimas palabras, en euskera, que pronunció a los 94 años la hermana de mi madre, misionera franciscana de María, que dedicó su vida a los leprosos y a los pobres.

Las enfermedades más frecuentes de las personas mayores suelen ser: 1) las que afectan al aparato locomotor (dificultades para andar bien); 2) al aparato cardiovascular; 3) las deficiencias psíquico-mentales. Uno de los deseos más grandes de las personas ancianas es valerse por sí mismas. En todas las edades, pero especialmente en la vejez, es muy importante la medicina preventiva.

La media de edad de las mujeres en nuestro país es de 82 años y la del hombre de 79. Hace un siglo era la mitad. En 2050 en España una de cada tres personas habrá cumplido 80 años. Según algunos expertos, la media de edad de los niños que nacen ahora, dentro de un siglo, será de 100 años o más, si no hay guerras o grandes catástrofes naturales.

Termino este capítulo con el asunto del *testamento*. Muchas veces al testamento se une la idea de la muerte. Esto es absurdo. Nadie se muere por hacerlo. Por esto, por dejadez o por no enfrentarse con ciertos problemas, se deja para más adelante y, al fin, se muere sin testar, lo cual puede ocasionar dificultades entre los herederos. No hay que esperar a la vejez para hacer el testamento. Cada vez hay más personas que lo hacen después de pasar la juventud. Además, se puede cambiar cuando uno quiera. El último es el único que vale porque anula los anteriores. Por otra parte el coste no es caro. Así se evitan muchos problemas familiares.

El testamento puede ser abierto, cerrado, ológrafo, militar, marítimo o hecho en el extranjero. Los más importantes y frecuentes son los tres primeros. El testamento *abierto* es el otorgado ante el notario. Es el más común y, en general, el más recomendable en situaciones normales. El testamento *cerrado* es el que se hace por el propio testador, por escrito, firmando todas las hojas en que se haga y guardándolo en un sobre convenientemente. Se presenta así al notario, manifestándole que el sobre contiene su voluntad testamentaria. El testamento *ológrafo* es el que redacta el propio testador sin pasar por el notario. Firmado, lo conserva él o lo entrega a otra persona para que lo guarde. Tiene el inconveniente de que para darle validez es preciso tramitar en el juzgado el correspondiente expediente y el juez ordenará que se protocolice por notario^[16].

Es bueno ser optimista

Los seres humanos son tan complejos y tan subjetivos que, ante unas mismas realidades, unos son optimistas y otros pesimistas.

A nivel mundial y nacional, nunca el hombre contemporáneo ha conocido tanto mal y tanto bien, y este conocimiento se lo debemos a los modernos medios de comunicación.

Es verdad que, generalmente, lo bueno no es noticia y lo malo sí.

Se cuenta de un rico norteamericano que, cansado y deprimido por tantas noticias malas, decidió fundar un periódico solo con buenas noticias. Al cabo de unos meses, tuvo que cerrar su negocio porque vendía pocos ejemplares. En España, durante muchos años, se vendió muy bien el semanario *El caso*, que daba, exclusivamente, malas noticias.

Está demostrado que el optimista es más feliz y vive más años que el pesimista. En varios capítulos he desarrollado la importancia de esforzarse con constancia en ser más feliz y, por consiguiente, en ser menos desgraciado, por medio del control de la mente, de la actitud mental positiva en la vida, de disfrutar de moderadas alegrías: leer un buen libro, oír música agradable, hacer deporte, conversar con los familiares y amigos, ir a la playa o al campo, pensar cosas positivas, ayudar a los necesitados... Estas y otras cosas causan bienestar y satisfacción y ayudan a ser más optimista.

Así como en nuestra vida personal debemos ver el lado bueno de las cosas, olvidar o aceptar lo malo que no tiene remedio, debemos hacer lo mismo ante las enormes desgracias y calamidades que afligen a gran parte de la humanidad. No se trata de ser un pasota, no. Se trata de hacer todo lo que podamos por el bien del prójimo, cercano o lejano –empezando por los de casa–. Si nos decidimos a ello –que es un deber–, nos daremos cuenta de lo mucho que podemos hacer. Así colaboraremos, dentro de lo posible, en la construcción de un mundo mejor.

Estamos de acuerdo con la citada frase del poeta Campoamor. Las personas ven las cosas «según el color del cristal con que las miran». En nuestras cortas vidas no nos pongamos las gafas negras, porque lo veremos todo o casi todo negro. Todos conocemos el sencillo ejemplo de «la botella medio llena o medio vacía». El optimista da más importancia a lo primero, el pesimista a lo segundo.

Hemos de esforzarnos en ver el lado bueno de la vida; así seremos más optimistas y, por tanto, más felices. Si vemos solo el lado malo de la vida, seremos pesimistas y, por ello, más tristes y desgraciados.

El optimista tiene más proyectos y es más emprendedor. Esto no quiere decir que no conozca la realidad en toda su crudeza. Se crece ante las dificultades y consigue lo que al

pesimista le parecería imposible.

El optimista es más práctico, si no puede cambiar el entorno en el que vive, se esfuerza en cambiar él por medio de una actitud mental positiva.

Ante la muerte de un ser querido, las personas de gran fe confían en la infinita misericordia de Dios y en el cielo, ven la muerte de diferente manera que un ateo o un cristiano de poca fe. Para los primeros, la esperanza vivida cristianamente los conforta. Hay muchos cristianos que dicen: la fe me da mucha fuerza en los momentos duros de la vida.

El conocido psiquiatra Luís Rojas Marcos afirma que «la religión es un componente importante de casi todas las culturas. Numerosas investigaciones en Europa y Estados Unidos corroboran que las personas creyentes... dicen sentirse más positivas hacia la vida que las que no son religiosas». La religión «ofrece a mucha gente creyente algún atractivo por lo que vivir y por lo que morir».

Nuestro cerebro, de manera natural, recuerda más las experiencias agradables que las desagradables. Esta selección favorable aumenta nuestro bienestar y nuestra autoestima, contribuyendo a superar más y mejor nuestro futuro. Por el contrario, las personas que se aferran a los acontecimientos o situaciones negativas ya pasadas viven amargadas y sufren inútilmente. Por ejemplo las que son rencorosas, las que no perdonan, las que odian, las que están pensando y sintiendo la pena durante años y años por el daño que les hicieron o por el ser querido que perdieron. Si se decidiesen a perdonar y a olvidar, se liberarían de sus cadenas y vivirían más felices y más optimistas. Desaparecerían los negros nubarrones del pesimismo y del sufrimiento y comenzarían a disfrutar de la paz y de la serenidad.

El optimista, ante la desgracia, piensa que pasará y que al cabo de un tiempo solo será un mero recuerdo que no le hará infeliz. Por otra parte está convencido de que el sufrimiento, las preocupaciones, los disgustos son inevitables en la vida. *Esta realidad se acepta de una vez por todas*. Tal actitud hace que esté preparado para lo que venga, sin tener miedo al futuro, ni pensar en los males que le pueden sobrevenir, pues muchísimas veces los futuros males imaginarios no llegan nunca.

El optimista aprovecha de sus errores e infortunios para sacar lecciones que le servirán para la vida. Su voluntad se robustece y está seguro de sí mismo.

El optimista, al ser más atrevido, más lanzado, cosecha más triunfos que el pesimista, y si fracasa analizará las causas, y si ha sido por su culpa admitirá sus errores. No dirá nunca como el pesimista: «No valgo para nada».

El optimista valora las buenas cualidades que tiene, gracias a las cuales consigue, a menudo, lo que se propone. El pesimista no valora sus buenas cualidades y por eso es más difícil que triunfe en la vida.

Un ejemplo: por causa de un terremoto, en un pueblo se derrumbaron bastantes casas, causando varios muertos y heridos. Ante sus respectivas casas derruidas, el pesimista exclama: «¡Qué desgracia! ¡Qué será de nosotros!», mientras que el optimista dice: «¡Qué suerte hemos tenido! ¡Estamos vivos y podríamos estar muertos, como están otros! ¡Todo se solucionará!». En este caso, como en muchos otros, la comparación

juega un papel muy importante. Para el optimista la comparación resulta positiva, actitud que le produce satisfacción y esperanza en el futuro. Para el pesimista, en cambio, la comparación es negativa, ya que piensa en los que no han recibido ningún mal, por eso se siente desgraciado y contagia a su familia su actitud negativa.

Cuando la comparación con los otros nos es favorable, nos sentimos dichosos. Por mi condición de sacerdote visito mucho a los enfermos y cuando salgo de sus casas, de los hospitales y clínicas, doy gracias a Dios por la suerte que tengo de poder hacer una vida normal.

Al enfermo que sabe que se va a curar, la esperanza le llena de alegría. A un buen cristiano, la esperanza en el cielo le ayuda muchísimo a afrontar las calamidades y, como san Pablo, se une a los sufrimientos que pasó Jesús por la redención de todos los pecados del mundo y por la salvación universal.

La ilusión y el entusiasmo son hijos de la esperanza y virtudes del optimista. Sin embargo el pesimista apenas disfruta de la ilusión y por tanto de la esperanza, que es tan importante en la vida.

El buen optimista sabe que no siempre alcanzará lo que desea, que la frase «querer es poder» muchas veces no es verdadera. Está convencido de la débil condición humana, que está sujeta a muchas limitaciones, a sufrimientos físicos, psíquicos y morales, sobre todo si son crónicos. De que en muchos casos podemos conseguir poco o nada. Por ejemplo, si uno nace con un temperamento determinado (nervioso, colérico, sanguíneo, flemático), vivirá y morirá con su manera de ser, condicionado por su código genético. La manera de ser de las personas (el temperamento) no se puede cambiar; lo que sí se puede es mejorar a base de esfuerzo perseverante. El carácter sí se puede cambiar. Con cualquier temperamento se puede ser santo. No hay más que leer las buenas biografías de muchos santos y santas.

Hay gente que parece que se va a comer el mundo, y cuando pasan dos o tres décadas caen en la frustración, porque sus sueños no se convirtieron en realidades.

Por amor a Jesús y la esperanza en el cielo, muchos cristianos iban al martirio cantando y perdonando a sus asesinos.

La felicidad de ser buen cristiano

Si hay alguna persona que tiene razones para ser feliz, es el cristiano que vive intensamente su fe. La palabra «fe» viene del latín *fides*, de la que a su vez se forma la palabra «confianza» (*cum-fides*), es decir, «fiarse de». San Pablo escribe, refiriéndose a Jesucristo. «Yo sé de quién me he fiado». La fe cristiana no es tanto creer en unas ideas como en una persona. El cristiano, más que creer en Algo, cree en Alguien, y ese Alguien es Jesús de Nazaret, verdadero Dios y verdadero hombre a la vez. Él nos enseñó una doctrina maravillosa para que la pongamos en práctica. Nos ama infinitamente y siempre tal como somos. Nos entregó su vida por la salvación de todas las personas. Es un error creer que tenemos que ser buenos para que Dios nos ame. Nos ama a todos, a los buenos y a los malos, aunque quiere, *por nuestro bien y por el bien de todos*, que le amemos cumpliendo las enseñanzas de su hijo Jesús.

Jesús seduce a toda persona que se esfuerza en conocerle con un corazón limpio y con una mente que, sin prejuicios, busca la verdad. Y si se tiene fe en Él, el buen cristiano tiene una gran alegría que el mundo no conoce ni puede dar ni quitar. Nadie ha dicho ni puede decir palabras como las que ha dicho Él. No es extraño que sus oyentes dijeran: «Nadie ha hablado como este hombre». En efecto, en los cuatro evangelios se leen muchas de sus frases admirables y sorprendentes.

He aquí algunas de nuestro Maestro y Redentor:

- «Antes de que Abrahán existiese existo yo».
- «El Padre y yo somos uno».
- «En la casa de mi Padre hay muchas estancias. Cuando vaya, volveré y os llevaré conmigo para que donde estoy yo estéis también vosotros».
- «Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida».
- «Mi mandamiento es que améis a Dios con todo vuestro corazón y al prójimo como a vosotros mismos, incluso a vuestros enemigos».
- «Sabrán que sois mis discípulos en que os amáis los unos a los otros como yo os amo».
- «No hay amor más grande que el que da la vida por sus amigos».
- Clavado en la cruz, decía: «Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen».

- «Tratad a los demás como queréis que os traten a vosotros».
- «El hombre no ha sido hecho para el sábado, sino el sábado para el hombre».
- «La víspera de su muerte, en la última cena, cogió el pan y después una copa de vino y les dijo: Tomad y comed todos de él porque esto es mi cuerpo, que será entregado por vosotros. Tomad y bebed todos de él porque esto es el cáliz de mi sangre, que será derramada por vosotros y por todos los hombres para el perdón de los pecados. Haced esto en conmemoración mía».
- «Todo el bien que hagáis a los necesitados a mí me lo hacéis».
- «El que cree en mí aunque hubiera muerto vivirá y yo le resucitaré, pues yo soy la Resurrección y la Vida».
- «El cielo y la tierra pasarán, pero mis palabras no pasarán».
- «Yo os daré la vida eterna».
- «Me apresarán, me azotarán, me crucificarán, pero resucitaré».
- «Cuando me vaya os enviaré al Espíritu Santo para que comprendáis todo lo que os he enseñado».
- «Id por todo el mundo y predicad el Evangelio. Yo estaré con vosotros todos los días hasta el fin del mundo».
- «Yo soy rey, pero mi reino no es de este mundo».
- «Yo soy el pan de vida; quien me come vivirá en mí y yo en él».
- «He venido al mundo no para condenarlo, sino para salvarlo».
- «He venido al mundo no para que me sirvan, sino para servir y dar la vida por todos».
- «Al fin del mundo volveré con todo poder y gloria».
- «Mi alimento es hacer la voluntad de mi Padre, que me envió al mundo».
- «Venid a mí todos los que estéis cansados y agobiados y yo os aliviaré».
- «Yo soy la luz del mundo, quien me sigue no anda en tinieblas y le daré la luz de la vida».
- Léase el Sermón de la montaña: los capítulos 5, 6 y 7 del evangelio de Mateo y los capítulos 13 al 20 del evangelio de Juan.

La fe madura es optar por Jesús, aceptar y cumplir sus palabras, decidirse a seguirle de cerca, tratar de vivir según su espíritu en todos los ámbitos de la vida.

La fe no es solo un asunto privado, sino que tiene también una dimensión pública. Exige un compromiso para luchar por una sociedad más justa y más fraternal, como

fruto del amor a Dios y al prójimo, que son los dos mandamientos principales de nuestro Señor Jesús.

El cristiano debe ser reconocido como tal porque cumple las enseñanzas de Jesús.

La fe nos exige también un espíritu de oración. La oración, según santa Teresa de Ávila, es una «conversación amorosa con Dios». Los grandes santos, que hicieron tantas cosas buenas por la Iglesia y por la humanidad, dedicaban a la oración y a la meditación una o dos horas diarias, a pesar de sus muchas ocupaciones. Poseían el espíritu de oración. En el trato diario con el Padre, con Jesús, con el Espíritu Santo, se sentían inmensamente felices y recobraban fuerzas para seguir trabajando a pesar de las muchas dificultades. Esto también les ocurre a los buenos cristianos. Se alimentan de la palabra de Dios y de la Eucaristía diaria o semanal, que es el centro de la vida cristiana. *La experiencia de Dios es fundamental*, sobre todo en nuestra sociedad descristianizada. Un día le preguntaron al francés Robert Schuman, uno de los padres de la Unión Europea, qué le había movido a trabajar por una Europa unida y sin guerras, y contestó: «Mi fe cristiana». Otros tres padres de la Unión Europea fueron el también francés Jean Monnet, el alemán Konrad Adenauer (tenía un hijo sacerdote) y el italiano Alcide de Gasperi. Los cuatro eran católicos practicantes. La Iglesia está recogiendo documentación para la posible beatificación del primero y del cuarto.

Cuando una persona vive la espiritualidad cristiana, su vida interior está llena del espíritu de Cristo. El Señor Jesús les ha prometido una gran alegría que nadie les podrá quitar. Recordamos lo que san Pablo escribía a sus cristianos: «No soy yo quien vive, es Cristo quien vive en mí... Para mí la vida es Cristo y una ganancia el morir... Deseo morir para estar con Cristo, esto es con mucho, lo mejor; por otra parte conviene que me quede porque me necesitáis para que siga predicando el Evangelio».

Las personas que no han vivido esta espiritualidad no se imaginan lo que es. Conviene recordar que la verdadera paz y gozo interior están dentro de nosotros, no fuera. En general, la gente busca la felicidad fuera, en las cosas, en el tener más que en el ser, y no la encuentra ni la podrá encontrar.

Mi experiencia en el seminario, como la de muchísimos seminaristas, puede ser clarificadora. Como innumerables jóvenes, dejamos nuestra juventud en el seminario (en mi caso de los 19 a los 27 años, de 1943 a 1952). La vida era muy dura por aquella época debido a la posguerra y a la II Guerra mundial. Comíamos muy mal, alubias con gorgojos dentro, pescado que, a veces, lo tenías que dejar. ¡Qué postre, qué merienda! Menos mal que los superiores permitían que nuestros padres nos enviaran paquetes de comida. Los sacerdotes encargados de nuestra manutención hicieron el milagro de dar de comer a cientos de chicos todos los días. Además de comer mal, con frecuencia en invierno nos quedábamos helados de frío en la capilla, en la clase, y en la habitación estudiando con una manta encima. Cuando te metías en la cama para dormir, tenías la sensación de introducirte, a veces, entre dos capas de hielo. Si encendían la calefacción la cosa cambiaba.

Esta breve descripción tiene como fin demostrar que *se puede ser muy feliz en medio de una vida dura.*

En efecto, *fueron los años más felices de mi vida*. Y muchos otros podrán decir lo mismo. ¿Por qué? Porque nuestro joven corazón estaba lleno de Dios, porque Jesús, su Evangelio y el deseo de ser sacerdote eran la ilusión y el ideal de nuestras vidas. Me consideraba la persona más feliz del mundo. A veces le decía al Señor: «No me des tanta felicidad. Dásela a los que no la tienen».

Hace muchos años leí: «Ningún lugar es triste donde uno deja su corazón». Así es. He sido feliz en el seminario y donde he trabajado y sigo trabajando.

La felicidad está dentro de nosotros. ¡Qué verdad es!

El Dios de los cristianos que nos enseña su hijo Jesús es el Dios del amor, de la alegría, de la bondad, de la misericordia, del perdón y de la paz.

Muchos tienen una idea equivocada de la religión cristiana. Consideran que Dios es enemigo del placer, de la alegría y de la felicidad. Se han dejado llevar por las ideas negativas que predominan en muchos sectores de la sociedad europea. Están equivocados. Una gran parte de los bautizados, sobre todo a partir de la adolescencia, abandonan la Iglesia, después se alejan de Jesús y, por fin, de Dios. Viven como si Dios no existiera, y como si después de esta vida no hubiera otra. Es una pena, porque, por ignorancia o por prejuicios, se pierden lo mejor que existe: vivir la fe en Jesús, practicar su doctrina y vivir la esperanza en el cielo que nos espera, que no es un lugar, sino el estado de la persona que vive para siempre feliz al contemplar a Dios, con un cuerpo glorioso, semejante al de Jesucristo, en compañía de todos los bienaventurados. Esta es la meta final de toda persona y no la nada, ¡sino la vida! Para esto hemos nacido.

El cristianismo nos habla desde el principio de felicidad. Sin embargo, muchos cristianos no buscan en la religión cristiana la alegría y la felicidad, porque creen que Cristo y su Iglesia solo les piden sacrificios y normas que les quitan la dicha de vivir. Es un error. Hace años leí en la revista *El Semanal* un artículo de un conocido escritor que afirmaba: «El ideal del cristianismo es el sufrimiento». A los pocos días escribí una carta al director de la revista, rebatiendo la citada frase, puesto que es un disparate colosal. Carta que apareció publicada en el semanario, y que decía: «El ideal del cristianismo es el amor, el amor a Dios y al prójimo, no de palabra, sino con obras y de verdad. Jesús nos dice en el evangelio: Os doy un mandamiento: que os améis los unos a los otros como yo os amo. En esto conocerán que sois mis discípulos. San Pablo escribe: Si no tengo amor, no soy nada. Vivid alegres. San Juan, en sus cartas, nos dice: Dios es amor. No se puede amar a Dios si no amamos al prójimo». Hay decenas de textos en los cuatro evangelios y en las cartas sobre el amor a Dios y al prójimo como lo más importante para los cristianos; yo añadiría que también vale para los no cristianos. Si el amor reinase en cada persona, la alegría y la felicidad inundarían nuestro pobre mundo.

La mayor parte de los bautizados, incluso los que vienen a la misa semanal, acostumbran a ofrecer a Dios solo sus sufrimientos, sus penas y sus dolores, y no se les ocurre ofrecerles los placeres, las alegrías y los días felices. Dios quiere que seamos felices en este mundo y en el otro, y que hagamos felices a los demás. Dios nos ha creado para la felicidad, que no acabará nunca.

Jesús nos enseña el camino de la felicidad en el Sermón de la montaña (Mt 5-7), que

comienza con las bienaventuranzas. Serán dichosos y felices: los pobres de espíritu, los mansos, los que tienen hambre y sed de justicia, los misericordiosos, los limpios de corazón, los que trabajan por la paz. Estos, además de vivir la verdadera dicha interior en este mundo, heredarán el reino de los cielos.

Dios no está con el sufrimiento, sino con el que sufre. Vive junto a nosotros a lo largo de nuestra vida terrenal. El buen cristiano descubre esta presencia y la vive con gran gozo.

Los mandamientos que Dios nos manda cumplir no son un capricho de su poder, sino porque su cumplimiento es bueno para nuestros hijos. Él, como buen Padre que es, quiere siempre lo mejor para sus hijos. En todo desea nuestro bien y nuestra felicidad. Si el mundo está mal, es porque no hacemos su voluntad. El que hace mal al prójimo peca contra Dios, que quiere nuestro bien. Dios quiere que nos convirtamos a Él porque así viviremos más felices. Exigirle a Dios una felicidad permanente, en un mundo finito, con sus leyes naturales y la libertad humana, es como pedirle que haga un círculo cuadrado o una madera de hierro.

Hay gente que dice: «Yo creo en Dios, pero no en los curas», y así justifican su alejamiento de la Iglesia. Esta afirmación no tiene sentido, porque la fe cristiana no se fundamenta ni en los curas, ni en los obispos, ni en el papa, sino en Dios Padre y su Hijo Jesucristo. Una fe sólida está por encima de los pecados y de los errores de los humanos, ya que todos estamos sujetos al pecado y al error por la débil condición humana. El que nunca falla es el Señor. Él nos comprende, nos acoge y nos perdona.

Otros dicen: «Jesucristo sí, la Iglesia no». Tampoco tiene sentido esta frase. La Iglesia no es el Vaticano, ni el papa, ni la jerarquía, sino que es la comunidad de bautizados extendidos por el mundo, que se sienten pecadores pero que aman a Jesús y creen en Él como Dios y hombre verdadero, salvador y redentor de todos los hombres. La jerarquía son cristianos cualificados que están al servicio de la Iglesia. Jesús es la cabeza y los cristianos, es decir, la Iglesia, es su cuerpo, como enseña san Pablo. Por tanto, no se puede separar a Cristo de la Iglesia, como no se puede separar la cabeza del cuerpo. San Agustín, el gran convertido a Cristo y a su Iglesia, escribió una frase que parece atrevida, pero es iluminadora: «Yo no creería en Jesucristo si no creyera en la Iglesia, porque ella fue la que nos ha dado a conocer a Jesús», con su predicación, con la redacción de los cuatro evangelios que expresan la fe de las comunidades cristianas de Mateo, Marcos, Lucas y Juan y otros escritos como los Hechos de los Apóstoles, las cartas de san Pablo, las cartas católicas y el Apocalipsis, es decir, el Nuevo Testamento y también la Tradición.

Sería interesante saber cuántas personas partidarias de «Jesús sí, la Iglesia no», han leído los cuatro evangelios, creen en Jesús y cumplen sus mandamientos. Es evidente que la Iglesia es santa y pecadora a la vez (algunos santos Padres la llamaban *casta meretrix*, «casta prostituta»). La Iglesia es santa y casta porque su origen está en Jesús de Nazaret, porque su doctrina es santa, porque sus sacramentos santifican a los fieles y porque en su seno hay innumerables cristianos buenos y santos. Y es pecadora porque entre tantos millones de bautizados (más de 2.000 millones) también hay innumerables

cristianos que con su mala conducta afean el rostro de la Iglesia. Los cristianos, cuando se reúnen a celebrar la Eucaristía, lo primero que hacen es pedir perdón a Dios por sus pecados, por los de la Iglesia y por los del mundo. Jesús dijo que no vino a salvar a los justos, sino a los pecadores, y pecadores somos todos. La Iglesia es visible e invisible; la invisible es la más importante, puesto que es una realidad espiritual, llena del espíritu de Cristo, que solo se comprende desde la fe.

Si no es por la Iglesia, nunca habríamos conocido a Jesucristo y su doctrina. Es la mayor aportación que la Iglesia ha hecho al mundo.

No se entiende la historia de Europa y América sin el cristianismo. Desde hace muchos años, cientos de miles de misioneros y misioneras han dedicado su vida a favor de los pobres del Tercer Mundo. La tercera parte de África es cristiana. También en Asia hay millones de cristianos.

37

Ideas-fuerzas

Hay personas que eligen para toda su vida, o para cada una de sus etapas, lo que se llama «ideas-fuerza». Puede ser un ideal noble, el sentido de la vida, vivir para los demás, etc.

Son como una o más ideas que tienen como objetivo alcanzar algo importante para nuestra vida, dedicando todas sus fuerzas con perseverancia.

Trabajan en profundizar en ellas, en interiorizarlas para decidirse a llevarlas a la práctica. Poco a poco, sin prisas y sin pausas, con paz, sin preocuparse demasiado porque consiguen menos de lo que esperaban. Es natural. Somos limitados, débiles, pero podemos hacer más de lo que creemos. También esto es verdad.

Después de leer este libro, puedes elegir como idea-fuerza el título de un capítulo o una o varias frases que te hayan llamado la atención, o cualquier otra idea noble que quieras, pero siempre con el fin de vivir más feliz, de sufrir menos, de hacer el bien a los demás, de ser una buena persona, agradable, cumplidora de tus deberes y no solo de tus derechos, prudente, trabajadora y humilde; de conseguir una carrera universitaria, un buen oficio manual, llegar a ser empresario, político, formar una familia ejemplar, ser sacerdote o religioso, etc.

Los consejos y métodos ya los conoces. *No aspire a lo imposible*, a más de lo razonable. Esto es gastar energías en balde y caer en el desánimo. Que solo consigues el 5%, en otra ocasión conseguirás el 10, el 30, o el 80. Sigue luchando, tranquilo, feliz, con ilusión. Poco a poco, con altibajos, conseguirás mucho más de lo que crees.

Las ideas o los propósitos hay que concretarlos. Por ejemplo, si elijo *amaré a mi prójimo*, debo pensar: amar en general no es amar. Hay que amar a las personas. ¿A qué personas? Empezaré por mi familia: a mi mujer, a mi marido, a mis hijos, a mis padres y familiares, extendiéndolo a más personas.

¿Cómo? Haciendo lo que enseña Jesús; por ejemplo escribe en un papel algunos propósitos y comienza poco a poco. Cada día, cada semana o cada mes haz un buen examen de conciencia y te pones la nota o calificación. No te desanimes si suspendes. ¡Ánimo y adelante! Si además de amar con obras a tu familia quieres amar a los pobres – es una obligación –, elige una familia concreta que te conste que sea verdaderamente pobre, y da con generosidad sin esperar nada a cambio, o a Manos Unidas, a Cáritas, a los misioneros que dan su vida por los más pobres del mundo...

Tener un ideal noble en la vida y ser coherente con él llena nuestro corazón de entusiasmo, que brota de las ideas-fuerza y hace que nuestra vida sea más plena.

Te recuerdo el consejo de subrayar o acotar algunos o varios párrafos de lo que más te

haya interesado, con el fin de interiorizarlos para llevarlos a la práctica, y una o dos veces al año volver a releer.

Que este libro sea tu buen amigo, que leas y releas lo que más te haya interesado. He querido que no tenga muchas páginas y que en ellas no haya apenas palabras o frases propias de un lenguaje técnico o científico de difícil comprensión.

Te deseo lo mejor en esta apasionante andadura de llegar a ser más feliz. Así harás que otros sean más felices.

Una vez más, ¡manos a la obra y adelante!

Todo depende de ti. Tú tienes la palabra, y solo tú.

Apéndice. El hombre en la teoría de la evolución

Me habría gustado incluir varios capítulos largos sobre la teoría de la evolución, pero no es propio de este libro. A título de curiosidad para ciertos lectores, expongo en este apéndice una breve síntesis sobre dicha teoría. No todos los científicos opinan lo mismo en ciertas cuestiones.

Según la teoría de la evolución, el *universo* se formó hace unos 14.500 millones de años. El primero que explicó su nacimiento y su expansión fue el astrofísico y matemático Georges Lemaître, sacerdote católico belga (1894-1966). Afirmaba en 1927 que toda la materia y toda la energía estaban concentradas en un punto único. Este punto, que algunos han llamado «la partícula de Dios» o «huevo cósmico», explotó. Casi al instante después se formó una especie de caldo de materia informe a una temperatura de miles de millones de grados de calor. A esta gran explosión se la conoce con el nombre de *Big-Bang*. De esa materia se fueron formando las estrellas, las galaxias, los planetas, los satélites, las constelaciones, los cometas...

Nuestro Sol es una estrella de tamaño medio que nació hace unos 4.500 millones de años, con sus planetas, formando el Sistema Solar, que desaparecerá dentro de unos 5.000 millones de años. La cantidad de energía que emite el Sol es inmensa. Tanta que, con la energía que nuestra estrella emite en solo un segundo, se podrían cubrir las necesidades energéticas de todo el planeta Tierra durante un millón de años. La temperatura del Sol en la superficie es de 5.500 grados y en el centro o núcleo de casi 16 millones. Su volumen es más de 1,3 millones de veces mayor que el de la Tierra.

Nuestra galaxia es la Vía Láctea, que contiene unas 200.000 millones de estrellas. Hay unas 100.000 millones de galaxias. Parece que el universo se sigue expandiendo. (Las cifras que se dan son aproximadas).

Uno de los planetas del Sistema Solar es la Tierra, el único lugar donde se sabe que hay vida. Apareció hace unos 3.500 millones de años. El sabio jesuita Teilhard de Chardin habló de una «previda» entre la materia inerte y lo vivo. *Todavía no se sabe si los virus son seres vivos o no.* Las bacterias fueron los primeros seres vivos que poblaron la Tierra y fueron los únicos habitantes durante la mayor parte de la historia del planeta. Son microbios de vida vegetal de una sola célula sin núcleo. Después de muchos millones de años aparecieron otras células vivas que se iban multiplicando, formando seres más complejos, hasta que llegó un momento en que había dos clases de vida: la vegetal y la animal.

Entre los científicos hay opiniones distintas sobre muchas cuestiones. Unos dicen que

la vida nació en el mar, otros que en lagunas o pantanos, en lugares calurosos durante el día y fríos durante la noche, y no faltan quienes creen que la vida vino a la Tierra en algún meteorito.

Como consecuencia de la unión de ciertos elementos químicos, se produjeron dos sustancias (aminoácidos y ácidos nucleicos) que, al asociarse, formaron moléculas capaces de sintetizar compuestos a su propia imagen. *Esta sustancia reproductora es el origen de la vida.*

Hace 500 millones de años comenzaron a aparecer seres vivos con cerebros muy simples, que durante millones de años fueron evolucionando por estratos sucesivos: peces, pájaros, reptiles, anfibios, mamíferos, hasta llegar al hombre. Los primates son mamíferos que tienen manos y pies con cinco dedos provistos de uñas, ojos en posición frontal y mamas en el pecho, no en el abdomen como la mayoría. Hay 243 especies de primates. La especie humana es una de ellas. Los primates se dividen en 13 familias. Una de ellas, es la de los *homínidos* (parecidos al hombre). A partir del ramapiteco, hace 13 millones de años, el orden de los primates se subdividió en dos ramas: los *póngidos*, que originó los grandes monos actuales, como el gorila, el orangután y el chimpancé; y la de los *homínidos*, que originó el género homo (hombre). Es un error afirmar que el hombre desciende del mono.

Los paleontólogos encontraron en África Oriental, entre miles de fósiles, un *australopitecus* (hubo muchas especies de este prehumano que vivió desde 7 a 1 millón de años). Caminan erguidos sobre sus piernas, aunque no mucho tiempo. Se alimentan de frutos, semillas y raíces. Son vegetarianos y miden 1,2 metros. Su cerebro es pequeño (450 cc) y sus mandíbulas grandes. Fabrican herramientas de piedra y hueso. Viven en la sabana o en pequeños bosques. Son nuestros más antiguos antepasados.

Por fin, los científicos hallan el primer homo, a quien le ponen el nombre de *homo habilis*. Tiene el cerebro un poco mayor que el anterior. Camina erguido. Come de todo. Vivió hace 2 millones de años. Le sigue el *homo erectus*. Vivió hace 1,8 millón hasta 300.000 años. Tiene el cráneo más grande (900 cc). Inventó el fuego y hace herramientas más elaboradas. Su mandíbula es más reducida. El cuerpo es de mayor tamaño y camina más erguido. En esta época aparece una nueva especie que coexistirá con el *homo habilis* durante 300.000 años. Recibe el nombre de *pitecántropo*, descubierto en la isla de Java (Indonesia). Al extinguirse el *homo erectus*, aparece el *homo sapiens* en una época más cercana a la nuestra, entre 300.000 y 100.000 años. Tiene el cráneo mucho mayor (1.400 cc) y 1,60 cm de altura. Dará origen a dos familias: la del hombre *neandertal*, encontrado en el valle Neander, cerca de Düsseldorf (Alemania), en 1856. Es muy parecido a los seres humanos actuales, aunque con aspecto más tosco. Es una especie hermana de la nuestra. Su alimento principal es la carne. Es el primer homínido que enterraba a sus muertos. Vivió en zonas frías desde hace 2,5 millones hasta hace solo 35.000 años. Llegó a vivir con el hombre de *Cro-Magnon*, llamado así por el nombre donde fue encontrado, cerca de Eyzies (Dordoña), al suroeste de Francia. Este le superaba en su cultura y en su biología. El neandertal fue desapareciendo poco a poco. Con el tiempo el Cro-Magnon evolucionó más y se le denominó *homo sapiens-sapiens*,

del que procedemos nosotros.

Puede decirse que los homo habilis, homo erectus y homo sapiens son fases de la misma especie.

El hombre sale del este de África y puebla la Tierra. Por eso puede afirmarse que *todos los seres humanos somos de origen africano.*

Durante la última glaciación, hace 35.000 años, otros homo sapiens atraviesan a pie – la superficie del mar estaba más baja– lo que hoy es el estrecho de Bering y pasan al continente americano, donde se multiplican y se extienden desde el norte hasta el sur.

El homo sapiens expresó por primera vez el arte y los sentimientos religiosos. Desde hace 30.000 a 9.000 años estaba extendido por Europa el arte paleolítico sobre madera, hueso y marfil. Las pinturas de las cuevas de Altamira en España y de Lascaux en Francia, entre otras, datan de entre 17.000 y 13.000 años.

Respecto del lenguaje hablado, el homo sapiens es el único que tiene la laringe en posición baja; al descender esta y sirviéndose de las cuerdas vocales, la movilidad de la lengua, la forma de la mandíbula y otros detalles morfológicos, aprendió a hablar.

Hay científicos que no admiten la teoría de la evolución.

Los seres humanos se agrupaban en clanes y en grandes familias (tribus) que llevaban una vida nómada en busca de comida. Fabricaban piedras afiladas y lanzas agudas para defenderse de ciertos animales y para alimentarse de ellos. Gracias al *fuego* comían alimentos blandos y calientes, se defendían del frío, iluminaban la oscuridad y alejaban a las fieras. El invento de la *agricultura* fue fundamental para la historia de la humanidad. Por ella los hombres se hicieron sedentarios, se establecieron y se comenzaron a construir casas, dando lugar al nacimiento de pueblos y ciudades. Esto ocurrió hace 8.000 años a.C., en Mesopotamia (actual Irak), regada por los ríos Tigris y Éufrates, que bañan el «paraíso» bíblico con otros dos ríos (Gén 2,14). Para asegurarse del agua, necesaria para la agricultura y para otras necesidades, las poblaciones se asentaban cerca de los ríos, como en Egipto, junto al Nilo. Así nacieron, a lo largo de los siglos, las civilizaciones. Cuando visitamos Palestina, bajamos a ver las ruinas de la antigua Jericó, considerada por algunos expertos la ciudad más antigua del mundo. Mil años después se fundaron ciudades-estados. Hacia el año 6.000 la agricultura se extendió hacia Occidente. El barro cocido dio lugar a la cerámica. Con el lino se hacían redes de pesca. Con el algodón y la lana se hacían tejidos. Unían los troncos para navegar por los ríos. Más tarde aprovecharon el viento que empujaba las velas de las embarcaciones. Por esta época vivían los *sumerios*. Domesticaron animales para el trabajo del campo y para alimentarse. Empezaron a utilizar el arado tirado por bueyes y asnos. Hacía mucho tiempo que el perro era amigo del hombre. *Inventaron la rueda y el carro.*

Después de la Edad de Piedra, surgió la Edad de Bronce (aleación de cobre y estaño), en Egipto, la zona del Indo, China, Creta, etc.

Los sumerios fueron los primeros que inventaron la escritura. Hacían marcas en forma de cuña en la arcilla blanda, que luego se cocía para que la escritura permaneciera. Esto tuvo lugar hacia el año 3100 a.C. Se llama escritura cuneiforme por el uso de la cuña. Ya desde el año 6.000 aproximadamente, la sociedad sumeria se organizó. Al

gobernante se le asociaba a la divinidad para que el pueblo obedeciera al sacerdote-rey, el cual pedía a los dioses que le fueran propicios. Se edificaron templos para los dioses y los sacerdotes. *Sumeria era la civilización más avanzada y compleja del mundo.*

Con la escritura comenzó la historia, lo anterior ya es «prehistoria».

Después de haber leído esquemáticamente la apasionante historia de los orígenes, uno se siente fuertemente impactado por pensamientos, sentimientos y preguntas ante el universo, nuestra madre Tierra y la vida en su inmensa diversidad durante millones de años (el 90% de las especies ya han desaparecido). Innumerables estrellas nacen y mueren a años luz de nosotros (velocidad máxima equivalente a casi 300.000 km/s). Aunque nos parezca mentira podemos ver, debido a la inmensa distancia, muchas estrellas que hace muchísimo tiempo murieron.

La teoría de la evolución es perfectamente compatible con la fe religiosa y la Revelación. Son muchos los científicos de alto nivel que han sido y son creyentes. Han sabido separar el campo que pertenece a la ciencia y el campo que pertenece a la filosofía, la trascendencia y la religión. La ciencia y la fe no son rivales, sino compañeros de viaje que deben respetarse mutuamente. Ambas se complementan. La ciencia se limita a estudiar los fenómenos de la naturaleza que existen en el espacio y en el tiempo. Gran parte de los científicos admiten que la ciencia nunca llegará a conocer muchas cosas que son y serán un misterio, palabra que usaba con cierta frecuencia Albert Einstein, que escribió: «La ciencia sin religión es coja; la religión sin la ciencia es ciega»^[17].

El mayor científico de la historia, Isaac Newton, era creyente, y de la ciencia decía: «Lo que conocemos es una gota, lo que ignoramos es un océano». Por otra parte, en la hipótesis de que la ciencia llegara a conocerlo todo, esta dejaría de existir.

Aunque la lista es muy larga, recordemos, por lo menos, a algunos científicos y pensadores creyentes: además de Newton, Pasteur, Galileo, el diácono Copérnico y el religioso agustino G. Mendel (padre de la genética), el sacerdote católico Lemaître (astrofísico, el primero que explicó el nacimiento y la expansión del universo), Descartes, Pascal, Kant, Bergson, Leibniz, Ampère, Faraday, A. R. Wallace (codescubridor con Darwin de la teoría de la evolución de las especies), C. Maxwell, T. Dobzhansky (quizás el mayor científico moderno sobre la evolución), Max Planck, el jesuita Teilhard de Chardin, Alexis Carrel y Victor Grignard, premios Nobel de medicina y de química respectivamente (los dos se convirtieron del ateísmo al catolicismo), etc. El 40% de los científicos norteamericanos creen en un Dios personal a quien se puede rezar, según una encuesta seria realizada en 1997.

Terminemos con algunas frases de algunos otros científicos, también creyentes cristianos:

«Para el que encuentra a Dios en las leyes de la naturaleza, ya no hay apologética religiosa».

«Las cosas y el mundo no son Dios, pero están en Dios. El Dios de los cristianos es siempre trascendente y de alguna manera inmanente, oculto en el corazón de la realidad».

«En Dios vivimos, nos movemos y existimos».

«Dios habla al hombre y le pide que colabore en perfeccionar su creación».

«Para quien vive su ciencia en Dios, lejos de debilitar su fe la robustece».

«Dios se ha hecho sensible al hombre en las leyes y en la belleza del universo».

«El científico creyente moderno integra en sí la ciencia y la fe».

«Ningún científico puede extraer de la ciencia conceptos sobre la filosofía y la religión, como tampoco la religión puede sacar certezas científicas».

«Dios es la causa primera que actúa por las causas segundas».

«La religión tiene métodos, preguntas y funciones que son distintas de las de la ciencia».

La ciencia nunca podrá demostrar que Dios existe o no existe, por la sencilla razón de que Dios no es algo que pertenece a la naturaleza, que es el campo de la ciencia, sino que es el Trascendente, el totalmente Otro, el Inefable, el Indefinible. De Dios solo podemos hablar por analogía o comparación. El lenguaje humano es incapaz de hablar correctamente de Dios. El teólogo san Justino mártir, del siglo II, escribe: «El que intente definir adecuadamente qué es Dios y quién es Dios, está rematadamente loco». A Dios se llega por la razón o por la fe.

La ciencia eleva la dignidad humana cuando se usa para el bien de la humanidad y no para el mal.

Después de leer la teoría de la evolución, surge una pregunta muy conocida, como no podía ser menos: ¿no contradice la Biblia a la ciencia cuando al principio del Génesis nos relata cómo Dios creó el universo y la tierra, con lo que contiene, nada menos que en seis días? La respuesta es muy sencilla. *La Biblia no es un libro de ciencia, es un libro religioso.*

En la época en que se escribió el relato bíblico y otros escritos, la ciencia estaba en mantillas. Los sabios de Israel y de los demás pueblos creían en una cosmología infantil y a las preguntas que se hacían, respondían con mitos y leyendas. En todos los tiempos el hombre se hace las mismas preguntas: ¿quién hizo la tierra y el universo? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy? ¿Quién soy yo? ¿Qué sentido tiene mi vida? ¿Qué será de mí después de mi muerte? ¿Hay otra vida? Y si la hay, ¿cómo será?

La ciencia nunca podrá contestar a todas las preguntas.

No debemos creer al pie de la letra todo lo que está escrito en la Biblia. Cometeríamos un grave error. En el Libro Sagrado hay muchos géneros literarios: historia, historia mezclada con ficción, leyendas, hipérbolos, relatos ejemplares no históricos (por ejemplo los libros de Job, Rut, Tobías, Ester), salmos, oraciones, poesía (el Cantar de los Cantares), poemas, refranes, modismos, simbolismos, metáforas, antropomorfismos (presentar a Dios dotado de los sentimientos, actitudes, modos de hablar y de obrar propias del hombre), etc.

La Biblia comienza con esta frase: «En el principio Dios creó los cielos y la tierra». Solamente esta frase supone una revolución en la historia de las religiones, porque enseña dos cosas fundamentales:

- Solo existe un Dios y Creador. Así nació por primera vez el monoteísmo.
- Por consiguiente, las criaturas no pueden divinizarse, como se hace en las religiones politeístas, donde se considera Dios al Sol, a la Luna, a ciertos animales, árboles, ríos, montañas, y hasta a personas. Cuando visité la India, el guía decía que los hindúes tienen millones de dioses y diosas.

Respecto a la creación por Dios en seis días, y al séptimo descansó después de su tarea de crear, se refiere al calendario religioso semanal hebreo. El hombre debe trabajar seis días (como «trabajó» Dios) y el séptimo debe dedicarlo al descanso y a la oración. Los buenos judíos lo practican desde siglos antes de Cristo (día sabático), como los buenos cristianos celebran el domingo, palabra que significa «día del Señor», porque al día siguiente del sábado, Cristo resucitó (hay muchos cristianos y no cristianos que no saben por qué el domingo es fiesta).

Los once primeros capítulos del Génesis están compuestos por bellos poemas que enseñan doctrinas religiosas y morales.

En el capítulo 12 del Génesis se relata la historia de la salvación, con la historia de Abrahán, considerado el «padre de los creyentes», tanto para los judíos como para los cristianos y musulmanes. Nació en la ciudad de Ur de Caldea-Mesopotamia (hoy Irak), a orillas del Éufrates, hacía el año 1900 antes de Cristo.

Termino con un consejo. Para interpretar bien la Biblia hay que saber qué género literario estoy leyendo. Te recomiendo la editada por la Casa de la Biblia, que también edita el Nuevo Testamento. Conviene que compres una buena y sencilla iniciación a la Biblia.

Bibliografía

Sobre la teoría de la evolución

KOHLER P., *Historia de nuestro planeta*, Alianza, Madrid 1993.

REEVES H. (et al.), *La historia más bella del mundo*, Anagrama, Barcelona 2011¹².

Sobre la ciencia y la religión

BARBOUR I. G., *El encuentro entre ciencia y religión. ¿Rivales, desconocidas o compañeras de viaje?*, Sal Terrae, Santander 2004.

COLLINS F. S., *Cómo habla Dios. La evidencia científica de la fe*, Temas de Hoy, Madrid 2007.

FERNÁNDEZ-RAÑADA A., *Los científicos y Dios*, Trotta, Madrid 2008.

Sobre la Biblia, para entenderla mejor

LOHFINK G., *Ahora entiendo la Biblia*, San Pablo, Madrid 1997⁸.

SAN CLEMENTE J., *Iniciación a la Biblia para seglares*, Desclée de Bouwer, Bilbao 2012³³.

Sobre la felicidad

IRALA N., S. J., *Control cerebral y emocional*, Mensajero, Bilbao 1973⁹⁵.

LARRAÑAGA I., *Del sufrimiento a la paz. Hacia una liberación interior*, San Pablo, Madrid 2010².

MARÍAS J., *La felicidad humana*, Alianza, Madrid 2008².

NAVARRETE R., *El aprendizaje de la serenidad. Para un control de la mente*, San Pablo, Madrid 2010¹¹.

PUNSET E., *El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas*, Destino, Barcelona 2011.

ROJAS E., *El hombre light. Una vida sin valores*, Temas de Hoy, Barcelona 2007.

ROJAS MARCOS L., *La fuerza del optimismo*, Punto de Lectura, Madrid 2008.

TIERNO B., *Aprendiz de sabio. La guía insuperable para mejorar tu vida*, Grijalbo, Barcelona 2006³.

Índice

CÓMO APRENDER A SER MÁS FELIZ

Prólogo

1 Qué es la felicidad

2 Caminos hacia la felicidad

3 Tener o ser

4 La voluntad

5 Las comparaciones y los contrastes

6 Todo cambia y todo pasa

7 Actitud mental positiva

8 Aceptar con paz interior lo inevitable

9 No esperar demasiado de la vida y de las personas

10 Rodéate de personas buenas y agradables. La amistad

11 La amistad íntima

12 La condición humana

13 El cerebro

14 El poder de la mente

15 Aprovechar el tiempo

16 Ejercicios de relajación

17 Aprender a dialogar

18 Superar los miedos

19 El trabajo

20 La salud y la enfermedad

21 El dinero y los bienes materiales

22 El amor

23 El noviazgo

24 La sexualidad y el amor de los esposos

25 La familia. El amor entre padres e hijos

26 La persona ante la vida, el sufrimiento y la muerte

27 Las aficiones. La jubilación

28 Disfrutar de la naturaleza y de las artes

29 Sentido del humor

30 La cultura

31 La felicidad depende en gran parte de nosotros

32 Sé fuerte, porque la vida es dura

33 Vivir para los demás

34 Aprender a envejecer

35 Es bueno ser optimista

36 La felicidad de ser buen cristiano

37 Ideas-fuerzas

Apéndice. El hombre en la teoría de la evolución

Bibliografía

- [1] Citado por el filósofo Julián Marías en su libro *La felicidad humana*, Alianza, Madrid 2008², 119-121.
- [2] J. MARÍAS, *La felicidad humana*, Alianza, Alianza, Madrid 2008².
- [3] Editado por Temas de Hoy, Barcelona 2007.
- [4] *Ib*, c. 1.
- [5] AGUSTÍN DE HIPONA, *Las confesiones*, San Pablo, Madrid 2011³, libro IV, c. 6, §11, p. 143.
- [6] J. MARÍAS, *La felicidad humana*, Alianza, Madrid 2008².
- [7] M. J. SCHWARZ, *El centro de nuestras emociones*, artículo publicado en elcorreo.com.
- [8] San Pablo, Madrid 2010².
- [9] J. A. PAGOLA, *Es bueno creer en Jesús*, San Pablo, Madrid 2013³. Reedición de *Es bueno creer. Para una teología de la esperanza*. La reedición cuenta con dos capítulos nuevos (*N. del ed*).
- [10] Punto de Lectura, Madrid 2010.
- [11] Cf *Código de Derecho Canónico*, libro IV, parte I, tít. VII.
- [12] Ediciones Dánae, Barcelona 1975⁴. Cf p. 6.
- [13] CONFERENCIA EPISCOPAL ALEMANA, *Catecismo católico para adultos*, BAC, Madrid 1990³.
- [14] Desclée de Brouwer, Bilbao 1970.
- [15] Citado por Enrique Rojas en *El hombre light. Una vida sin valores*, Temas de Hoy, Barcelona 2007.
- [16] Datos tomados de la conferencia dada a las personas mayores en Salamanca por Antonio García, asesor jurídico.
- [17] Citado en el libro *¿Cómo habla Dios? La evidencia científica de la fe*, Temas de Hoy, Madrid 2007, c. XI, escrito por Francis S. Collins, genetista de fama mundial, premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica.

Índice

Cómo aprender a ser más feliz	2
Prólogo	4
1 Qué es la felicidad	6
2 Caminos hacia la felicidad	9
3 Tener o ser	11
4 La voluntad	15
5 Las comparaciones y los contrastes	16
6 Todo cambia y todo pasa	18
7 Actitud mental positiva	22
8 Aceptar con paz interior lo inevitable	24
9 No esperar demasiado de la vida y de las personas	26
10 Rodéate de personas buenas y agradables. La amistad	28
11 La amistad íntima	30
12 La condición humana	32
13 El cerebro	34
14 El poder de la mente	36
15 Aprovechar el tiempo	38
16 Ejercicios de relajación	40
17 Aprender a dialogar	42
18 Superar los miedos	44
19 El trabajo	46
20 La salud y la enfermedad	48
21 El dinero y los bienes materiales	51
22 El amor	53
23 El noviazgo	56
24 La sexualidad y el amor de los esposos	59
25 La familia. El amor entre padres e hijos	62
26 La persona ante la vida, el sufrimiento y la muerte	66
27 Las aficiones. La jubilación	69

28 Disfrutar de la naturaleza y de las artes	71
29 Sentido del humor	75
30 La cultura	77
31 La felicidad depende en gran parte de nosotros	79
32 Sé fuerte, porque la vida es dura	81
33 Vivir para los demás	83
34 Aprender a envejecer	86
35 Es bueno ser optimista	89
36 La felicidad de ser buen cristiano	92
37 Ideas-fuerzas	98
Apéndice.El hombre en la teoría de la evolución	100
Bibliografía	106