

# Anselm Grün

EL GRAN LIBRO DE LA VERDADERA

# FELICIDAD



**Mensajero**  
EDITORIAL JESUITA

Anselm Grün

**EL GRAN LIBRO  
DE LA VERDADERA  
FELICIDAD**

Edición de  
Anton Lichtenauer

Traducido del alemán por  
José Manuel Lozano-Gotor  
Ramón Alfonso Díez Aragón

MENSAJERO  
2

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)).

Título original: *Dass grosse Buch vom wahren Glück*

Portada y diseño: M.<sup>a</sup> José Casanova

© Anselm Grün  
© Herder, Friburgo (Alemania)  
© 2012 Ediciones Mensajero, S.A.U.  
Sancho de Azpeitia 2, bajo; 48014 Bilbao.  
E-mail: [mensajero@mensajero.com](mailto:mensajero@mensajero.com)  
Web: [www.mensajero.com](http://www.mensajero.com)

Edición digital  
ISBN: 978-84-271-3396-9

# PRÓLOGO

El cuento «Juan con Suerte» (*Hans im Glück*, donde *Glück* significa «suerte», pero también «felicidad») de los hermanos Grimm resulta un tanto desconcertante. En él, todo el mundo da gato por liebre al protagonista, quien al final, a despecho de haber perdido la totalidad de sus bienes, no queda como el tonto, sino como el dichoso. La sabiduría que late tras esta historia no es tanto para niños como más bien para adultos, y reza: no hay un tipo de cambio fijo entre las posesiones y la felicidad personal. Uno puede tener su cuenta bancaria a rebosar y el alma, sin embargo, vacía. Nada hay más tornadizo que las circunstancias exteriores.

La pregunta sigue siendo: ¿cómo se labra uno la felicidad? ¿De qué depende que esta dure? ¿Qué relación existe entre lo interior y lo exterior?

La palabra «felicidad» no aparece a menudo en los textos recogidos en este libro. No se promete nada. No existen recetas mágicas. Pero el secreto centro de gravedad de todos los pensamientos que aquí se exponen es la convicción de que nadie ha nacido para ser infeliz. Ni para tener miedo ni para sufrir a causa de sí mismo o de su entorno. De hecho, estamos destinados al gozo, a la alegría de vivir, a la libertad interior.

Todo el mundo quiere ser feliz y, a ser posible, de inmediato y para siempre. No hay nadie que no sueñe con ello. Pero ¿cómo es posible entonces que muchos, no obstante, no hayan conseguido sino dominar el arte de ser infelices? Y ello, a pesar de que sin cesar se afanan al máximo por conquistar la felicidad. Sacrifican su tiempo. Persiguen metas ideales. Quieren hacerlo todo bien, ser perfectos. Aprietan los dientes y salen adelante a base de esfuerzo y perseverancia. Están asegurados contra todo riesgo y abiertos a todo lo que la vida pueda ofrecer.

Anselm Grün pregunta: ¿no podría ser que, si vivimos con tanto ajetreo, en realidad estemos huyendo de algo? ¿Dónde está el fuego interior si tan consumidos nos sentimos? ¿Cuál es la razón del aburrimiento reinante? Y si tanto nos lastra nuestra vida, ¿qué se esconde en el saco grande y pesado que cargamos a la espalda y que tan alargada sombra proyecta?

Los textos de Anselm Grün tratan a menudo de bloqueos interiores, de trampas que nosotros mismos nos tendemos. Él nos aconseja percatarnos de ello. Y encontrarnos, antes de nada, con nosotros mismos, tomar conciencia de nuestras verdaderas emociones y pensamientos. Conocer nuestros límites, pero también nuestros sueños y anhelos, contribuye a hacernos felices.

La felicidad es un pájaro silencioso. Al igual que ocurre cuando queremos conciliar el sueño o deseamos tener un sueño concreto, si la llamamos, no acude. En cambio, extiende la mano con total sosiego, y es posible que la felicidad se pose en ella. Si intentas atraparla, la espantarás. Perseguir de forma consciente y deliberada la felicidad no sirve de nada. La felicidad no es una meta hacia la que uno tenga que abrirse paso. Es una sorpresa, algo que se da por añadidura.

La felicidad es un don delicado que puede caerle a uno del cielo. Por eso debemos tratarnos a nosotros mismos con delicadeza. Tenemos que ser misericordiosos con nosotros mismos. Es preciso dar amor y ser amados. Hay que amar y estar abiertos al amor. No es el deseo de poseer lo que vivifica, sino la entrega. Y quien acoge agradecidamente lo que el otro le regala, se enriquece. La felicidad es un regalo.

La felicidad se la encuentra uno. Sin embargo, no es del todo aleatoria. Es posible hacer algo por la felicidad. En ocasiones, uno no tiene más que frotarse los ojos. O quitarse las gafas oscuras que ensombrecen su percepción. También rige el principio «es necesario permanecer atentos al misterio de la propia vida». Hay que estar preparados para visitas inesperadas... y no dar a la felicidad con la puerta en las narices.

En esto consiste la paradoja: la felicidad interior no la alcanzamos conquistando el mundo entero, sino en nosotros mismos. Si nos amamos a nosotros mismos, nos hacemos dignos de cariño. Si irradiamos algo positivo, transformamos también a otros. Quien se aferra rehúsa la felicidad. Eso quiere decir, pues: no te asgas a nada de forma absoluta. Ni a cosas ni a sentimientos ni a propiedades ni a juicios. Tampoco a imagen alguna, ni de ti mismo ni de otros.

Estar en todas partes no sirve de nada. Atendiendo a la etimología alemana, *existir* (*Dasein*, literalmente «estar ahí») es algo más: estar ahí en la propia vida, aquí y ahora, vuelto hacia uno mismo y abierto a otros, transparente para la imagen ideal de nuestra felicidad: «Recorre la senda de tu vida», dice Anselm Grün. Esa senda atraviesa la vida diaria hacia la vitalidad, hacia la alegría de vivir, hacia la imagen de la propia vida como una fiesta de ensueño. Ya la complacencia anticipada en ello constituye la más pura felicidad.

*Anton Lichtenauer*

# LA VERDADERA FELICIDAD

# RECONCÍLIATE CONTIGO MISMO

## *El camino hacia el sosiego interior*

### *El camino hacia el sosiego interior*

«La persona que soy saluda con melancolía a la persona que me gustaría ser». Detrás de esta frase del filósofo danés Kierkegaard late una experiencia que todos conocemos: entre nuestra realidad –tal como somos– y nuestro ideal –la imagen de cómo nos gustaría ser en verdad– se abre con frecuencia un abismo. Es perfectamente comprensible que toda persona desee encarnar un ideal. Los ideales poseen la capacidad de propiciar nuestro crecimiento; necesitamos ideales que nos hagan abandonar las comodidades a las que nos hemos acostumbrado. Pero, por desgracia, muchos se identifican hasta tal punto con su ideal que carecen ya de valentía suficiente para aceptarse antes de nada tal como son. Se niegan a asumir su realidad. Creen que solo serán populares, que solo serán reconocidos por otras personas, si pueden acreditar algún mérito, si son capaces de hacer algo mejor que los demás. Así, en la práctica se funden con su imagen ideal. Muchos están poseídos por la desconfianza radical de no obtener reconocimiento a causa de su forma de ser. Se dicen a sí mismos: «Si supieras cómo soy en realidad, no podrías ya aceptarme». O bien: «Si la gente supiera cómo es mi interior, en qué se ocupa mi imaginación, dejaría de respetarme». Para no sucumbir a esta desconfianza radical de que, tal como soy, no puedo esperar que los demás me acepten, para no caer en esta trampa, hace falta humildad (*Demut*); se requiere valentía (*Mut*) para confrontarse con la verdad propia y valentía para aceptar las sombras propias. Eso es algo sencillamente doloroso. Pero la negación de tales dimensiones de uno mismo no es el camino hacia la felicidad ni hacia la paz interior. Es más bien la aceptación de la propia verdad con toda humildad lo que lleva al sosiego del corazón.

## *Todo está bien*

La jovialidad no es meramente un rasgo caracterológico con el que se nace. Surge en razón de una gran confianza en que uno es aceptado sin reservas tal como es, de que en el fondo todo está bien. Y también surge si uno tiene la valentía de contemplar su propia verdad.

## *No te obligues a nada*

Quien se obliga a hacer algo exigiéndose a sí mismo demasiado se convierte en un obstáculo para su propia felicidad. El personaje de la antigua mitología llamado Procusto es todo menos un símbolo de la felicidad: Procusto, aquel bandido que obligaba a todo caminante que pasaba ante él a tumbarse en un lecho de hierro y luego lo ajustaba a las medidas del mueble. A quienes eran demasiado bajos los estiraba con violencia, a quienes eran demasiado altos los recortaba a hachazos. Tanto unos como otros, los bajos como los altos, morían a causa de este tratamiento tan radical. «El lecho de Procusto» se ha convertido en una expresión proverbial: denota, por un lado, los ideales demasiado elevados con los que nos exigimos en exceso a nosotros mismos, estirándonos hasta perder la vida en el intento, porque en último término nos damos muerte de pura exigencia desmesurada. Pero, por otro lado, también alude al hecho de que tenemos un concepto demasiado humilde de nosotros mismos, de que de continuo nos dilaceramos con sentimientos de culpa, empequeñeciéndonos. Y esto resulta tan perjudicial como albergar un ideal inalcanzable.

## *Del todo plenos*

«Sed perfectos, sed plenos», se dice en la Biblia. Sin embargo, es necesario escuchar con atención qué se dice y qué se quiere decir aquí. Sin duda, no se nos exige la minuciosidad y el ansia de perfección de los perfeccionistas. Esta palabra, «pleno», *teleos* en griego, equivale en realidad a «completo, íntegro, encaminado a una meta». El término *telos* procede del lenguaje de los misterios y en su origen significa «ser iniciado en el misterio de Dios». Si para referirnos a ello utilizamos nuestro concepto de perfección, no captamos este contenido. Ya los latinos lo entendieron de forma

equivocada, pues a ellos se remonta la traducción *Perfecti estote*, «sed perfectos». Pero ser perfecto es algo distinto de «ser pleno». Jesús interpreta esta palabra, «plenos», con la frase «como vuestro Padre del cielo, que hace salir su sol sobre malos y buenos». Él vincula ambos polos, la luz y la oscuridad, el bien y el mal.

## *La escala del cielo*

La tradición espiritual conoce la imagen de la escala del cielo. El camino espiritual puede compararse a una escala que conduce hacia arriba. Pero tal escala está al mismo tiempo profundamente hundida en la tierra. Solo conduce hacia lo alto si aceptamos nuestra condición humana. Tal es la paradoja cristiana: para ascender, primero hay que descender. Quien desea ascender con objeto de escapar a su condición terrena caerá una y otra vez, fracasando así en su propósito. No es otra cosa lo que significan las palabras de Jesús «quien se humille será ensalzado, quien se ensalce será humillado». O como lo expresa la Carta a los Efesios: solo asciende al cielo quien primero ha descendido; a la tierra o a su propio infierno.

## *Lo que pueden mostrar los errores*

Nunca podemos eliminar por entero nuestras debilidades y sombras. Pero podemos aprender a tratarlas de otra manera. En sí mismos, los errores no son tan malos: no es ninguna tragedia que, por ejemplo, cometamos un *lapsus linguae*, nos pongamos en evidencia u olvidemos algo. Pero muchas personas tienen la tendencia a decirse: «Si cometo un error, no valgo nada, voy a ser rechazado». Este falso supuesto de partida las lleva a obsesionarse verdaderamente con sus errores. La consecuencia es que desean evitar a todo trance cualquier error. Pero la experiencia nos enseña que justo aquel que quiere evitar errores los comete. A quien desea tener todo bajo control se le escapa la vida de las manos. Cometer errores es inherente a mi condición humana. De esta forma parte asimismo el hecho de que yo, con mis errores y a pesar de mis debilidades, soy aceptado y amado. La condición humana conlleva también, sin duda, tratar de corregir los errores propios en vez de cruzarse de brazos y decir: «Así soy yo, de otro modo no me podéis tener». Pero este segundo paso, el de intentar mejorar algo, solo puedo darlo si primero me acepto de verdad a mí mismo, con mis errores. Esa es la finalidad de la

ascesis: que me ejercite, que alcance un estado de forma que me haga bien, que llegue a una situación en la que me sienta libre. Con todo y con eso, tampoco la ascesis me llevará nunca a no cometer errores; antes al contrario, una y otra vez incurriré en equivocaciones, y estas me mostrarán sin cesar que soy un ser humano, no Dios.

## *Quien se atreve a acometer lo nuevo demuestra valentía*

Vivimos en un mundo y una sociedad que no son indulgentes con las debilidades. Es cierto que uno debe esforzarse por no cometer errores en su profesión. Pero en las empresas también se evidencia a menudo que quienes desean no cometer el más mínimo error no crean nunca nada nuevo. Los ejecutivos que no quieren sino dar apariencia de infalibles le tienen apego a su sillón, buscan mantener su poder. Sienten miedo a lo nuevo. Quien acomete algo nuevo incurre también en errores. La obsesión por no cometer errores paraliza y favorece que nos limitemos a repetir siempre lo viejo, que procuremos –por puro miedo– que nadie pueda aducir nada en contra nuestra. Yo creo que la culpa de esto la tiene la falta de valentía y confianza. Semejante actitud nos hace cautos en exceso y, en último término, infelices.

## *Acepta tus límites*

Todo afán perfeccionista tiene que ver con fantasías de omnipotencia. El ser humano, de niño, se experimenta como alguien desvalido e impotente, pero desea escapar de ese desvalimiento, que le viene dado sencillamente con la condición humana. Una posibilidad de escape son dichas fantasías de omnipotencia: soy el más fuerte, puedo lograr todo lo que me proponga. Pero eso no es sino una ilusión. Aquí radica también, en el fondo, el pecado original: querer ser como Dios, no cometer error alguno, poder hacer todo lo que uno se proponga. Esta es una tentación que no lleva a la vida, sino que aliena a la persona de sí misma y, en último término, la expulsa del paraíso. Lo único que conduce a ser interiormente libre y a hacer luego también lo que esté en mi poder no es el deseo compulsivo de perfección, sino el reconocimiento de mi humanidad y mi impotencia. Se trata siempre de encontrar la tensión justa entre poder e impotencia. Tanto lo uno como lo otro forman parte de nuestro ser. El ser humano no solo es impotente y está desvalido, sino que puede obrar algo. El poder tiene también aspectos positivos. Ser capaz de hacer algo, configurar parcelas de la realidad, dar forma a la vida:

eso se cuenta entre nuestras posibilidades positivas. Solo que al mismo tiempo debemos ser siempre conscientes de nuestros límites. No puedo hacer todo lo que quiera. Debo ponderar cuáles son mis talentos, qué es posible para mí y qué no. A buen seguro, puedo llegar hasta mis límites. Pero también con la finalidad de percatarme de ellos y aceptarlos.

## *Cada uno de nosotros es especial*

A numerosas personas les gustaría ser algo especial. Y claro que toda persona es única. Pero muchos ven «su» singularidad solo en tener mayor poder, en disfrutar de más posesiones. Sin embargo, también debo mirar a mi interior: ¿cómo es la historia de mi vida, qué heridas tengo, cómo soy de sensible? Pues todo esto forma parte de mí, también mis heridas, mis errores, mis debilidades. No solo mis virtudes. Únicamente cuando me reconcilio conmigo mismo descubro que soy único, que soy expresión singular de Dios. En cambio, si quiero ser algo especial y, para ello, paso por encima de mi condición humana, entonces siempre fracasaré.

## *Valentía para aceptar la humanidad propia*

Aceptarme a mí mismo, tal cual soy: eso se cuenta, sin duda, entre las cosas más difíciles que se me piden. Para ello hace falta humildad, y la humildad me exige descender a los abismos de mi alma, a las tinieblas de mi ser, a mis inclinaciones agresivas, homicidas, sádicas, masoquistas. Todo el que sea franco consigo mismo las percibirá en su interior. La humildad requiere de mí que descienda a ese abismo, a ese mi desamparo. Ello es, sin duda, lo más difícil. Pero justo eso es lo que significa la palabra cristiana *humilitas*, «humildad» (*Demut* en alemán): tener la valentía (*Mut*) de descender a lo hondo de la propia humanidad. Por desgracia, muchos cristianos que desean ser cristianos a carta cabal intentan saltarse este camino. En Estados Unidos se habla de *bypassing* —esto es, atajo— espiritual. Quien actúa así desea edificarse con agradables pensamientos, sentimientos e ideales religiosos y sustraerse al mismo tiempo a su humanidad.

## *El resto irredento*

Solo necesitamos mirar a nuestros sueños para experimentar lo siguiente: no somos en absoluto tan intachables desde el punto de vista moral como nos gustaría aparentar hacia fuera. Pero eso es, para mí, lo consolador del mensaje cristiano: Jesucristo ha descendido al averno, al reino de los infiernos, es más, a mi propio infierno. Todo lo muerto, lo descompuesto, lo reprimido, él lo ha tocado con ternura y lo ha conducido de nuevo a la vida. Lo más importante es la confianza en que todo tiene derecho a existir. Pero a muchas personas las atemoriza mirar a su interior porque creen que, en caso de hacerlo, todo el edificio de sus vidas se vendría abajo. Cuando se les pregunta a qué se debe ese miedo, contestan: «Me quedaría sin ningún punto de apoyo». O bien: «Soy muy malo; descubriría algo que me destruiría, algo con lo que no sabría cómo arreglármelas, algo que no sería capaz de soportar». Pero lo decisivo es que no tengo por qué contemplar todo esto en solitario ni someterme yo mismo a presión alguna. Esa confrontación conmigo mismo puedo realizarla ante los indulgentes ojos de Dios. Delante de él cobro conciencia de que todo tiene derecho a existir, de que no hay nada malo: nada de lo que late en mí me hace malo, todo puede ser transformado, incluso mi resto irredento.

## *Determinación por fuerza ajena*

Muchas personas se tornan por entero dependientes de los juicios y criterios de su entorno. La pregunta que cuenta hoy no es cómo encontrar un Dios compasivo, sino más bien cómo encontrar una persona compasiva. Aspiramos a satisfacer las expectativas de los demás, a ser queridos por todos. Pero eso no nos conduce a la libertad ni nos ayuda a ser personas ni nos permite hacer valer nuestra dignidad. Al contrario, entonces giramos de continuo en torno a lo que los demás piensan sobre nosotros, a lo que esperan de nosotros, a lo que les gustaría que hiciéramos. Todo nuestro planteamiento de vida se apoya entonces en ser populares entre los demás. Mas ello contradice nuestra dignidad.

## *Experimentar el perdón*

A quien esté obsesionado con la perfección me gustaría decirle: El pecado puede incluso llevarme a superar el planteamiento de vida que yo mismo he adoptado y que me

encorseta y rodea como un muro, puede llevarme a arrojar por la borda esa restricción y dejar que Dios se me aproxime. No en vano se dirigió Jesús a los pecadores. Los pecadores sienten aún que dependen de Dios, mientras que la persona perfecta se protege de todo y, en último término, no deja que se le aproxime ni siquiera Dios. Por supuesto, una y otra vez incurriremos en culpa, lo queramos o no. Pero a la culpa también le es inherente en primer lugar el reconocimiento de mi propia condición humana y luego el exponerme a Dios y la experiencia del perdón: que soy aceptado incluso con mi culpa, que no me defino por mi culpa, que mi pasado no me determina. Este es el núcleo del mensaje cristiano: que podemos empezar de nuevo una y otra vez y nunca fracasamos sin más por el hecho de haber incurrido en culpa, que nuestra vida puede renovarse sin cesar y llegar a ser plena.

## *Pasos para salir de la trampa del perfeccionismo*

Serenidad, libertad, autoestima, felicidad: eso no es conciliable con el miedo que se oculta tras el perfeccionismo, con el miedo cerval de carecer de valor. ¿Por qué quiero ser, pues, perfecto? ¿Es que solo me siento valioso si no cometo errores? ¿No late detrás de ese deseo mío el miedo de ser valioso si estoy en condiciones de aducir logros, si soy cabalmente intachable?

Existe un camino para salir de la trampa del perfeccionismo.

Y únicamente hacen falta dos pasos para recorrerlo: el primer paso hacia lo abierto, hacia la libertad, solo puede consistir en desenmascarar ese miedo. Hasta que no calo al miedo, hasta que no le descubro las intenciones, no puedo captar la buena noticia, que reza: eres valioso por el simple hecho de existir. Y no solo si eres perfecto.

El segundo paso estribará en indagar por qué le doy tanta importancia a cometer errores. ¿Cuál es el miedo fundamental? ¿Por qué es tan malo errar? ¿O es que me aterra el juicio de los hombres? ¿Me he construido tal imagen ideal de mí mismo que ya no puedo vivir sin ella? ¿Qué ocurre si admito mi error? Tengo que despedirme, sin duda, de algunas ilusiones, pero quizá precisamente ese sea el camino hacia la libertad interior. ¿Cuál es en realidad mi anhelo más profundo cuando deseo ser intachable? Además, ¿es tan grave cometer un error? ¿Qué es lo que se hace añicos? ¿Tan solo mi ilusión? ¿O las expectativas exageradas de los demás? Pero ¿estoy obligado a satisfacer tales expectativas?

## *Confortador*

Es un confortador mensaje de la Biblia: también los grandes personajes de la historia de la salvación eran personas. Que queramos seguir a Pablo, Pedro, Moisés o David no quiere decir en modo alguno que tengamos que ser perfectos. Seguir a estos personajes ejemplares significa algo distinto. Significa que en mi situación me pregunto una y otra vez –con mis errores y debilidades, pero también con mis capacidades– qué es lo que Dios quiere de mí, cuál es mi misión específica. También mis errores pueden llegar a transparentar a Dios. Pues si cometo errores, tengo mayor sensibilidad para con el otro y, lejos de ponerme por encima de él, lo trato de forma más misericordiosa; y eso es entonces como un anuncio de la misericordia y el amor divinos. La persona perfecta anuncia la imagen de un Dios contable que lleva cuenta escrupulosa de si algo ha de ser apuntado en el debe o en el haber, la imagen de un Dios de logros y rendimientos, la perfección de Dios. Pero Jesús anuncia al Padre: también al Padre que nos plantea exigencias, por supuesto, pero sobre todo al Padre misericordioso, que nos acepta tal como somos.

## *No te tomes demasiado en serio*

Hace falta la sonrisa de un niño para poder aceptarse y amarse uno a sí mismo, el humor sutil de una persona que en su corazón sigue siendo niño. Quien se toma demasiado en serio, o bien debe engrandecerse y dársele de persona importante o bien se desdeña a sí mismo y se hace más pequeño de lo que en realidad es. Amarse a sí mismo significa amarse tal cual uno ha llegado a ser.

## *Sé cariñoso contigo mismo*

Reconciliarme conmigo mismo quiere decir sellar la paz con mi persona, estar conforme con aquel que he llegado a ser. Arbitrar la disputa entre las distintas necesidades y deseos que me desgarran. Cerrar la escisión que se abre en mí entre mi imagen ideal y mi realidad. Sosegar el alma indignada que una y otra vez se rebela contra mi realidad. Y significa igualmente besar aquello con lo que tanto me cuesta llevarme bien: mis errores y debilidades; ser cariñoso conmigo y, más en concreto, con

lo que contradice la imagen ideal que me hago de mí mismo.

## *Trátate con misericordia*

Tratarse con misericordia a uno mismo significa ser cariñoso con la propia persona, respetarse, no enojarse consigo mismo, no abrumarse en exceso con propósitos, sino, antes de nada, tener sensibilidad para lo débil y abandonado que hay en uno.

A menudo nos tratamos a nosotros mismos de modo muy despiadado. Nos reprobamos cuando cometemos errores. Nos insultamos cuando algo sale mal.

Llevamos en nuestro interior un superyó de corazón duro que juzga todos nuestros pensamientos y emociones, que nos castiga cuando no respondemos a sus exigencias. Con frecuencia no logramos imponernos a este superyó. En tales situaciones necesitamos las palabras de Jesús, quien nos presenta al Padre misericordioso: este no repudia al hijo descarriado, sino que da una fiesta en su honor, porque ese hijo, que estaba perdido, ha sido reencontrado, porque ese hijo, que estaba muerto, ha revivido. En tales situaciones necesitamos un ángel de la misericordia que prive de su poder a dicho juez interno y colme nuestro corazón de amor compasivo.

## *En contacto con el propio corazón*

Conozco a mucha gente que se desvive por enfermos y personas solitarias y que, sin embargo, se trata a sí misma de forma de todo punto despiadada. Pero tal falta de misericordia consigo misma falsea también la ayuda que presta a los demás. En mi amor se cuele a hurtadillas un deseo de posesión. Si mi descomunal amor no es convenientemente apreciado, me enfado. Para amar de verdad al otro, para tenerle auténtico cariño, primero debo entrar en contacto con mi corazón, debo volcar mi corazón en todo lo pobre y desgraciado que hay en mí. Entonces, lejos de reprobar a los demás, los acogeré en mi corazón, precisamente con todo lo desgraciado, desgarrado, miserable y poco vistoso de su ser. Mi ayuda no suscitará ya en ellos mala conciencia; más bien posibilitará que encuentren un sitio y un hogar en mi corazón.

## *Un espacio sagrado*

Los místicos lo dicen: en todos y cada uno de nosotros existe un espacio de quietud y libertad. Este espacio no tenemos que crearlo nosotros, sino que ya está en nuestro interior. En él somos plenos e íntegros. Dicho espacio no sufre daño a causa de nuestros errores y debilidades, ni resulta menoscabado por los juicios y condenas de las personas; tampoco por sus expectativas. Aquí podemos descansar, porque este es el lugar donde Dios habita en nosotros. Si entramos en contacto con este espacio, los errores ya no tienen poder sobre nosotros y somos capaces de tolerarlos, porque sabemos que dentro de nosotros existe esta realidad pura e incólume. De este espacio interior puedo tener experiencia una y otra vez; sin embargo, esa experiencia es imposible de forzar. Pero cuando me sumerjo en la meditación o simplemente me olvido por completo de mí –por ejemplo, contemplando el amanecer–, entonces intuyo algo de este ser uno, de este ser íntegro, entonces desaparece la obligación de ser perfecto y siento que las cosas son sencillamente buenas. Muchas personas, muchas más de las que pensamos, viven esta experiencia de unión consigo mismas y con la naturaleza. Estar conformes con la vida: eso es, a mi juicio, una profunda experiencia espiritual. La Biblia, en concreto la Carta a los Hebreos, habla del sanctasanctorum en el que Cristo ha ingresado y en el que ahora también nosotros podemos ya entrar. Eckhart habla de la «chispa del alma»; Teresa de Jesús, de la «morada íntima del castillo del alma». Santa Catalina de Siena lo llama «la celda interior». Son imágenes que pueden ayudarnos. Con todo, eso solamente cabe experimentarlo en el instante. Esta experiencia no se puede retener. Pero se cuenta entre los profundos momentos espirituales de verdadera felicidad. Esta experiencia es el fundamento de la más honda alegría.

## *La alegría es contagiosa*

En la cercanía de una persona alegre no es posible conversar sobre el fin del mundo. Uno no puede prorrumpir en lamentos sobre las circunstancias de este mundo. La persona alegre no cierra los ojos ante la concreta situación de este mundo. No reprime lo oscuro. Pero todo lo ve desde una perspectiva distinta, en último término desde la perspectiva del Espíritu, cuya mirada atraviesa incluso la oscuridad hasta que tropieza en ella con el resplandeciente fundamento de Dios.

## *Una cercanía que te hace bien*

A una persona alegre no se le puede infundir miedo. Descansa en sí misma. Y por eso, nada puede desconcertarla. Cuando hablas con una persona así de alegre, también tu interior puede alegrarse y cabe la posibilidad de que de súbito veas tu vida y tu entorno con otros ojos. La cercanía de una persona alegre hace bien. Ya sabes cuán deprimentes pueden resultar las personas que todo lo ven a través de sus gafas oscuras, las personas obsesionadas con lo negativo que descubren por doquier. En cambio, una persona alegre te ilumina. De repente te sientes liviano. Te deseo, pues, que te encuentres con muchos ángeles de la alegría.

# CUANDO LA FELICIDAD SE PRESENTA

*Estate atento al milagro*

*La felicidad nos visita*

«Solo hay un error innato, a saber, pensar que existimos para ser felices». Esta frase procede de Arthur Schopenhauer y parece confirmar que el filósofo alemán era un pesimista sin remedio. Sin embargo, esta frase contiene su parte de verdad. Cuanto más directamente deseemos la felicidad, tanto menos la lograremos. Yo no puedo perseguir de forma deliberada la felicidad. Seré feliz si amo, si tengo éxito en algo, si vivo alguna experiencia que me conmueva profundamente. Puedo optar por el amor. Puedo esforzarme por hacer bien mi trabajo, a fin de que resulte encomiable. Puedo exponerme a la música o dar un paseo por un bello paraje. Cuando estoy por entero en lo que hago en este preciso instante –oír música, caminar, contemplar, degustar–, la felicidad viene a mí.

Yo no puedo ir en busca de la felicidad para atraparla. La felicidad me visitará si me entrego a la vida, si estoy abierto a las sorpresas que la vida me depara.

*¿Bueyes felices?*

«Si la felicidad estuviera en los deleites del cuerpo, llamaríamos felices a los bueyes cuando encuentran algarrobas para comer». El antiguo filósofo griego Heráclito expresó de esta manera tan drástica su filosofía de la felicidad. Mas, a pesar de ello, no tiene toda la razón: cuando es feliz, un niño expresa la felicidad en el cuerpo. La

felicidad es corporal. Sentirse bien corporalmente constituye ya una vislumbre de felicidad. Para Heráclito, esto está claro, la felicidad no radica en los deleites del cuerpo. ¿Es ello una expresión de ascético desdén del cuerpo? Pienso que no. Me siento feliz en el cuerpo si estoy en relación con él, si mi espíritu habita en el cuerpo, si amo a mi cuerpo y, en este, a mi yo. La satisfacción de las necesidades corporales no nos hace felices. Pues puede degenerar en adicción, lo que conduce a la infelicidad. El espíritu solo experimentará la felicidad corporalmente si habita en el cuerpo, solo si mira, oye, huele, gusta y palpa con los sentidos del cuerpo. Pero de la felicidad siempre forma parte también el límite. Puedo sentir felicidad degustando dulces, pero únicamente si estoy por entero en la degustación, si estoy por completo en el instante. Quien se zampa todo lo que encuentra, quien come con avidez, porque tiene miedo de quedarse con hambre, no puede disfrutar la comida. El deleite presupone la renuncia; y la felicidad, la ascesis.

### *La alegría de vivir comienza por la mañana*

El ángel de la alegría de vivir comienza ya por la mañana a abrirme los ojos al misterio de este día, a las pequeñas alegrías que están preparadas para mí, al aire fresco y limpio que entra por la ventana abierta, a mi cuerpo mientras me ducho, al pan tierno del desayuno, al encuentro con las personas con las que me voy a relacionar hoy. El ángel de la alegría de vivir me coge de la mano y me muestra que la vida es bella en sí. Es hermoso estar sano, mover el cuerpo. Resulta divertido respirar hondo con libertad. Y constituye toda una alegría percibir conscientemente las sorpresas diarias de la vida.

### *Motivo de celebración*

Para la filosofía estoica, nuestra vida es una fiesta permanente. Celebramos que somos seres humanos con dignidad divina. En la lentitud de nuestros movimientos se experimenta algo de esa fiesta. Asimos las cosas con lentitud, caminamos con lentitud. Nos tomamos tiempo para una conversación. No tenemos prisa a la hora de comer. Comemos de forma del todo pausada y consciente. Y de repente nos percatamos de lo buena que está la comida. También celebramos una fiesta cuando masticamos despacio una rebanada de pan.

## *¿Nada especial?*

La atención tiene que ver con el despertar. Quien atiende con esmero a su respiración, quien camina con atención, quien toma con cuidado la cuchara en la mano, quien está por completo en lo que hace en este preciso instante, ese se despierta. La atención quiere ponernos en contacto con las cosas, con las personas. A un monje zen le preguntaron en una ocasión cuál era su praxis de meditación. Y él respondió: «Cuando como, como; cuando estoy sentado, estoy sentado; cuando estoy de pie, estoy de pie; cuando camino, camino». Quien lo había interrogado observó: «Pero eso no es nada especial. Eso lo hacemos todos». El monje le replicó: «No, cuando tú estás sentado, estás ya de pie; y cuando estás de pie, entonces estás ya en camino».

## *Los milagros existen*

«Allí donde no se producen milagros, no se ve a nadie feliz». Friedrich Schiller formuló esta verdad, que a primera vista resulta chocante. En su poema «La felicidad», Schiller expone cómo la felicidad no se puede comprar con nuestros méritos ni conquistar a base de esfuerzo. De hecho, la felicidad, en el fondo, es siempre un regalo, siempre un milagro.

Los milagros no se pueden realizar a voluntad.

Los milagros acontecen.

Los milagros nos sorprenden.

Los milagros sobrevienen.

Y los milagros proceden siempre del cielo. Nos caen de arriba. No podemos sino alargar las manos, para que no nos pasen de largo. Nuestra tarea consiste en atrapar la felicidad que Dios nos manda.

## *Examina tu pensamiento*

Debemos examinar lo que pensamos y ponderar hasta qué punto nos perjudicamos a nosotros mismos con nuestros pensamientos. ¿Se corresponde nuestro pensamiento con

lo real o falsificamos la realidad? ¿De dónde tomamos la interpretación de lo real? Si interpreto negativamente mi profesión y mi trabajo, como explotación, como aburrimiento, como exigencia excesiva, también los viviré de esa manera. De mi pensamiento depende cómo me siento, qué clase de encuentros vivo con las personas que me rodean y qué experiencia tengo de mi vida diaria. ¿Pienso lo mismo que piensa todo el mundo a mi alrededor o albergo los pensamientos de Dios? Si vemos la realidad con los ojos de Dios, reconoceremos con claridad qué es bueno para nosotros y qué nos hace plenos e íntegros, qué es lo que nos conduce a la vida verdadera.

## *Aprende a ser*

Aprende el arte de *ser*, de vivir con intensidad.

Prueba sencillamente a caminar más despacio adrede cuando en el trabajo te desplazas de la puerta de un despacho a otro.

Cuando pasees, procura sentir conscientemente cada paso, percibir cómo tocas el suelo y cómo vuelves a abandonarlo.

Intenta asir la taza lenta y conscientemente.

Por la noche, desvístete con lentitud.

Verás que todo deviene símbolo, que el quitarte la ropa puede convertirse en quitarte de encima el día con todas sus fatigas.

## *Lo importante es lo que en este instante es*

Poder aceptarse uno a sí mismo es una gran gracia. Pero la gracia de todas las gracias consiste en ser capaz de olvidarse de sí. Conozco personas que de continuo giran en torno a sí mismas. Cuando están de vacaciones, no consiguen disfrutar de la belleza del paisaje, porque se preguntan si han elegido las vacaciones adecuadas o si no hará mejor tiempo en el otro destino vacacional que en su día barajaron. Cuando se encuentran con alguien, cavilan sobre qué pensará de ellas. Y esto las bloquea para abrirse a él o ella. Cuando rezan, se preguntan qué les aporta la oración. En todo lo que hacen, su ego les obstaculiza el camino. Olvidarse de sí es el arte de volcarse por

completo en lo que en este preciso instante es. Solo cuando me olvido de mí mismo existo realmente.

Solo si dejo de pensar sin cesar en mí mismo y en la impresión que causo hacia fuera, puedo entregarme a un encuentro, a una conversación y disfrutar de lo que surge entre mi interlocutor y yo.

### *Si se rompieran las cadenas*

También el sueño es una actividad que influye en la realidad exterior. Cuando en el sueño se rompen las cadenas, en la realidad cotidiana actuamos asimismo con mayor libertad. Lo que acontece en el inconsciente es real y opera hasta en la realidad consciente. Si sueño que los muros de la prisión se vienen abajo, también en la realidad se desmorona mi prisión. Si sueño que mis perseguidores me pierden de vista, ya he avanzado un paso más en el camino para llegar a ser yo mismo.

### *No hagas valoraciones*

Cuando presto atención, devengo más sensible para lo descuidado que soy en muchos aspectos. Tomo nota de ello sin valorarlo. Percatarse de las cosas sin hacer valoraciones lleva al sosiego. La causa de nuestro desasosiego estriba con frecuencia en que valoramos todo lo que hacemos. Y la mayoría de las veces no alcanzamos el listón de nuestros propios criterios valorativos. Y así, nos sentimos insatisfechos con nosotros mismos y nuestro mundo, y en nosotros aflora una difusa desazón. Si percibo conscientemente lo que es evitando valoraciones, puedo dejarlo tal cual, sin sentirme obligado a cambiarlo. Y si soy capaz de dejarlo ser, termina transformándose por sí solo. Si tolero mi inadvertencia sin luchar contra ella, antes o después se convierte en atención sin necesidad de que yo mismo lleve a cabo ese cambio con complicados métodos y técnicas. Percibo con todo sosiego mi desasosiego. Noto que hay mucho moviéndose en mí. Pero este yo que así siente no está desasosegado.

### *Aprende a esperar*

Esperar opera en nosotros tanto la amplitud de miras como la atención al instante, a lo que vivimos en este preciso momento, a las personas con las que estamos hablando justo ahora. Esperar dilata el corazón. Si espero, noto que no me basto a mí mismo. Todos experimentamos esa sensación cuando aguardamos a un amigo o una amiga. Miramos sin parar el reloj, para comprobar si ya es la hora prevista para su llegada. Estamos tensos a la espera del instante en el que el amigo o la amiga se baje del tren o llame a la puerta de la casa. ¡Y qué decepción cuando, en lugar del amigo, es otra persona la que está a la puerta! Esperar engendra en nosotros una tensión burbujeante. Sentimos que no nos bastamos a nosotros mismos. En la espera nos estiramos hacia aquel que conmueve nuestro corazón, que lo acelera, que satisface nuestro anhelo.

## *Cauteloso*

«Atención» viene de atender, engolfarse, reflexionar, cavilar. Actúo de forma reflexiva, alerta, consciente. Estoy por entero en lo que hago. Tengo conocimiento de aquello que hago. Me vuelco en mi acción con todos los sentidos. El cuerpo y el espíritu se encuentran activos por igual. Estar atento significa también estar del todo presente en cada instante. Siento el misterio del instante, el misterio del tiempo, el misterio de mi vida. Y estoy con pleno conocimiento y claro juicio en lo que hago, en lo que toco, en aquello con lo que trabajo. Tomo de forma consciente y reflexiva la herramienta, el bolígrafo, la llave del coche. Trato con cautela el ordenador. Estoy en mis sentidos, en mi cuerpo. Percibo lo que palpita en mí, pero sin dar vueltas temerosamente a si esa moción en mi cuerpo es indicio o no de una enfermedad. Camino con atención. Estoy en mi movimiento, en cada paso que doy. Noto mi cuerpo, mis músculos, mi piel. Por supuesto, no puedo vivir conscientemente cada momento. Eso sería de nuevo una exigencia desmesurada. Pero es un buen ejercicio vivir a diario durante cierto tiempo con la atención deliberadamente tan aguzada.

## *Lo verdadero nos es regalado*

Quien es incapaz de esperar, nunca podrá desarrollar un yo fuerte. Tendrá que satisfacer de inmediato cualquier necesidad. Pero entonces devendrá por completo dependiente de sus necesidades. Esperar nos hace interiormente libres. Si sabemos esperar hasta que nuestra necesidad quede satisfecha, entonces también soportamos la

tensión que la espera genera en nosotros. Eso nos ensancha el corazón. Y nos concede además el sentimiento de que nuestra vida no es banal. Esto lo vemos cuando esperamos que acontezca algo misterioso, pues significa que aguardamos la satisfacción de nuestro más profundo anhelo. Entonces cobramos conciencia de que somos más de lo que podemos darnos a nosotros mismos. Esperar nos muestra que lo verdadero debe sernos regalado.

## *¡Eres valioso!*

¿En dónde radica lo cautivador de la espera? ¿Cómo te sientes cuando aguardas la llegada de una persona querida? Algo nuevo entra en tu vida. Eres agraciado. Te complaces en las personas. Te sientes vivo. En ti afloran sentimientos intensos. No eres el único que espera. También tú eres esperado. ¿Cómo te sientes sabiendo que otros te esperan, sabiendo que Dios te espera? Los demás tienen sus expectativas puestas en ti. Las expectativas te pueden encorsetar. Pero si nadie espera ya nada de ti, entonces te sientes superfluo. Estás invitado a ensanchar tu corazón en la espera y a recuperar el ánimo en cuanto esperado por otros. Eres valioso. Muchas personas te esperan.

## *Huellas de la infancia*

De niño, ¿dónde te sentías uno contigo mismo?

¿Cuál era el juego al que más te gustaba jugar?

¿Cuál era tu cuento preferido?

¿Qué relatos te gustaban?

¿Qué personas tenías como modelo?

¿A quién admirabas grandemente de niño?

¿Qué querías vivir de lo que te fascinaba de los demás?

¿Qué te llamaba la atención (la naturaleza, el culto divino, jugar, la música, pintar)?

Al contestar estas preguntas, ¡intenta buscar tu verdadero yo, la imagen originaria y auténtica de Dios en ti!

## *Abre tu corazón*

Hablar con franqueza quiere decir abrir el corazón y mostrárselo a los demás, brindar al otro acceso al propio corazón, hablar de tal forma que la relación crezca y surja confianza. En alemán, «hablar» (*sprechen*) está etimológicamente relacionado con «reventar, estallar» (*bersten*) y con «romper, quebrar» (*brechen*). Al hablar, la coraza que rodea a nuestro corazón se parte en dos. Se desprende de nosotros. Permitimos a los demás participar de nuestras emociones, de nuestra voz (*Stimme*), de nuestro humor (*Gestimmtsein*). Estamos afinados (*stimmig*), somos armoniosos, si nuestras palabras concuerdan con nuestro corazón y si prestamos voz a nuestros sentimientos.

# DESPRENDERSE: LA AVENIDA HACIA LA FELICIDAD

*Olvídate de ti mismo y sé libre*

*¿Cuál es el mejor camino hacia la felicidad?*

«Desde que ya no me busco a mí mismo, llevo la vida más feliz que pueda imaginarse» (Iván Serguéyevich Turguénev). Cuando más busca uno su propia felicidad, tanto menos la encuentra. El escritor ruso Turguenev conoció la experiencia de llevar una vida feliz cuando renunció a buscarse a sí mismo. Al leer esto, algunos podrían pensar que el mejor camino hacia la felicidad sería, pues, no buscarse más a uno mismo, liberarse de sí. Pero ya con ello se cae en la más peligrosa trampa que podemos encontrar en el camino hacia la felicidad. Aspiramos en secreto a la felicidad. Y elegimos el método que promete la felicidad. Queremos renunciar a nosotros mismos. Pero no nos damos cuenta en absoluto de que en esta autorrenuncia se esconde aún mucha ambición, de que también allí donde querría haber renunciado definitivamente a sí mismo, el ego sigue girando en último término alrededor de sus propios deseos y objetivos. Nos creemos capaces de renunciar a nosotros mismos. El camino hacia esa meta discurre por otros derroteros: únicamente me desprendo de mí mismo en la medida en que me alejo de mí en dirección a lo que me conmueve. Si me quedo parado y quiero desasirme de mi ego, no hago sino danzar en vano en torno a mí mismo. El ego se adhiere a mis movimientos y no me permite desprenderme de él. Justo allí donde me olvido de mí, existo por entero, soy feliz. Pero no me puedo proponer deliberadamente olvidarme de mí. El olvido de mí acontece en tanto en cuanto me entrego a algo, a alguien. Si me entrego a Dios, si me dejo absorber por él, de repente ya no experimento mi ego. Y entonces soy feliz, porque también me he olvidado de querer ser feliz. Me he entregado sin reservas. Eso me ha liberado del ego, que me cierra el paso hacia la felicidad. Ser capaz de olvidarme de mí es la gracia de todas las gracias. Es la avenida

hacia la felicidad.

## *Tres deseos*

Existen numerosos cuentos en los que al protagonista se le permite formular sus deseos. La mayoría de las veces se le conceden tres deseos. Y no es nada fácil que el ser humano desee aquello que realmente puede ayudarlo. La mayoría de las veces tiene al principio tantos deseos que no sabe en absoluto por dónde empezar. Pero luego se enreda en sus deseos. Por ejemplo, el protagonista de un cuento desea que mejore el tiempo, que no llueva más. Pero luego se da cuenta de que sin lluvia ya nada crece. Entonces pide que solo llueva de noche. En vista de ello, el vigilante nocturno se queja. Por último, nuestro hombre deja todo como estaba al principio. Sus tres deseos se han consumido en vano. ¿Qué deseamos realmente? ¿Qué necesitamos? ¿Qué perseguimos, qué nos gustaría alcanzar?

## *Pon tu corazón en un regalo*

En la actualidad, algunas familias se ponen de acuerdo en no hacerse ya regalos, porque todos tienen suficiente. En esto hay, qué duda cabe, algo sano. Pero también existe una ascesis en lo concerniente a los regalos que no es sino expresión de falta de imaginación. Hacerse regalos unos a otros es un signo de amor y de relación viva.

Al hacer un regalo manifestamos que nosotros mismos somos los que nos regalamos al otro. En alemán, «regalar» (*schenken*) significaba originariamente dar de beber a alguien. Todavía hoy se utiliza este verbo para designar la acción de echar vino a una persona (en realidad se dice *einschenken*, una forma compuesta de *schenken*). Por consiguiente, en alemán «regalar» significa escanciar algo a quien tiene sed, a fin de que esa persona quede saciada. A quien no tiene sed no debe regalársele nada. Hoy muchos no tienen ya sed de recibir dulces, vino, ropa o electrodomésticos como regalo. Pues poseen de todo ello en grado suficiente. Pero todos y cada uno de nosotros tenemos sed de amor, de cariño, de estima. Así, en la actualidad probablemente la mayoría anhela un regalo que sea expresión de amor. Si pongo mi corazón en el regalo, entonces llego al otro, sacio su sed.

## *Forjador de mi propia felicidad*

«Cada cual se forja su felicidad», afirma el proverbio. Pero también está el arte de ser infeliz. El psicólogo Paul Watzlawick ha descrito este arte en su famoso libro *El arte de amargarse la vida*. Algunas personas dominan este arte a la perfección: el arte de verlo todo bajo una luz negativa o de asumir en un grupo el papel de pájaro de mal agüero o de chivo expiatorio. La felicidad no se puede construir a discreción. A pesar de ello, en cierto modo somos responsables de nuestra felicidad. Somos responsables de decir sí o no a nuestra vida. Del sí incondicional a nosotros mismos, tal cual somos, y a nuestro destino, fluye hacia nosotros la felicidad. En alemán, «felicidad» (*Glück*) guarda relación etimológica con «destino» (*Geschick*). Que nuestro destino sea bueno o malo depende de nuestra interpretación, depende de que asintamos a él o no.

## *Juan con Suerte*

¿Se puede aprender a ser feliz? En la antigua Grecia, las diversas escuelas filosóficas estaban convencidas de que es posible aprender la felicidad, si bien no persiguiéndola conscientemente.

Para los estoicos, el camino hacia la felicidad consistía en ejercitar la virtud y neutralizar todos los afectos y pasiones. Quien está libre de todas las pasiones alcanza la paz interior y la felicidad.

Epicuro aconseja a sus discípulos aprender la serena alegría de existir, darse por contentos con lo que a cada cual le sea concedido.

El neoplatonismo vio el camino hacia la felicidad en el ejercicio de la contemplación. Quien en la contemplación se eleva hacia Dios y se hace uno con él experimenta verdadera felicidad.

Los cuentos nos presentan múltiples caminos hacia la felicidad. Por regla general, el héroe debe superar numerosos peligros y pruebas para poder casarse luego con la princesa y ser feliz con ella. En muchos cuentos, la felicidad se encuentra al final de un difícil camino de desarrollo.

Hay un cuento que gira directamente en torno al tema de la felicidad: «Juan con Suerte» (en alemán *Hans im Glück*, donde *Glück* significa «suerte», pero también «felicidad»). Juan es feliz cuando recibe una pepita de oro por su trabajo. Pero luego la

cambia por un caballo, y el caballo por una vaca, y la vaca por un cerdo, y el cerdo por un ganso, y este por una piedra. Y a cada cambio, lo nuevo le hace feliz. Mas las cosas se le complican una y otra vez. Cuando finalmente la piedra se le cae al agua, se siente la persona más feliz del mundo. Una vez que se ha desprendido de todo, una vez que le es dado saborear la libertad, es feliz. Lejos de sentir nostalgia de lo que ha dejado, disfruta del instante. Pero Juan con Suerte aprende la felicidad. Al principio de su camino de aprendizaje cree que la felicidad consiste en la riqueza, en la fuerza, en el placer, en el éxito. Solo poco a poco cobra conciencia de que uno deviene tanto más feliz cuanto de más cosas se desprende. Cuando ya solo se tiene a sí mismo, cuando puede recorrer con libertad sus propios caminos y disfrutar de la belleza del mundo, entonces es verdaderamente feliz.

## *No sobrepases la medida*

El ser humano anhela poseer algo, tener algo en sus manos. Cuanto más tiene en sus manos, tanto más es él mismo, tanto más dueño de sí mismo es, o al menos eso cree. En el fondo, lo que le mueve es la esperanza de poseerse a sí mismo.

Tener propiedades no es malo. Para vivir, el hombre necesita ropas, alimentos, casas. El peligro estriba, sin embargo, en la posibilidad de que, en su deseo de ser propietario, pierda la medida. El animal anhela solo lo que necesita. El ser humano, si se deja llevar por la codicia, puede sobrepasar la medida y, en su desmesura, tornarse dependiente de las posesiones. Fascinado por los bienes que ha adquirido, debe poseer cada vez más. En vez de disfrutar con lo que tiene, persigue de continuo algo nuevo. Y así, sin darse cuenta, termina siendo poseído por su afán de poseer.

## *Desprenderse y disfrutar*

En un dicho de los padres, un anciano padre nos enseña por medio de una imagen que únicamente podemos disfrutar en la medida en que sabemos desprendernos. Un niño ve un montón de nueces en un jarro de cristal. Mete la mano en él e intenta sacar el mayor número posible. Pero el puño cerrado en torno a las nueces no puede salir por la estrecha boca del jarro. Primero debes soltar las nueces. Y entonces podrás sacarlas una a una y disfrutarlas. La renuncia no es un logro ascético que debamos arrancarnos a base de esfuerzo. Más bien nace del anhelo de libertad interior, así como de la intuición de

que nuestra vida solo dará verdadero fruto si somos independientes y libres. Cuando no dependemos ya de lo que los demás piensen y esperen de nosotros, cuando no necesitamos estar ya pendientes del reconocimiento y el cariño de la gente, entramos en contacto con nuestro verdadero yo.

Jesús no renuncia a comer y beber. Más aún, incluso es llamado comedor y bebedor. La meta de la vida es el disfrute. Los místicos hablan de que la vida eterna consiste en la permanente fruición de Dios: *frui Deo*, disfrutar de Dios, es nuestra meta. Pero difícilmente podremos disfrutar de Dios si aquí no nos hemos ejercitado en el disfrute de los dones que Dios nos ofrece.

### *La felicidad y el cristal*

«Tan frágil es la felicidad como el cristal»: este proverbio alemán, *Glück und Glas – wie leicht bricht das*, tiene equivalentes en español, por ejemplo, «del bien al mal no hay ni el canto de un real» o «lo que te ha tocado por suerte no lo tengas por fuerte». Es, pues, proverbial: la felicidad no se puede apresar. No cabe más que recibirla con manos delicadas, palparla y tocarla. Si de continuo sostengo la felicidad en la mano como un vaso de cristal, me vuelvo incapaz de actuar. Así, lo mejor es soltar la felicidad, colocarla junto a mí, a fin de tener las manos libres para hacer lo que corresponda en cada momento, lo que me apetezca. Y si luego lo deseo de nuevo, tomaré en mis manos la felicidad cual cristal precioso y lo admiraré. Quien quiere tenerla siempre sujeta la rompe con seguridad.

### *La verdadera alegría de vivir*

Quien quiera disfrutar la vida de verdad debe saber también renunciar. La ascesis es necesaria como ejercitación en la libertad interior. Únicamente quien tiene la sensación de que lleva las riendas de su vida y le da forma se alegra de ella. Cuando uno depende por entero de sus necesidades y debe satisfacer de inmediato cualquier necesidad, nunca puede complacerse en su vida. Alberga una vaga sensación de que, más que vivir por sí mismo, es vivido desde fuera.

## *Recorre tu propio camino*

El camino ancho es el camino que todos recorren. Tú debes encontrar un camino del todo personal. No basta con guiarse por lo que hacen otros. Tienes que escuchar atentamente para descubrir cuál es tu camino. Y luego debes decidirte con resolución a recorrer ese camino, aunque te sientas solo en él. Solo un camino que sea del todo tuyo te hará crecer y te conducirá a la vida verdadera.

## *Mira hacia delante*

Jesús está convencido de que todo hombre tiene voluntad. Lo único que debe hacer es ponerla en acto. Ha de querer crecer, avanzar por su camino, trabajar con paciencia y tenacidad en sí mismo. También la terapia espiritual de Jesús se dirige deliberadamente a la voluntad del individuo. Jesús libera la energía que late en toda persona. No deja a los enfermos en su pasividad, sino que los motiva a levantarse y a atreverse a vivir su propia vida. Y él no mira hacia atrás, sino hacia delante. No podemos hacer como si nuestro pasado no existiera, pero debemos liberarnos también de la presión de tener que explorar y revisar la entera historia de nuestra vida. Lo decisivo es que optemos por la vida en lugar de dar vueltas sin cesar a las ofensas y heridas del pasado.

## *La fuerza a la que me confío*

Soy responsable de mi vida. Pero no se trata solo de constatar con resignación que nunca más oiré de mi madre una palabra de amor. Más bien se trata de saber dónde puedo encontrar aquello que más profundamente anhelo. Yo mismo puedo hacer las veces de madre para mí. Pero además anhelo una fuerza maternal a la que poder confiarme. Para mí, Dios es el espacio maternal en el que me sé a salvo. Dios no debe ser aquí una promesa vana. Antes al contrario, la mirada de Dios y su amor incondicional me liberan de la obsesión con el amor humano, que he experimentado en medida demasiado escasa.

## *El camino interior*

No existe ningún camino hacia el sosiego que sea solo exterior. Todo camino que realmente quiera conducirme al sosiego pasa por la experiencia de mi propia verdad y por la experiencia de Dios. Un buen ejercicio consiste en meditar durante un día entero solo sobre la frase «Soy yo mismo». Si me digo esta frase en voz alta, evito el peligro de entregarme a la autocompasión y hacer a los demás responsables de mi situación. Un camino para reconocer mi propio yo al que ya hemos aludido es preguntarme por los sueños vitales de mi infancia. ¿A qué profesión quise siempre consagrarme? ¿Cuál era mi juego preferido? ¿Qué aspectos de mi verdadero yo expresaba en los juegos? ¿Dónde era del todo uno conmigo? ¿Dónde era por completo yo mismo?

## *El nuevo sabor de la vida*

Quien mira agradecido a su vida estará conforme con aquello que le ha acontecido. Dejará de rebelarse contra sí mismo y su destino. Reconocerá que todos los días entra un ángel en su vida, a fin de protegerlo de la desgracia y comunicarle su amorosa y sanadora cercanía. Intenta vivir el mes que viene en compañía del ángel de la gratitud. Verás cómo todo lo descubres bajo otra luz y cómo tu vida adquiere otro sabor.

## *Confía en el niño que hay en ti*

Demasiado a menudo reflexionamos sobre qué pensarían los demás, qué impresión les causaríamos, si nos comportáramos de tal o cual modo. El desenfado es la libertad respecto de toda cavilación sobre las expectativas de los demás. Dejamos a un lado las expectativas de los demás y confiamos en la vida que late en nosotros. Nos desprendemos de los roles que solemos desempeñar. Nos quitamos las máscaras que con demasiada frecuencia bloquean nuestra vitalidad interior.

Desenfado significa vida borboteante. Tampoco esta actitud podemos adoptarla a voluntad sin más. En ocasiones, todo fluye en nuestro interior. Las palabras brotan de nosotros con absoluta naturalidad. Entonces somos capaces de contagiar a toda una reunión de personas. Y tenemos ocurrencias disparatadas. De tal desenfado, de tal alborozo, salta por regla general una chispa a los demás. Y de ella emana libertad. Los

demás se sienten de repente libres para confiar en el niño que quiere jugar sin hacer preguntas sobre la finalidad ni la utilidad del juego. El niño está en contacto consigo mismo. Vive desde sí, no en función de las expectativas de su ambiente. Eso es lo que los adultos anhelamos recuperar: la posibilidad de vivir sin más, sin complicarnos la vida en exceso con nuestras múltiples reflexiones, con las que de continuo estamos ponderando qué podemos y debemos hacer y qué quieren los demás de nosotros.

### *Personas luminosas como el sol*

Cuando una persona jovial viene a nosotros, decimos: «¡Ahora sale el sol!». Hay personas luminosas, auténticos soles, que difunden alegría y vitalidad por doquier. Te deseo que llegues a ser un sol para los demás. Quizá hayas vivido ya la experiencia de oír de alguien el cumplido «Hoy resplandesces como el sol. Cuando entras en la habitación, se ilumina y caldea». Entonces está entre nosotros el sol, con su jovialidad y fuerza de radiación. Y las cosas nos van mejor.

# DESGRACIA O FELICIDAD: DE NOSOTROS DEPENDE

*Las crisis se convierten  
en oportunidades*

## *Luz y oscuridad*

«Ocurra lo que ocurra, está en nuestra mano ver en ello felicidad o desgracia». Esta frase impregnada de experiencia vital procede de Anthony de Mello. Tiene razón: la felicidad es siempre un estado interior. Depende de cómo experimentemos el mundo que nos rodea. Y a su vez, la índole de nuestra vivencia se halla ligada a la interpretación que demos a los acontecimientos. Existen, por supuesto, experiencias que perturban el estado de paz interior, por ejemplo cuando la muerte nos arrebató a un ser querido. No es posible reinterpretar la muerte de un ser querido para ver en ella un motivo de felicidad. Pero la manera en que me confronto con la muerte depende en último término de mí. Puedo ver en ella un reto que me impele a crecer, a descubrir mis fuentes más personales. Y luego, a través del duelo y el dolor de la despedida, tal vez sea capaz de descubrir algo nuevo en mí y llegar a un estado que cabe describir con el término «felicidad». Si mediante un largo proceso de trabajo de duelo llego a una valoración distinta de la muerte, estaré en condiciones de ratificar lo que dice La Rochefoucauld: «Nuestra felicidad no se encuentra en las cosas, sino en la valoración que hacemos de ellas». Pero esta frase no puedo utilizarla como un truco para valorar todo de modo tal que me parezca positivo. El «poder del pensamiento positivo» puede convertirse también en tiranía, en obligación de verlo todo de color de rosa. En mi vida hay luz y oscuridad, alegría y dolor. Solo aceptando este contraste y reconciliándome con él seré capaz de desarrollar una valoración de mi vida, que, si bien aún no me hace feliz, crea las condiciones imprescindibles para llegar a serlo.

## *Libre de miedos*

También el miedo tiene un sentido y quiere decirme algo. Sin miedo no tendría medida alguna, estaría siempre exigiéndome en exceso. Pero el miedo me bloquea a menudo. Si en tales circunstancias hablo con el miedo, este puede remitirme a una actitud vital equivocada. El miedo deriva con frecuencia de un ideal de perfección. Tengo miedo de hacer el ridículo, de cometer algún error. No me atrevo a hablar en reuniones de grupo por miedo a tartamudear o a que los demás no consideren sensata mi intervención. Me da miedo leer en público por si me quedo bloqueado. En situaciones semejantes, el miedo es siempre indicio de la existencia de expectativas demasiado elevadas.

En último término, la causa del miedo es el orgullo. Así, conversar con mi miedo podría llevarme a la humildad, a la *humilitas*. Podría reconciliarme con mis límites, con mis debilidades y errores: «No pasa nada si hago el ridículo. No tengo por qué ser capaz de todo».

Pero también hay miedos que, lejos de ser indicio de una actitud equivocada ante la vida, se hallan necesariamente asociados a la persona. Está el miedo a la soledad, el miedo a la pérdida de seres queridos, el miedo a la muerte. Toda persona alberga en considerable medida miedo a la muerte. En algunas, sin embargo, este alcanza a menudo cotas amenazadoramente altas. En tales casos sería importante hablar con el miedo y decirle: «En efecto, antes o después he de morir». El miedo puede ayudar a que me reconcilie con la muerte, a que me conforme con el hecho de que soy mortal. Si voy hasta el fondo del miedo, si lo tolero, puedo sentir una profunda paz en medio de él. El miedo se transforma entonces en serenidad, libertad y paz.

## *En el hondón del alma*

La escritora Marie von Ebner-Eschenbach afirma: «En la desgracia reencontramos por regla general el sosiego del que nos privó el temor a la desgracia». De hecho, numerosas personas son incapaces de disfrutar de la felicidad porque tienen miedo de que esta dure poco tiempo. Es famosa la leyenda de Polícrates. El tirano de Samos no conseguía gozar de su hermoso anillo porque vivía con el miedo permanente de perderlo. Quien en medio de la felicidad se ve asaltado por el miedo a la desgracia no está en condiciones de ser realmente feliz. Solo cuando ya ha acaecido aquello que más temíamos, solo entonces se desvanecen nuestras ilusiones y llegamos al punto más bajo

de nuestra vida, aquel del que con tanto esfuerzo intentábamos huir. Pero justamente al alcanzar ese punto ínfimo, en el hondón de nuestra alma experimentamos sosiego. Y a partir de ahí devenimos capaces de encontrar paz en el sosiego y, en esa paz, un atisbo de felicidad.

## *¿Quién no tendría alguna razón para llorar?*

De Friedrich Nietzsche procede la frase «¿Qué niño no tendría razones para llorar por sus padres?». Todo nosotros –también aquellos que entre tanto han llegado incluso a tener descendencia– somos hijas o hijos. Todos arrastramos nuestra historia familiar con nosotros y somos parte de la historia de otras personas. La historia que desde el principio nos une con nuestros padres es siempre una historia con dos caras, una positiva y otra dolorosa. Que encontremos nuestra propia senda vital o que nos dejemos determinar por nuestra biografía depende de cómo se restañen las heridas que nos son inferidas por nuestros progenitores. Únicamente quien se ha reconciliado con lo que ha llegado a ser está en condiciones de descubrir qué posibilidades laten en él. Ya no responsabilizará a sus padres de que su vida no transcurra como él había imaginado. En todas las ofensas, en todas las heridas que padecemos, podemos ver una oportunidad para encontrar la esencia íntima de nuestra persona. El misterio más profundo de nuestro verdadero yo puede hacérsenos manifiesto si percibimos conscientemente cómo era la relación con nuestros progenitores, qué había de salúfero y qué de doloroso y mórbido en ella. Quien tiene la valentía de mirar de frente las propias heridas llega a través de ellas a las raíces positivas que ha recibido de sus padres. Pues estos no solo le han causado heridas, sino que le han dado mucho. Somos partícipes de su historia, de sus talentos, de sus capacidades. Quien se pasa la vida entera reprochando a sus progenitores las heridas paternas o maternas que le han infligido se desconecta de las raíces positivas asociadas a ellos. Y su vida pende entonces en el aire.

## *No reprimir nada*

Reprimir no sirve de nada: quien no presta atención a sus heridas termina siendo determinado por ellas. Falsifican su senda vital. Tal vez piense esa persona que está viviendo su propia vida. En realidad, sin embargo, no hace sino repetir las ofensas de su

infancia. Vive determinada por sus heridas. Pero no se trata de contemplar solamente las heridas, sino también nuestros recursos positivos, las fuentes de las que nuestra alma ha podido beber desde la infancia y los sueños en los que cobra expresión la forma de nuestro verdadero yo. Si entramos en contacto con nuestra esencia, tal como Dios la tiene destinada para nosotros, entonces florecemos, fluye hacia nosotros nueva energía y sentimos que la vida merece la pena, que nos complacemos en esta vida sin par. Un criterio para saber si uno ha encontrado o no su senda vital es siempre que la vida circule en él y fluya hacia fuera. Si, por ejemplo, mi senda vital consiste en la solicitud por los demás, disfruto ayudándoles y ello me hace bien. Pero si únicamente les tiendo una mano para acallar mis heridas maternas, quizá incluso para anestesiarse el dolor que siento por la falta de cariño, enseguida me veré desbordado, consumido, exhausto.

### *Descubrir las perlas*

En algún momento debemos asumir nosotros mismos la responsabilidad sobre nuestra vida. Esto quiere decir también que hemos de reconciliarnos con las heridas que se nos infirieron de niños. Estas pueden devenir entonces una fuente de vida. Y se convierten en perlas, como escribe Hildegarda de Bingen. Si miramos de frente nuestras heridas, seremos capaces de entendernos mejor a nosotros mismos. No nos reprobaremos por reaccionar con tanta susceptibilidad. Es comprensible que seamos tan susceptibles con estas heridas, que nos molestemos con tanta facilidad, que temamos a la autoridad. Solo comprender las causas de estas actitudes nos libera de reprobarnos a nosotros mismos.

Pero no podemos quedarnos en la comprensión. Se trata de descubrir mis talentos en mis heridas, cabalmente las perlas que hacen valiosa mi vida. En la herida siempre late también una oportunidad. Si, por ejemplo, he recibido poca ternura, tengo sensibilidad para las personas que padecen una carencia de amor. Y porque no estoy saciado en mi necesidad de amor y cercanía, he emprendido el camino espiritual. No me doy por contento con disfrutar de una vida cómoda. Mantengo vivo mi anhelo de Dios. Mi senda vital la descubro justo en mis heridas. Mis heridas se convierten así en una oportunidad para reconocer y vivir mi carisma personal. De este modo, mis heridas se convierten en una fuente de bendición para mí y para los demás.

### *Aprender de la limitación*

La madre comunica al hijo seguridad y confianza radical. Ella, que es la primera persona de referencia para el neonato, le posibilita ya a este confiar en que el mundo es bueno, le enseña a fiarse de la bondad del mundo y las personas. La madre hace que el niño experimente que puede ser tal cual es, que es normal tener necesidades y que estas serán satisfechas. Ella le muestra al hijo cercanía y amor y suscita en él la sensación de que es bienvenido, aceptado incondicionalmente, amado. El bebé necesita semejante experiencia básica como fundamento firme sobre el que desarrollarse. Pero seguramente ninguna madre puede cumplir siempre y en todo lugar esta tarea a la perfección. Para el niño tampoco sería bueno que existiera la madre perfecta. Pues así puede aprender no solo del amor ilimitado de la madre, sino también de la limitación de esta.

### *La soledad, una bendición*

En la actualidad, muchas personas le tienen miedo a la soledad. No saben estar solas. Necesitan tener de continuo gente a su alrededor para sentirse vivas. Pero estar solo también puede ser una bendición.

En la soledad percibo aquello que verdaderamente constituye mi humanidad, siento que soy partícipe de todo, del conjunto de la creación, en último término también de aquel que es todo en todo. Si el ángel de la soledad te conduce a esta experiencia básica de tu humanidad, entonces en ti se desvanece todo miedo a la soledad y a ser abandonado. Pues notas que allí donde estás solo, allí eres uno con todo. Entonces no experimentas la soledad como aislamiento, sino como hogar, como un estar en casa. Y uno solamente puede sentirse en casa allí donde habita el misterio.

### *En nosotros mismos está el lugar*

Es imposible convertir en esclavos a los iluminados, pues estos son tan felices en la esclavitud como en la libertad.

ANTHONY DE MELLO

Quien ha visto la luz interior, quien ha llegado a ser uno con Dios, ese es verdaderamente feliz. Ninguna cautividad exterior puede separarlo de la felicidad. De ahí que la verdadera vía hacia la felicidad sea el camino interior o, como dice Platón, la

senda de la contemplación.

En nosotros hay un lugar en el que habita Dios. Y allí donde habita Dios, allí somos libres y estamos a salvo. Allí somos felices. Allí nos encontramos en la luz. Allí ni siquiera las tinieblas de la esclavitud pueden precipitarnos en la desgracia. Pues este espacio interior no es accesible al mundo ni a su poder. Es el ámbito donde reina Dios. Y sobre Dios nadie tiene poder. En último término, Dios es nuestra felicidad, una felicidad de la que nadie es capaz de privarnos y que, sin embargo, no podemos poseer. Y es que a nadie les es dado poseer a Dios. El Dios que habita en nosotros es al mismo tiempo el Dios que se nos sustrae. Es el Dios íntimo, pero al mismo indisponible.

## *En el propio corazón*

En la vida existen en realidad dos tribulaciones: no obtener lo que uno desea a todo trance y obtener lo que uno desea.

ANTHONY DE MELLO

Algunos piensan que serían felices si se cumpliera su deseo. Pero en cuanto se satisface un deseo, afloran otros nuevos. Y la satisfacción de un deseo deja a menudo un regusto insípido. Hemos deseado ardientemente lucirnos en la prueba de acceso a la universidad. Y cuando la hemos aprobado con buena nota, por un instante somos felices. Pero dos semanas más tarde sentimos que no podemos vivir de eso. La tensión con la que hemos preparado este examen empieza a ceder. Y en vez de ser felices nos sentimos más bien deprimidos.

Otros se creen infelices solo porque la vida no satisface sus deseos. Están tan obsesionados con que se colmen sus deseos, hacen depender su felicidad hasta tal punto de la materialización de sus deseos, que ennegrecen para la verdadera felicidad. Ven la felicidad en un regalo concreto. Mas el regalo, por sí solo, no es la felicidad. Lo decisivo es cómo lo recibo yo. Pero para algunos resulta más sencillo renegar de Dios o de la vida, por considerarlos responsables de la desgracia que padecen, que buscar afanosamente la felicidad en el único lugar donde es posible encontrarla: en el propio corazón.

*Quien no se transforma se asfixia*

Toda ruptura, toda partida suscita primero miedo. Pues hay que romper con lo antiguo, con aquello que nos resulta familiar. Y mientras estoy rompiendo con ello, todavía no sé qué es lo que me aguarda. Lo desconocido genera en mí sentimientos de temor. Al mismo tiempo, la ruptura contiene una promesa, la promesa de algo nuevo, no existente hasta ahora, insólito. Quien no se pone en marcha una y otra vez, ve cómo su vida se anquilosa. Lo que no se transforma deviene viejo y sofocante. Nuevas posibilidades de vida quieren aflorar en nosotros.

# LA FELICIDAD SE DIFUNDE

## *Dar amor, tomar amor*

### *La felicidad se difunde*

Aprender a alegrarnos es la mejor manera de olvidar cómo hacer daño a los demás.

FRIEDRICH NIETZSCHE

Muchas personas se afanan por amar al prójimo. En su opinión, el primer paso para amar al prójimo consiste en no hacerle daño. Pero cuanto más procuran no infligir daño a otros, tanto más se hieren a sí mismas. Y entonces esas heridas que se autoinfieren las llevan de forma inconsciente a no hacer bien a los demás y propician que su agresividad interior traspase su afable fachada y dispare hirientes flechas a sus semejantes. El mejor camino para no ofender ni herir al otro es alegrarse por las posibilidades de ser felices que se nos ofrecen. Si estamos en armonía con nosotros mismos, no necesitamos ya esforzarnos para no herir a los demás. La benevolencia que sentimos hacia nosotros mismos podemos entonces demostrársela también a otras personas. La alegría que nos invade alentará también a otros. La persona feliz no necesita herir a los demás. Quien está herido debe herir también a otros, con el objeto de no notar sus propias heridas. Quien está feliz expresará su felicidad comunicando a otros algo de su alegría. La alegría fluye hacia el exterior, la felicidad se difunde. Tal es la mejor protección frente a toda conducta hiriente y dañina, contra las que a menudo luchamos en vano con tanta fuerza de voluntad.

### *Dar las gracias vincula*

Cuando damos las gracias por otra persona, la acogemos incondicionalmente. No

tiene por qué cambiar. Es valiosa tal cual es. Las personas se percatan a menudo de si estamos agradecidos o no de su existencia. Pues de nuestra gratitud emana una aprobación positiva que hace que se sientan acogidas sin prejuicios.

### *De corazón a corazón*

Consolar es algo que principalmente se lleva a cabo hablando, reconfortando con palabras que vuelven a instaurar un sentido en el sinsentido que toda pérdida ocasiona al principio. Mas tales palabras no pueden ser meras promesas vanas. Pues estas no dicen nada a las personas. Cuando me limito a decir buenas palabras, no aliento al otro, sino que le hablo en un idioma que nada significa para él. Digo algo de lo que ni siquiera yo mismo estoy convencido. Pronuncio palabras que no ofrecen ningún apoyo, que no instauran sentido alguno. Pero consolar significa hablar al otro, decirle palabras que le lleguen, dirigidas de forma del todo personal a él, palabras que penetren en su corazón. Consolar quiere decir encontrar palabras dichas de corazón a corazón; palabras que brotan de mi corazón en vez de reproducir huevas fórmulas de cortesía; palabras que conmueven el corazón del otro y le abren un nuevo horizonte, posibilitándole un emplazamiento firme.

### *Tomar amor, dar amor*

Si dejamos de extenuarnos, si aceptamos el amor que se nos ofrece, también se detendrá nuestro camino hacia la debilidad y el vacío siempre crecientes. No tenemos más que abrir los ojos. Muchas personas nos ofrecerán amor y cariño. Lo único que hemos de hacer es acogerlos. Debemos aceptar de nuestros padres el amor que nos regalan. Todos podemos tomar algo del borde del manto de nuestro padre o nuestra madre. No existen padres que no den nada a sus hijos. Aunque lo que nos dieron nuestros progenitores fuera limitado, todos hemos tomado ya algo. Y solo porque hemos tomado podemos ahora dar.

### *La plenitud de la vida*

Bendecir a otra persona significa hablar bien de ella, decirle cosas buenas, prometerle lo bueno que le llega de Dios. En la medida en que yo interpele a lo bueno que hay en una persona, esta entra en contacto con lo bueno que ya existe en su interior.

Pero bendecir no significa solamente decir cosas buenas sobre el otro, sino hablarle bien a él mismo, decirle palabras buenas, palabras que le levanten el ánimo. Para los judíos, la bendición significa plenitud de vida. La persona bendecida por Dios tiene todo lo que necesita.

Cuando bendigo a una persona, le deseo todo el bien imaginable, le deseo que Dios le conceda la plenitud de vida y que ella misma pueda convertirse en fuente de bendición para otros.

Cuando bendecimos a otras personas, de nosotros brota bendición hacia nuestro entorno. Y entonces nos encontramos de modo distinto con quienes nos rodean, los miramos con ojos nuevos. Al bendecir, transmitimos la bendición con la que hemos sido agraciados por Dios. Sobre nosotros se ha pronunciado una palabra buena. Hemos sido bendecidos.

## *Con los ojos del amor*

Amar no significa en primer lugar tener sentimientos amorosos. En alemán, «amar», *lieben*, procede de *liob*, que quiere decir «bueno». Para poder amar, para poder tratar bien a los demás, primero hace falta la fe, la mirada recta. El amor requiere antes de nada una nueva manera de mirar. Pide a tu ángel del amor que te conceda ojos nuevos, que puedas ver a las personas que te rodean y puedas verte a ti mismo bajo una nueva luz, que seas capaz de descubrir el núcleo bueno que hay en ti y en los demás.

## *La bondad se irradia*

Bondadosa es la persona que quiere nuestro bien. La persona bondadosa irradia calidez. En su mirada bondadosa y en sus palabras bondadosas nota uno que su corazón es bondadoso, que en ella prevalece lo bueno. La bondad irradia de toda alma que es buena en sí, que rebosa un buen espíritu, que está en armonía consigo misma. Quien experimenta que su alma es buena cree también en la bondad del otro. Porque ve lo

bueno que tiene el otro, lo tratará bien. Por medio de su conducta bondadosa hace aflorar el núcleo bueno que hay en el otro.

# NO TE APRESURES: ¡VIVE!

## *Encontrar sosiego y serenidad*

### *Nuestro desasosegado corazón*

Para san Agustín, el hombre es, en esencia, un ser que anhela. Anhela éxito, posesiones, anhela un amigo, una persona que lo quiera. Pero en todos estos anhelos, en el fondo, anhela a Dios, anhela un hogar verdadero, el amor incondicional, la seguridad absoluta. El propio Agustín fue una persona con un profundo anhelo de sosiego y hogar. En las *Confesiones* pregunta: «¿Quién me dará el reposar en ti? ¿Quién hará que vengas a mi corazón y lo embriagues, para que así olvide todos mis males y me abrace con el único y solo bien, que eres tú?». Y el mismo ofrece la respuesta: «Nuestro corazón anda siempre desasosegado hasta que se aquiete y descanse en ti».

### *Detenerse*

Para alcanzar quietud, es necesario hacer una pausa. Debo dejar de correr de un lado para otro, debo dejar de vivir apresurado. Debo detenerme, fijar la atención en mí. Si hago una pausa, antes de nada me encontraré a mí mismo. Entonces ya no podré desplazar mi desasosiego hacia el exterior. Lo percibiré en mí. Únicamente quien resiste su desasosiego alcanza quietud. En alemán, la «quietud» (*Stille*) tiene que ver también con «amamantar», «saciar» o «satisfacer» (*stillen*). La madre amamanta al niño, calma al niño que grita de hambre. De modo análogo debo aquietar mi alma, que interiormente grita a voz en cuello. Si dejo de correr de un lado para otro en el exterior, se hace notar el hambre de mi corazón. Necesita alimento. He de volcarme maternalmente sobre mi

corazón, a fin de que este encuentre sosiego. Pero a muchos les da miedo confrontarse con su corazón alborotado. Prefieren distraerlo precipitándose de un lado para otro. Mas el corazón sigue gritando. No se deja distraer. Necesita cariño. Quiere ser aquietado, amamantado.

## *Cuerpo y alma*

El sosiego principia por el alma. Primero debe aquietarse nuestro interior. Luego, el sosiego repercutirá también sobre el cuerpo. Una vez que el corazón se haya aquietado, podremos realizar todas nuestras acciones con absoluta calma, nuestros movimientos fluirán del sosiego interior y seremos partícipes del sosiego creador de Dios.

## *El camino de Kafka hacia la felicidad*

En teoría existe una posibilidad de alcanzar la felicidad plena: creer en lo indestructible que hay en uno sin aspirar a ello.

FRANZ KAFKA

La vía hacia la felicidad que el escritor judío Franz Kafka describe en el texto recién citado es un camino singular. Por un lado debemos creer en lo indestructible que hay en nosotros, debemos creer que Dios habita en nuestro interior. Pero sin aspirar a ello. Hemos de renunciar a alcanzar a este Dios que está en nosotros a través, por ejemplo, de la meditación o la contemplación. Tenemos que creer en el Dios que habita en nuestro interior, mas sin someternos nosotros mismos a la presión de tener también que experimentar y sentir a ese Dios. La fe en lo indestructible que hay en nosotros, la sola noción de ello, es ya suficiente. La idea de que Dios habita en mí, de que, allí donde Dios habita en mí, el mundo carece de poder sobre mí y nadie me puede herir, basta para sentirme interiormente libre, para encontrar la felicidad en mí. La de Kafka es una frase paradójica: seré feliz si renuncio a sentir la felicidad. Crearé en lo indestructible que hay en mí si renuncio a alcanzarlo por medio de cualesquier técnicas meditativas o ascéticas. Lo indestructible está en mí aunque no lo note. Dios está en mí aunque no lo experimente. Esta fe en el Dios indestructible que habita en mí me concede la verdadera felicidad, la felicidad que trasciende toda experiencia, toda sensación de felicidad.

## *Desahogarse*

Cuando estamos demasiado agitados, es mejor ahuyentar primero el desasosiego por medio de un largo paseo o una carrera por el bosque. Caminando puedo liberarme de la agitación interior, de los problemas que me angustian. El filósofo danés de la religión Søren Kierkegaard experimentó en propia carne que no existe ninguna preocupación a la que uno no pueda sustraerse dando un paseo. También corriendo con calma puedo liberarme de lo que me preocupa. Sin embargo, eso no ocurrirá si corro obsesionado por el logro atlético, si estoy pendiente de contar los kilómetros que me he propuesto cubrir ese día. Debo entregarme por completo al movimiento. En el movimiento asumo la agitación interior y la aquieto. Si después del paseo me siento a meditar en la habitación, estoy mucho más tranquilo que antes. Todo el desasosiego interior se ha apaciguado. Justamente en nuestro ajetreado mundo actual necesitamos modos corporales de mitigar el desasosiego. Amén de pasear o correr, uno de ellos puede ser el trabajo de jardinería. Una vez que me he desahogado corporalmente, estoy mucho más tranquilo que antes.

## *Tocar lo verdadero*

La meditación es el camino para llegar al lugar interior del sosiego. Meditar no quiere decir que debamos estar todo el tiempo en absoluta quietud. En este terreno no nos debemos someter a ningún tipo de presión. La meditación no tiene nada que ver con la concentración. Los pensamientos seguirán aflorando. No podemos pararlos. Mas si no les prestamos atención, si por medio de la palabra y la respiración penetramos cada vez más profundamente en el hondón de nuestra alma, es posible que por un instante todo se aquiete por completo en nosotros. Entonces siento: «Ahora estoy tocando lo verdadero».

## *¿Dónde habita la felicidad?*

La felicidad existencial no estriba en poseer rebaños ni en el oro; la sede de la felicidad es el alma.

DEMÓCRITO

Muchos persiguen la felicidad acumulando tanta riqueza como sea posible. Pero la riqueza no hace feliz. Quien no siente la felicidad en su alma, corre en vano detrás de

ella en el mundo de las posesiones o el éxito. Nunca poseerá suficiente, nunca gozará de suficiente estima, nunca tendrá éxito suficiente para ser feliz. La felicidad habita en el alma, en el ámbito interior del ser humano. Allí donde la persona está en armonía consigo misma, allí donde percibe su singularidad, donde es consciente de su dignidad divina, allí encuentra una felicidad de la que ningún fracaso, ninguna pérdida, ningún rechazo puede privarla.

### *La paz se propaga*

De la experiencia de la paz interior también emanan hacia mis semejantes pensamientos pacíficos. Aquí no hay sitio para los pensamientos hostiles y enojosos. Para mí, la paz no es en primer lugar un llamamiento a vivir en concordia con todos. Más bien, la paz con los demás nace de la experiencia de mi paz interior. Entonces no tengo que crear paz alguna. La paz está en mí. Y se propaga por sí sola.

### *Encuentra tiempo... para estar a solas*

Si reúnes valor para buscar la soledad, también podrás descubrir cuán bello es estar por una vez por entero a solas, sin necesidad de aducir ni demostrar nada, sin necesidad alguna de justificarte. Ahí quizá puedas vivir la experiencia de ser de todo en todo uno contigo mismo.

### *Permanecer serenos y dueños de nosotros mismos*

Según Casiano, el verdadero sosiego de corazón únicamente lo alcanzamos una vez que hemos acallado a nuestros enemigos interiores, a «los de [nuestra] propia casa» (Mt 10,36). «Pues donde los de nuestra propia casa no luchan ya contra nosotros, allí se realiza el reino de Dios en el sosiego del corazón». El reino de Dios está en nosotros cuando ya no somos desgarrados por nuestras pasiones y emociones ni tampoco por nuestras necesidades y deseos.

## *Luz suave*

Para mí, la suave luz otoñal es siempre una imagen de la persona que con mirada suave y benévola se contempla a sí misma y contempla sus errores y debilidades, pero también a las personas y los imponderables de su condición humana. Con su mirada suave, una persona así sumerge su propia realidad y la de quienes la rodean en una luz apacible.

En la suave luz del otoño, todo se torna hermoso. Las polícromas hojas de los árboles resplandecen en toda su belleza. Pero bajo esa luz es bello incluso el árbol reseco. Todo adquiere su propio resplandor.

Conozco personas mayores de las que emana una apacibilidad semejante. Me gusta su compañía. Disfruto conversando con ellas. Hacen que me sienta autorizado a ser como soy; de ellas me llega aprobación: «Todo está bien así». La vida ha sacudido a menudo a estas personas. Han pasado por altibajos. Pero ahora, en el otoño de sus vidas, contemplan todo con una mirada suave. Nada humano les resulta extraño, ajeno. Mas no reprueban nada. Lo dejan resplandecer bajo la suave luz otoñal, tal como ha devenido.

## *Cuando el tiempo se detiene*

El tiempo y la eternidad coinciden en el instante. Cuando estamos por completo en el instante, el tiempo se detiene. Probablemente todos hemos vivido la experiencia de contemplar fascinados una puesta de sol. Y mientras lo hacíamos, no nos hemos dado cuenta en absoluto de cómo transcurría el tiempo. Cuando nos entregamos a algo de forma muy intensa, nos olvidamos del tiempo: este cesa, y no somos más que puro instante, puro presente. Es entonces cuando vislumbramos el eterno descanso sabático, del que ya participamos.

## *Absolutamente sosegados*

Las experiencias de absoluto sosiego en las que el tiempo se funde con la eternidad podemos vivirlas quedándonos absortos en la contemplación de una flor, un paisaje, un cuadro. Cuando estamos inmersos en la contemplación, desaparece la diferencia entre quien contempla y lo contemplado y ambas realidades se identifican. Y entonces

también cesa el tiempo. Ese mismo sosiego podemos intuirlo cuando escuchamos un movimiento lento de Bach o Mozart, cuando somos todo oídos, no nos dejamos distraer por nada y nos sumergimos por completo en la escucha. Entonces, en medio del tiempo tocamos la eternidad y, mientras dura la escucha, el tiempo se detiene. En ocasiones, también nos ocurre algo parecido cuando leemos. Estamos leyendo un libro. De repente, algo nos conmueve. No podemos seguir leyendo. Nos detenemos sin pensarlo siquiera. Sencillamente, existimos.

### *No te preocupes*

Las preocupaciones pusilánimes oscurecen la mente. Es cierto que así velaré por mi futuro. Pero no actuaré razonablemente. El miedo me impulsará a realizar absurdos desembolsos y a buscar desmesuradas protecciones. El arte está en velar por el futuro de uno y, al mismo tiempo, desprenderse de nuevo de las preocupaciones. Debo hacer lo que esté en mi mano y abandonarme luego confiadamente a Dios.

### *A la sombra de un árbol*

Había una vez un hombre al que la visión de su propia sombra le contrariaba tanto y el sonido de sus pasos le hacía tan infeliz que decidió dejarlos detrás de sí. Y se dijo: «Me escaparé sencillamente de ellos». Así que se levantó y echó a correr. Pero cada vez que posaba el pie en el suelo, ya había vuelto a dar un paso, y su sombra lo seguía infatigable. Y se dijo: «Debo correr más deprisa». Así pues, echó a correr más y más rápido, y continuó corriendo hasta que se desplomó muerto. Si hubiera buscado sin más la sombra de un árbol, se habría librado de su propia sombra; y si se hubiera sentado, no habría tenido que dar ya más pasos. Pero eso ni siquiera se le ocurrió.

# EL ARTE DE VIVIR

# UNA ENERGÍA POSITIVA

## *Lo que a todos nos da alas*

### *¿Quién quiere la vida?*

«¿Quién es el hombre que quiere la vida y desea ver días felices? Cuando oyes esta pregunta y respondes: “Yo”, Dios te dice: “Si quieres gozar de la vida verdadera y perpetua, guarda tu lengua del mal y tus labios no hablen con falsedad; apártate del mal y obra el bien, busca la paz y síguela”». Estas frases pueden leerse justo al comienzo de la regla de san Benito (Prólogo 15-17). Durante veinticinco años he dirigido la pastoral de jóvenes en la abadía de Münsterschwarzach. Nuestro lema para la pastoral de jóvenes era esta reflexión que Benito hace en el prólogo de su regla. En ella, con la pregunta «¿Quién quiere la vida?», invita a los jóvenes a abrazar la vida monástica. Nuestra meta era enseñar a los jóvenes la alegría de vivir. Pero la alegría de vivir no es lo que nos propone la sociedad de la diversión. Es algo distinto de la diversión superficial. Es el arte de vivir por completo en el instante, de vivir con todos los sentidos, de percibir lo que es justo en este momento. El arte de estar presente exige, por una parte, atención y, por otra, desasimiento de las numerosas voces interiores que de continuo desean algo de mí y me zarandean de aquí para allá. Solo puedo abandonarme al instante si me desprendo de todo deseo de posesión, si soy capaz de olvidarme de mí. Debo desasirme sobre todo de la incesante pregunta «¿qué me aporta esto a mí? ¿Qué siento ante ello?». Únicamente quien se olvida de sí mismo está en condiciones de saborear la mera existencia y disfrutar de ella.

### *Más placer, menos alegría*

El lenguaje tiene sus propias experiencias con la alegría y el placer. En alemán,

*Freude*, esto es, «alegría», deriva de la raíz *froh*, que denota una excitación interior. Cuando me alegro, mi corazón salta. La alegría tiene que ver con las ganas de vivir, con la complacencia en la vida (*Lebenslust* en alemán). *Lust* designa un sentimiento del corazón. En cambio, la palabra alemana para «placer», *Vergnügen*, contiene el adverbio *genug*, que significa «bastante, suficiente». He recibido ya suficiente. En su origen, *Vergnügen* procede del lenguaje jurídico. Cuando el otro me ha pagado lo suficiente, me doy por contento, estoy satisfecho (*vergnügt*). La búsqueda de placer guarda cierta afinidad con la exterioridad del pago. Doy dinero para obtener mi placer, para disfrutar de suficiente entretenimiento. Pero tal placer rara vez llega al corazón. La alegría hace que salte el corazón; el placer, en cambio, suscita en este la sensación de haber recibido una contraprestación suficiente.

Hermann Hesse, quien reflexionó mucho sobre este asunto, escribe: «La elevada valoración del minuto, la premura como factor determinante de nuestro estilo de vida, es sin duda el más peligroso enemigo de la alegría. La consigna es: la mayor cantidad posible y lo antes posible. De ahí se sigue cada vez más placer y menos alegría». Hesse siempre observó con esmero su entorno y fue un vehemente crítico de la frenética búsqueda de placeres siempre nuevos. Quien vive de prisa no puede sentir alegría. La convicción de Hesse es que los placeres que hoy persiguen las personas en busca de diversión no son, en último término, sino sucedáneos. Se trata además de signos de una incapacidad interior de experimentar alegría. La alegría requiere lentitud y atención al instante. Quien corre apresurado de un acontecimiento a otro disfruta, como mucho, de un placer fugaz. Hermann Hesse reflexionó sobre semejante fenómeno. Él ve en la premura el enemigo de la alegría, así como la causa de que, en vez de la alegría, no busquemos ya sino placeres que pueden comprarse a corto plazo. Es evidente que quien quiera conocer la alegría debe vivir más despacio. Debe ejercitarse en hacerse presente por entero en el instante en vez de perseguir sin cesar todos los placeres que sea capaz de atrapar para tener suficiente. Pero eso nunca les bastará a su corazón y a su anhelo.

## *No estamos obligados a divertirnos*

«La madre del exceso no es la alegría, sino el desconsuelo». Friedrich Nietzsche, el filósofo del éxtasis, constató esto con total sobriedad: si alguien vive con desenfreno y no es capaz de renunciar a placer alguno, eso se debe –opina él– no a la alegría que busca expresarse, sino, antes al contrario, al desconsuelo, a la tristeza. Quien es incapaz de alegrarse debe andar continuamente en busca de placeres. Y no encontrará su medida.

Por muy paradójico que suene, el desconsuelo es la madre de la adicción al placer. La sociedad de la diversión refleja la tristeza de nuestra época. Son tiempos tristes, en los que la gente busca diversión porque su corazón está ayuno de alegría. Entonces, la diversión se produce con bastante frecuencia a costa de otros. Se ridiculiza a otros con objeto de pasar un buen rato. Pero entonces no nos damos cuenta en absoluto de cuán humillante y, por ende, inhumana es la sociedad de la diversión. No es una invitación a disfrutar de la vida dirigida a todos, sino una invitación a divertirse sin respetar a los demás, utilizándolos incluso como desencadenante de la propia risa.

Cuando observo a personas que acaban de tener lo que llaman diversión, a menudo veo semblantes tristes y vacíos. Cuando creen que nadie repara en ellas, entonces aflora toda su tristeza. Lo que buscan es ahuyentar de su corazón el estado de ánimo sombrío. Mas no lo consiguen. La diversión se queda en la superficie. No penetra hasta las entretelas del corazón. Pero justo allí, en el fondo del corazón de cada persona, aguarda preparada la alegría: un tesoro que podemos desenterrar.

### *Devoradora de felicidad*

«La adicción al placer es insaciable... y lo que más gusta de devorar es la felicidad». La narradora María von Ebner-Eschenbach lo formula de modo certero: existe la adicción al placer. No existe una adicción a la alegría. El placer puede hacer enfermar. Uno se vuelve insaciable. Nunca tiene suficiente, siempre debe buscar más. Desarrolla dependencia del placer. La adicción es una enfermedad. En alemán, adicción y enfermedad están relacionados incluso etimológicamente. Quien se apresura de un placer a otro deviene incapaz de experimentar alegría. Marie von Ebner-Eschenbach relaciona el carácter destructivo de tal actitud con la enfermedad de la glotonería: la adicción al placer devora la felicidad. El placer no procura felicidad; antes al contrario, la ahuyenta. De ahí que sean necesarias la frugalidad, la restricción al instante y las alegrías que el instante trae consigo.

### *No para el placer*

«El ser humano no ha nacido para el placer, sino para la alegría», afirma Paul Claudel. Ya el propio lenguaje lo pone de manifiesto: la palabra alemana para «placer», *Vergnügen*, deriva del lenguaje comercial y jurídico y designa originariamente el pago y

la satisfacción de una deuda. El ser humano no ha nacido para ser contentado, para tener suficiente, para ver satisfechas sus pretensiones. El ser humano ha nacido para la alegría. En alemán, *Freude* (alegría) deriva de *froh* (jubiloso), y este término tiene que ver con «ágil», «excitado» y «emocionado». Procede de *hüpfen*, que significa «saltar». Quien se alegra salta interiormente. Así lo describe Lucas en el encuentro de María e Isabel: la criatura que esta lleva en su seno salta de alegría. La voz del antiguo alto alemán para «alegría», *frewida*, *frouwida*, está emparentada con la palabra sueca *fröjd*, que quiere decir «viveza», «alegría de vivir» (*Lebenslust*, literalmente «pasión por la vida»). La alegría está, pues, más próxima a la pasión (*Lust*) que el placer. El placer no es más que la satisfacción de mis deseos; la alegría, en cambio, vivifica. Me hace saltar, me llena de pasión.

## *Embeleso de los ojos*

«Es una gran ironía, una gran contradicción, que de continuo busquemos puntos álgidos de la vivencia, cuando estos están presentes en todas las cosas de nuestro entorno que nos embelesan los ojos». Esta frase la escribió la escritora Anaïs Nin ya antes de la invención de la llamada sociedad de la diversión. En la actualidad, toda una industria del placer intenta satisfacer la búsqueda de sucesos extraordinarios. No tendría tanto éxito si ese anhelo de lo insólito no estuviera tan profundamente arraigado en el alma humana. Pero ¿qué es un punto álgido?

El psicólogo Abraham Maslow habla de «experiencias cimeras». Mas tales experiencias no se pueden *fabricar* ni escenificar artificialmente. Acontecen cuando estamos por entero presentes en el instante. Entonces, una salida del sol puede convertirse en una de esas experiencias cimeras. O el nacimiento de un bebé. O la contemplación de un majestuoso paisaje alpino.

Los puntos álgidos se hallan ya presentes en las cosas. Para percibirlos, no nos hace falta más que tener los ojos bien abiertos.

## *Una fuerza motriz positiva*

La filosofía griega afirma sin ambages el placer\* como positiva fuerza motriz de la

acción. Así y todo, Platón, el más importante filósofo griego, distingue diversas formas de placer, según cuál sea su meta. Si se dirige a elevados valores éticos o a una meta razonable y moralmente elevada, el placer es adecuado para el ser humano. En cambio, el placer puramente terreno le resulta más bien sospechoso. A juicio de Platón, el placer restablece el equilibrio interior de la persona. Así pues, resulta beneficioso para la salud interior de esta. Aristóteles desarrolla una concepción distinta del placer. Él entiende el deleite como componente de toda actividad plena. Cuando se entrega por entero a una actividad, la persona siempre experimenta también fruición. El placer acompaña, pues, a nuestra acción. Cuando ejercemos de forma plena nuestras capacidades naturales, experimentamos placer.

## *Sumo placer*

Tomás de Aquino ve en el placer sexual una huella «que proviene de lo más íntimo de la naturaleza divina, esto es, de su ser trinitario». El placer es abundancia y riqueza y, por ende, imagen de Dios, quien en su ser trinitario es suma fruición. La Iglesia nunca desarrolló esta teología del placer, aunque durante mucho tiempo consideró la teología de Tomás norma de todo pensamiento teológico. Para Tomás, el placer constituye la perfecta satisfacción de todo el ser humano. En el goce sexual, el cuerpo experimenta una inefable sensación de felicidad. Pero también los deseos y anhelos del alma se satisfacen en ese instante. En la fruición sexual, el ser humano se abre a algo que lo trasciende. Y siente una profunda gratitud interior. Dios le ha regalado al ser humano el placer a fin de que pueda complacerse en los buenos dones divinos. Dios lo ha hecho todo bien.

## *Paradisíaco*

Juan Crisóstomo afirma que Dios le dejó al ser humano algunos restos del paraíso: las estrellas del firmamento, las flores del campo y los ojos de los niños. Tomás de Aquino añade: de dos cosas se olvida el Crisóstomo, a saber, del vino y el queso.

Juan Crisóstomo era el más talentoso predicador de la Iglesia oriental. No en vano recibió el sobrenombre de «pico de oro» (pues eso significa «crisóstomo»). No predicaba lo que deseaban escuchar sus oyentes; antes bien, anunciaba el mensaje de Jesús de modo tal que las personas quedaban conmovidas. Fustigó el egoísmo de los ricos y se

ganó adversarios por su crítica social, hasta el punto de que hubo de pagar sus homilías con el destierro. Pero el Crisóstomo era todo lo contrario de un riguroso moralista. Tenía ojo clínico para las bellezas de la vida y las huellas de la felicidad salvadas del paraíso en nuestro mundo. Son las estrellas del firmamento, que elevan nuestro corazón; las flores del campo, que nos hacen alegrarnos; y los ojos de los niños, en los que vemos resplandecer la felicidad.

Tomás de Aquino, quien –bien alimentado– por lo visto no despreciaba una buena comida y un buen vino, añadió a la más bien inocente lista de Juan Crisóstomo dos cosas del todo terrenas: beber y comer, el vino y el queso. Quien haya probado, por ejemplo, en el cantón suizo del Tesino un queso casero acompañado de un sorbo de vino tinto de la región no podrá sino darle la razón al santo de Aquino. Ese debe ser el sabor del paraíso que nos transporta a otro mundo. En tales momentos nos es dado experimentar la eternidad.

### *El sabor de la alegría*

La alegría es algo distinto de la fruición, del placer. Sin duda, tiene que ver con este. Pero la alegría también puede ser puramente espiritual. El placer siempre tiene algo de terreno. Sabe a pasión. Se expresa en el cuerpo. El placer se adueña de la persona entera y la mueve en su totalidad. Sin embargo, lo hemos vinculado en exceso con lo terreno, hasta el punto de que lo hemos desterrado del ámbito espiritual. Nos resulta sospechoso. Así y todo, también hay teólogos que sostienen otra visión del placer: Johann Baptist Metz, oriundo del Alto Palatinado en Baviera y coeditor de una revista teológica internacional, invitó en una ocasión a Múnich al consejo editorial de esta publicación, formado por compañeros de numerosos países. Durante la cena, estos le preguntaron qué era lo que hacía tan especial a Baviera. Su respuesta: «Los bávaros tenemos una complacencia natural en la religión y una complacencia mística en la cerveza». En una ocasión posterior, en la también bávara Franconia, tierra de vinos, modificó ligeramente esta definición –que brota de la placentera pertenencia de Metz al grupo étnico que describe– y habló de la «complacencia terrena en Dios y la complacencia mística en el vino». A nuestra espiritualidad le haría bien que la complacencia en Dios adquiriera un sabor terreno: el sabor de una buena comida, la belleza de la creación y el placer de ser en el cuerpo. Y la complacencia en el vino, que es fruto de la tierra, debería estar impregnada de mística. Bebiendo un buen vino puedo en ocasiones verme transportado en éxtasis hacia Dios. Entonces paladeo un sabor

maravilloso. También para Johann Baptist Metz es este singular sabor del vino una vislumbre de Dios, quien hechiza nuestra vida con su amor y nos embriaga. Y esto, por supuesto, no vale solo en Baviera ni solo para Baviera.

## *La inhibición del placer es enfermiza*

El placer nunca fue uno de los temas preferidos de la filosofía alemana clásica. Immanuel Kant contraponen el placer al deber moral. Solo el psicoanálisis de un Sigmund Freud volvió a ocuparse por extenso del goce humano. Para Freud, el afán de placer y la evitación del malestar constituyen desde la temprana infancia el principal estímulo del ser humano. Sin embargo, también en Freud se echa de ver que el placer no perdura mucho tiempo. Quien quiere hacerse adulto debe adaptarse a la realidad. Y esta a menudo no promete ya placer alguno.

Para la psicología actual, el placer es una importante cualidad sensitiva del ser humano. Si la persona experimenta placer en el trabajo, lo hará mejor. Si siente placer caminando, se le elevará el corazón. Si acude con ganas a una entrevista o una reunión, esta saldrá bien. Y si dos personas experimentan placer en la unión sexual, ello propicia la vivencia del amor. El deleite favorece la salud, afirman los psicólogos. Y llaman la atención sobre el fenómeno contrario: que es posible enfermar a causa de la inhibición del placer.

## *Lo que desea el corazón*

«Sea el Señor tu delicia y te dará lo que pide tu corazón» (Sal 37,4). Algunas traducciones –por ejemplo, algunas alemanas– hablan en este versículo de «complacencia en el Señor».

Pero la mayoría de las traducciones españolas, en consonancia con el texto latino (*delectare*), emplean aquí la palabra «delicia» o «deleite». No solo debo alegrarme en el Señor intelectualmente o en el plano de los sentimientos. Más bien se trata de deleitarse en él con todo el cuerpo, con todo el ser. Así fue también como lo entendió Jerónimo en su traducción de la Vulgata.

Él no habla de *laetare*, esto es, «alegrarse», sino de *delectare*, esto es, «deleitarse».

La palabra latina *delectare* significa originariamente «atraer hacia sí», «regocijarse», «deleitarse». Designa una alegría que hace temblar el cuerpo entero. Todo el cuerpo vibra. El salmista no conoce una alegría puramente espiritual. Cuando se alegra, se alegra con todos los sentidos. Y si se deleita en Dios, lo hace con los mismos órganos con los que experimenta el deleite sexual.

Pero ¿se trata de una experiencia que solo vive el salmista? ¿Qué significa esto para nosotros hoy? Yo no puedo forzar sin más este deleite en Dios. Pero si disfruto con todos los sentidos de lo que él me concede, entonces intuyo qué significa deleitarse en Dios, sentir cómo vibra el cuerpo entero cuando su amor me colma.

### *Deleitarse en la plenitud*

Para mí, deleitarse significa complacerme con todo el cuerpo en la plenitud de la vida. Esto es también una experiencia bíblica: «Los afligidos poseerán la tierra y gozarán de gran paz». Así puede leerse en el salmo 37. Aquí, el orante habla de los malvados, que se lo hacen pasar mal a los pobres, a los afligidos. Pero él mismo se anima a no prestar atención a los malvados, sino descansar en el Señor y seguir confiando en él. Su promesa se alza frente a la opresión a manos de los malvados: los pobres poseerán la tierra y gozarán de gran paz. La paz, el *shalom*, no es solo la ausencia de guerra y conflicto, sino todo lo que el ser humano anhela: descanso, bendición, plenitud de vida.

### *«¡La vida es una maravilla!»*

Conozco personas que siempre tienen algo de que lamentarse. Si se les pregunta por el tiempo, se quejan de que hace mucho calor o mucho frío, de que hay sequía o de que llueve demasiado. Uno no puede evitar la impresión de que a estas personas nadie consigue darles en el gusto. Si se les pregunta por el trabajo o por la familia, la queja prosigue. Nunca están contentas. A semejantes personas habría que confrontarlas de propósito con una frase de Rainer Maria Rilke y recordársela de vez en cuando: «No olvide usted que la vida es una maravilla». Rilke escribió estas palabras en una carta tardía, cuando ya se encontraba muy enfermo. No se refiere a características especiales de la vida, tampoco al éxito ni al amor ni a la salud ni a la energía juvenil. La vida en sí, con sus cimas y valles, con sus luces y sombras, con sus altibajos, con el dolor y la

alegría, es una maravilla. Siempre es fascinante contemplar la vida y dar asombrados un paso hacia atrás, a fin de indagar en su misterio.

## *Opta por la vida*

No tiene ningún sentido tratar de hacerle ver lo positivo a quien ante mí se lamenta de lo malo que es todo. ¡Con cuánta frecuencia me he roto la cabeza pensando qué podría decirle a tal o cual persona con esta actitud, sobre qué cosas podría llamarle la atención, a fin de mostrarle que tenía razones para sentirse agradecida! Pero a todo lo que yo les decía ponían objeciones: en su caso, así rezaba la habitual argumentación, todo era por entero distinto. Con el tiempo dejé de oponer lo positivo a los lamentos. Hoy abordo la situación de otro modo y pregunto: «¿Por qué necesitas realmente lamentarte? ¿Qué te aporta ver todo de forma tan negativa? ¿Qué estrategia persigues viendo todo de color negro?». O bien me limito a decir: «Así es como ves tú las cosas. Pero también se podrían ver de otra forma. ¿Por qué crees que tu manera de ver las cosas es correcta? Estás en tu derecho de ver la vida como mejor te parezca. Lo acepto. No obstante, yo, en tu lugar, optaría por la vida, no contra ella».

## *Indispensable*

«Es necesario renunciar a los deseos, pero no a la alegría». Esto lo dice el maestro sufí Hazrat Inayat Jan. Una instrucción diáfana. Vale para todas las tradiciones espirituales. Hay quien reprocha a la ascesis cristiana el ser hostil a la vida, enemiga del cuerpo, triste y dura. En realidad, en la ascesis siempre se trata de ejercitarse en la libertad interior. La ascesis no la inventaron los cristianos. «Ascesis» es un término que procede del mundo del deporte en la Grecia antigua. El deportista se entrena con el fin de alcanzar grandes logros. Del mundo del deporte, la palabra pasó a la filosofía. Los filósofos se ejercitaban en la libertad interior. Para ellos, la ascesis era un entrenamiento de las actitudes que habían reconocido como adecuadas al ser humano: justicia, fortaleza, templanza y prudencia. Era un camino para tomar las riendas de la vida propia en vez de dejar que esta fuera determinada por influencias externas o por los deseos que brotan en lo más íntimo del corazón.

## *Inquietante*

Ya la filosofía estoica se percató de que la avidez deslustra la libertad y la dignidad humanas. Si se deja llevar por sus deseos, la persona no puede disponer ya sobre sí misma. Pierde la claridad mental y el sosiego de corazón. De ahí que la ascesis no sea hostil a la vida, sino propiciadora de vida. Busca llevarnos a la verdadera alegría.

Un sinónimo de «ascesis» es «disciplina». Procede de la palabra latina *discapere* y significa «hacerse con las riendas», «dar forma uno mismo». Para Hildegarda de Bingen, la esencia de la disciplina consiste en el arte de ser capaz siempre de alegrarse. Quien, movido por la gula, devora un trozo de tarta tras otro no disfruta de aquello que ingiere. Más tarde se enfadará por haber comido tanto. Quien, por el contrario, se limita a tomar un trozo de tarta disfruta mientras lo come y durante mucho tiempo después. Conserva el sabor de la alegría en la boca y en el corazón.

## *No solo espiritual*

La vida llama severamente la atención a quien se prohíbe el placer. Con semejante privación, esa persona se hace daño a sí misma: sin alegría de vivir, también la vida espiritual deviene inane. El placer es un estímulo esencial para el ser humano. También la vida espiritual necesita de ese estímulo. Con demasiada frecuencia se identifica la espiritualidad con el sufrimiento. Pero la espiritualidad abarca también el anhelo de felicidad y las experiencias positivas. Por supuesto, la espiritualidad no debe degenerar en una sensación de placidez, en una espiritualidad de bienestar que no busque más que rincones donde acurrucarse en busca de relax. Pero deberíamos cobrar conciencia de –y percibir con mayor atención– que la vida espiritual, cuando se despliega cabalmente, también resulta placentera. En el Evangelio de Lucas, la gente reacciona siempre con alegría a las palabras y los hechos de Jesús. No se trataba de una alegría puramente intelectual. Era placer por lo que veían y experimentaban.

# SUMÉRGETE EN EL RÍO DE LA VIDA

*Presente por entero  
con todos los sentidos*

## *Mera existencia*

«A veces pienso. Y a veces soy». Con estas palabras, Paul Valéry formula una idea sorprendente y una experiencia de muchas personas iluminadas. Se trata de un pensamiento que nos concierne a todos. Tenemos una inteligencia y debemos usarla. Ella nos ayuda a ser dueños de nuestra vida. Pero en ocasiones la inteligencia es un estorbo para el anhelo de vida. Mientras reflexiono sobre mi vida, me mantengo a distancia, me aparto de ella. Pienso sobre la vida y, sin embargo, estoy separado de mí mismo. Reflexiono sobre la vida, pero no la percibo. No la noto. Paul Valéry conoce la otra experiencia: la de que en ocasiones uno existe sin más. La inteligencia no está desconectada, pero descansa. Cesa de reflexionar sobre la vida. Sencillamente, percibe la vida. Cuando *existo* sin más, vivo de verdad. Entonces, no necesito reflexionar sobre si ahora experimento placer o no. Existo, sencillamente. Y eso basta.

En el Antiguo Testamento, Dios se revela como el que es sin más: «Yo existo». Los griegos lo tradujeron a su filosofía de la siguiente manera: «Soy el existente (*der Seiende*). Soy puro ser (*reines Sein*)». El propio Jesús se revela, sobre todo en el Evangelio de Juan, una y otra vez con la frase «Yo soy». Sencillamente, existe.

En la meditación, pero también en medio de la vida diaria, puede sobrevenirnos este sentimiento: yo soy. No puedo reflexionar más sobre ello. Pues nunca termino de saber qué significa «ser». Soy mera existencia.

## *Como un torrente que fluye*

En su libro *La sonrisa al pie de la escalera*, Henry Miller describe al payaso como personificación de la alegría de vivir. En esta obra dice del payaso: «Deseaba ofrecer a las personas el regalo de una alegría incesante, una alegría que continuamente se suscitara de nuevo, que una y otra vez se alimentara a sí misma». La tarea que se ha propuesto el payaso es maravillosa. Desea ofrecer a los seres humanos una alegría que se renueve sin cesar. Para el payaso, la alegría es como un torrente que fluye seguido. Tal como el torrente no deja de correr, así tendría que fluir ininterrumpida en nosotros la alegría. Según Henry Miller, el mensaje del payaso consiste en que «debemos participar del incesante río de la interminable alegría». Si permito que la alegría corra en mí, no puedo apropiarme de ella ni detenerla. Debo dejarla fluir: «Fluir perpetuamente, sin fin, como la música. Eso es lo que se gana con la renuncia, y el payaso es símbolo de ello». No puedo retener la alegría. Eso iría en contra de su esencia. Si la alegría tiene que fluir, únicamente puede experimentarla quien se abandona a su flujo. Solo se puede disfrutar de ella si se renuncia a poseerla y retenerla. Lo que vale para la alegría también es cierto del placer. El placer no se puede sujetar. Lo único que cabe hacer es abandonarse a él. En último término, desasirse y entregarse a la vida es una exigencia espiritual. Solo quien se distancia de su ego, que siempre desea tener y atrapar, conoce el placer. La negación de uno mismo puede convertirse en condición *sine qua non* del verdadero deleite. Pues negación de uno mismo no significa sino lo siguiente: cobrar distancia del ego, que todo lo quiere poseer o consumir, y esa es la condición previa para entregarse a la vida verdadera.

## *Olvidate de tu cerebro por un rato*

Somos demasiado cerebrales. Reflexionamos sobre las cosas cuando lo apropiado sería sentirlas. Con el pensamiento interpongo distancia, no solo con respecto a las cosas, sino también con respecto a las personas. En vez de entablar relación con una persona me construyo una teoría sobre ella. La cabeza siempre anda inquieta. De continuo está pensado en algo diferente. La razón es, por supuesto, algo valioso. Sin ella nunca habríamos llegado tan lejos. Sin ella no me habría hecho con el control de mi vida en la medida en que lo he logrado. Pero con bastante frecuencia también se interpone en mi camino y me impide disfrutar del instante. Pues la razón es incapaz de demorarse en el instante. Todo lo contrario que los sentidos: son ellos los que me inician en el arte de estar en el instante. En los sentidos estoy siempre del todo presente. Entonces siento,

miro, oigo, huelo, gusto, toco: aquí y ahora. El poeta Otto Julius Bierbaum nos invita a escapar por una vez del dominio del cerebro, a fin de entregarnos por entero a los sentidos y, a través de ellos, a la vida. Este es un camino para deleitarse con la vida:

... Olvídate de tu cerebro por un rato  
y, sin mucho pensarlo, a la querida vida  
con florido fervor entrégate;  
¡olvida tu deseo, olvida tu afán,  
y en dichosa candidez libérate  
de la coacción que te rige a través del cerebro!  
Es cierto que él te ha elevado  
y te ha dado mucho a conocer,  
pero la vida más profunda  
no se conoce, solo se siente.  
Las tiernas raíces de las flores en la tierra  
llena de viva simiente y primavera frescor  
sienten de ella más que tú.  
Y, sin embargo, también tú eres hijo de la tierra.  
¡Que no se torne para ti en una completa extraña,  
vuelve hoy hacia ella tus sentidos!

(Otto Julius Bierbaum, 1865-1910)

## *La vida es la solución*

Hoy proliferan los libros de autoayuda. Nos prometen ayuda para manejar mejor nuestra vida. En algunas de tales obras, se ve la vida como un problema que ha de ser solucionado. Los múltiples consejos quieren enseñarnos cómo puede hacerse uno con las riendas de la propia vida, de qué modo es razonable vivir. En ocasiones se tiene la impresión de que la vida se ve como un enemigo al que hay que intentar someter.

Marcel Pagnol, el gran literato oriundo del sur de Francia, nos muestra un camino diferente para abordar la vida: «Para el optimista, la vida no es un problema, sino ya la solución misma». Tras esta frase late la meridional alegría de vivir, pero también una profunda sabiduría: antes que de hacerse con el control de la vida, se trata de darle espacio a esta.

La vida no es el problema que tenemos que solucionar. Que la vida fluya es ya la solución. Vivir tiene algo que ver con fluir y correr. Nuestra tarea solo puede consistir en no poner freno al flujo de la vida; antes al contrario, se trata de dejar que corra con libertad. Y de nosotros depende sentir la vida que ya está en nosotros. Para quien se halla en contacto con la vida y está lleno de vitalidad, para quien vive verdaderamente, la vida no es el problema, sino ya la solución.

## *En conformidad con el todo*

«Para estar sano, hay que asentir al mundo en su totalidad». El historiador de la medicina Heinrich Schipperges sintetiza como sigue el misterio de la terapéutica de Hildegarda de Bingen: para tener salud, no es suficiente con una alimentación sana o un estilo de vida saludable. Quien desee conservarse sano en lo más íntimo de su ser, debe asentir al mundo tal cual es. Únicamente así alcanzará la armonía consigo mismo. Y esa es la condición *sine qua non* de la salud. La enfermedad forma parte asimismo de nuestro mundo. Asentir al mundo en su totalidad significa igualmente aceptar que uno puede enfermar. Si asiento incluso a mi enfermedad, esta pierde su poder destructivo. Puede ocasionar la muerte de mi cuerpo. Pero no es capaz de destruirme en mi alma. Si asiento al mundo con sus contradicciones, me mantengo sano, aunque padezca una enfermedad incurable.

## *El júbilo del mirlo*

Joachim Ernst Berendt, quien tanto ha escrito sobre la escucha, habla en cierta ocasión de «una mañana de primavera en un árbol al que le están brotando las primeras hojas y en cuyos renuevos más altos un mirlo silba jubiloso». Berendt, hijo de un pastor protestante, estuvo considerado durante mucho tiempo como el más entendido crítico de jazz de Alemania. Siempre me ha fascinado lo que escribe sobre los sentidos. Para él, el sentido del oído ocupa el centro. Oír lleva a la vida. La audición de música alegre suscita en mí alegría. Y en ocasiones, oyendo experimento un placer incesante. En la escucha oigo lo inaudible. Y el oído es un sentido muy emocional. Quien está volcado en la escucha oye incluso brotar las hojas. Y el canto del mirlo hace que se regocije su corazón.

Para los místicos medievales, el júbilo constituía la suprema experiencia de Dios. Cuando se regocija y lanza gritos de júbilo, el ser humano es sacado fuera de sí por Dios y conducido al éxtasis divino. Entonces oye lo inaudible. Y él mismo empieza a cantar.

Para Agustín, el júbilo es el arte de cantar sin palabras a Dios, quien está más allá de todas las palabras. «¿Y a quién conviene este canto jubiloso sino al Dios inefable? Porque es inefable aquel a quien no puedes expresar con palabras; y, si no lo puedes expresar con palabras y no debes callar, ¿qué te queda sino cantar jubilosamente para que se alegre el corazón sin palabras y la inmensa amplitud del gozo no quede sometida a los límites de las sílabas?». En el jubiloso silbo del mirlo resuena algo de ese júbilo sin

palabras que canta y enaltece de modo adecuado el inefable misterio de nuestra existencia.

## *¿Por qué canta el pájaro?*

Hay un proverbio chino que reza: «El pájaro no canta porque conozca la respuesta; canta porque tiene una canción». Aquí se expresa una bellísima sabiduría. El pájaro canta porque dentro de sí lleva una canción que busca salir al exterior. No para dar una respuesta a alguien. Ni para responder a las grandes cuestiones de la época. Canta porque disfruta haciéndolo.

Existen poetas que con sus poemas intentan ofrecer respuesta a las más profundas preguntas del alma humana. Pero otros poetas escriben por pura complacencia en el lenguaje. Juegan con el lenguaje. Expresan la canción interior que resuena en ellos, sin romperse la cabeza pensando si sus palabras ofrecen a alguien respuesta a sus preguntas. «Respuesta» significa en realidad pronunciar palabras teniendo en cuenta a otro, delante de otro. La respuesta es una réplica. En la respuesta siempre estamos en relación con otro. Le decimos algo a ese otro. Cuando queremos decirle algo a otro, con bastante frecuencia nos encontramos bajo presión. Deseamos decirle lo correcto, algo que pueda contar con su aprobación.

El pájaro que canta está libre de semejante presión. No piensa en aquellos ante quienes canta ni canta porque quiera hacerlo bien. Canta porque lleva la canción dentro de sí, y la canción busca salir al exterior. El canto es expresión de la alegría interior del pájaro. Y precisamente porque es así de espontáneo, ese canto nos alegra. El canto instintivo refleja la libertad interior y la alegría de vivir. Si sospechamos que detrás de algo se esconde un propósito demasiado definido, ello nos molesta. Un dicho alemán afirma: «Cuando uno intuye que hay alguna intención oculta, se enfada» (*man spürt die Absicht und ist verstimmt*). El pájaro no persigue ninguna finalidad con su canto. Canta porque tiene una canción. Por pura alegría de vivir.

## *El color de la esperanza, el color de la vida*

«Si llevo una rama verde en el corazón, antes o después se posará sobre ella un pájaro cantor». Este proverbio chino significa: la felicidad no se puede construir a

discreción. Sin embargo, de nosotros depende estar alegres o de mal humor. Pues, como nos aconseja este proverbio, siempre podemos adornar nuestro corazón con una rama verde. Y es que el verde es el corazón de la esperanza, de la nueva vida. La esperanza es una virtud. Es posible adquirirla. Hay que esforzarse por desarrollarla. Tener esperanza significa: a despecho de la deprimente realidad, apostar por un futuro salvífico, no tirar la toalla, confiar en que Dios es capaz de transformarlo todo. El proverbio chino confía en la esperanza. En nuestra rama verde se posará, a buen seguro, un pájaro cantor. Colmará nuestra alma de alegría con solo que dejemos en nosotros espacio a la esperanza.

### *No hagas nada y deja que la vida llueva sobre ti*

«¿Qué hace usted?», le preguntaron en una ocasión a la poeta Rahel Varnhagen. Su respuesta: «Nada. Dejo que la vida llueva sobre mí». Una reacción sorprendente, ya que hoy deseamos *aprender* toda actitud posible. Queremos saber cómo puede uno aprender a ser feliz, cómo puede ejercitarse en la alegría de vivir. Pero cuanto más desea uno hacer algo, tanto más rápidamente se esfuman la felicidad y el placer. Rahel Varnhagen ofrece una respuesta distinta: ella no hace nada, para así experimentar la vida como placer. Sencillamente deja que la vida llueva sobre ella. Cuando estoy bajo la lluvia y dejo que la lluvia caiga sin más sobre mí, puedo de hecho sentir placer.

Por regla general, la humedad resulta desagradable; de ahí que nos protejamos de la lluvia. Es algo normal. Pues no podemos andar de aquí para allá con las ropas caladas. Pero si estoy casi desnudo bajo una lluvia cálida, entonces resulta muy grato sentir cómo el agua cae sobre mí. En la lluvia siento fluir y correr la vida misma.

Durante diez años me encargué de organizar una semana de senderismo para jóvenes. En una ocasión nos sorprendió un intenso chaparrón. Era un día de intenso bochorno. Los jóvenes no huyeron de la lluvia. Disfrutaron de verdad de la lluvia y empezaron a bailar bajo el agua. Se les notaban las ganas de percibir la lluvia con todos los sentidos en vez de protegerse de ella.

Rahel Varnhagen entiende la lluvia como una imagen de la vida. Se coloca en medio de la corriente de la vida. La vida está ahí por doquier. Nos envuelve. No necesitamos más que abrirnos a ella. Entonces sentimos cómo la vida llueve sobre nosotros. Percibir la vida ya existente: en eso consiste la alegría de vivir.

## *¡Oh tú, viento primaveral!*

El placer que experimentamos se encuentra en nuestra naturaleza. En efecto, es evidente que ha sido implantado en la creación. Cuando experimentamos placer, entramos en contacto con la energía que Dios ha comunicado a la creación, a las plantas, a los animales, al cuerpo, a las pasiones. En un breve poema, el poeta italiano Salvatore Toma describe este placer que late en toda hoja y en toda yema:

Viento primaveral, hablas  
con voces de hojas.  
Abres las yemas  
y haces que tiemblen.

Justamente en primavera es posible observar este placer: cómo rompe, cómo se abre y hace que tiemble todo en nosotros y a nuestro alrededor. El poema de Salvatore Toma nos muestra el camino para experimentar este placer. No tenemos más que asombrarnos ante lo que es. Tan solo necesitamos prestar atención a lo que vemos e intuir la profundidad de lo que miramos. Entonces vemos el placer, lo sentimos, él salta de la creación hacia nosotros; no solo percibimos el viento primaveral, sino que también somos conducidos por él al placer que late en las entretelas de nuestro corazón. El viento primaveral nos acaricia y abre a una vigorosa alegría de vivir las yemas que, ocultas en nosotros, buscan romper ya.

## *Un invencible verano*

«En lo más crudo del invierno por fin aprendí que en mí habitaba un invencible verano» (Albert Camus). Cuando el invierno nos envuelve con frío intenso, anhelamos el calor del verano. El escritor y filósofo francés Albert Camus vivió la experiencia del verano en medio del invierno... en su propio interior. Y este verano no pudo ser desalojado de su corazón por frío alguno. La experiencia de Albert Camus –quien, pese a conocer el sinsentido de la vida, no desesperó– quiere alentarnos a descubrir también nosotros en la gelidez de nuestro corazón el invencible calor del sol. Incluso cuando nos sentimos vacíos, siempre tenemos la certeza de que todo volverá a florecer en nosotros. No solo anhelamos el verano. Este reina de continuo en nuestro interior. Y no puede ser derrotado. En la naturaleza no cabe duda de que regresará. Está tan arraigado en el ritmo de la naturaleza que no se deja expulsar por ningún invierno. Y con idéntica fuerza está prendido en nuestra alma. Ninguna depresión, ninguna decepción, ninguna niebla,

ningún frío pueden arrancarlo de ella. En invierno no sentimos el verano. Pero saber que está en nosotros –y además, como una realidad invencible– priva de poder al invierno. Eso relaja la presa de cualquier frío que alargue sus dedos hacia nosotros.

## *El cielo existe ya*

Hay un poema de Rose Ausländer que, cada vez que lo leo, me lleva a imaginarme una niña pequeña jugando despreocupada en el arenero de un parque:

... En sus ojos se baña el mar  
su pelo es una bandada de golondrinas  
su mano una flor bronceada.  
Echa sol con la pala en el cubo de hojalata  
lo vierte en mis manos  
ríe un eco en la arena.

Esta muchacha no tiene necesidad de ir al mar para bañarse. El propio mar se baña en sus ojos. El viento hace ondular su pelo. Este es todo naturaleza. Como una bandada de golondrinas que alzan el vuelo y luego se posan y vuelven a alzar el vuelo, llenas de alegría de vivir, de alegría de volar. Cuando contemplo el juego ensimismado que despliegan y veo cuánto se alegran con lo que hacen, es como si la niña vertiera desde el cubo de hojalata el sol también en mis manos. Y la arena que la niña vuelve a arrojar en el arenero es como una risa. Si me atreviera a jugar con la arena, escucharía el eco de su risa en cada grano de arena.

Entonces entiendo lo que quería decir Jesús cuando afirmó: «Si no os hacéis como niños, no entraréis en el reino de los cielos». El cielo ya está ahí. Pero de tanto que me preocupo por la tierra y sus diarias nimiedades, no soy capaz de verlo. Si vivo de ese modo, tampoco yo podré entrar en el reino de los cielos: en el reino en el que con la pala se echa sol en un cubo de hojalata y en cada flor se reconoce el amor.

## *La tierra, una flor del cielo*

«Llamamos a la tierra una de las flores del cielo; y al cielo, el jardín infinito de la vida». Friedrich Hölderlin es probablemente el poeta alemán que más bello lenguaje

utiliza. Es difícil sustraerse a la magia de su melodioso fluir. Sin embargo, esta magia no es superficial. Belleza y dolor van aquí de la mano.

Si dejo que su sentencia sobre el cielo y la tierra penetre en mi corazón, mis ojos se transforman. Miraré esta tierra con una mirada diferente. No me obsesionaré con la devastación y la destrucción que los seres humanos han infligido a esta tierra. No tengo necesidad de negar o reprimir nada de esto; y, a pesar de todo, veré cómo la flor rompe la dura tierra, cómo crece, cómo le brotan renuevos y cómo termina floreciendo.

En la afirmación de Hölderlin de que el cielo es «el jardín infinito de la vida» resuenan imágenes bíblicas. El relato de la creación habla del jardín del paraíso, donde el ser humano existía en armonía consigo mismo, con Dios y con el resto de la creación, era feliz y estaba contento. El Cantar de los Cantares habla del jardín del amor, donde el novio y la novia se encuentran para disfrutar juntos del amor. Pero el más bello jardín del que habla la Biblia es, para mí, el jardín de la resurrección. En él, María Magdalena tiene un encuentro con el Resucitado y experimenta un amor que es más fuerte que la muerte. Cuando Hölderlin llama al cielo jardín infinito de la vida, en sus palabras resuena de nuevo algo del jardín de la resurrección, que desborda los confines del limitado jardín del paraíso y abre para nosotros el jardín infinito de la vida, que Dios nos ha regalado para que podamos regocijarnos sin fin de su belleza.

## *Siéntate en la hierba y abre los ojos*

«Cuando no nos sentimos felices, ello se debe a que olvidamos que ya solo gozar de vista sana es motivo para ser feliz. No tenemos más que sentarnos en la hierba, abrir los ojos y mirar a nuestro alrededor con atención. Entonces percibimos el paraíso de formas y colores». Thich Nhat Hanh, el monje-poeta budista vietnamita, instruye a sus discípulos y discípulas en el camino de la atención. Para él, permanecer atento en el instante es algo más que un ejercicio de concentración: constituye el camino hacia la felicidad. El hecho de que muchas personas no se sientan felices obedece, a su juicio, a una carencia de atención. No hace falta mucho para ser feliz. Solo se requiere atención. Si nos sentimos agradecidos por lo que percibimos, ya solo gozar de vista sana es una fuente de felicidad. Nuestros ojos pueden ver con frecuencia cosas maravillosas. Pero es necesario ejercitar la concentración para percibir conscientemente los milagros que a diario acontecen ante nuestros ojos: el milagro de una rosa, el milagro de una montaña, el milagro de un escarabajo que cruza nuestro camino, el milagro de un rostro humano.

La abadía de Münsterschwarzach posee en el parque natural de Steigerwald una

pequeña finca, el *Winkelhof*, adonde los monjes podemos retirarnos. Está ubicada en medio de maravillosos bosques. Cuando en otoño observo cómo los abigarrados bosques resplandecen a la luz del sol, tengo la impresión de que Dios es un pintor. Ha diseminado colores por los árboles mejor de lo que pudiera haberlo hecho cualquier artista. No en vano hablamos del dorado octubre. Cuando me quedo absorto en la contemplación de los árboles, experimento una profunda paz interior. Entonces me asomo al «paraíso de forma y colores» al que hace referencia el monje-poeta vietnamita.

## *A través de la flor*

A vosotras [flores] os preparó para el placer y el deleite, a vosotras, en efecto, os amó la naturaleza.

FRIEDRICH SCHILLER

Schiller no quiere decir que las flores puedan experimentar placer como las personas. Pero, a su juicio, las flores han sido preparadas para ser fuente de placer y deleite. En último término, no es la naturaleza, sino el Creador de la naturaleza, quien ama a las flores y las colma de placer y deleite. El poeta percibe en las flores un deleite visible, a menudo incluso odorífero. Del ser humano depende percibir, contemplar, palpar y oler este placer que le sale al encuentro en la bella flor. Entonces experimenta que no solo se deleita en la flor, sino que también es partícipe del deleite de esta. Siente el placer que se oculta en la flor y que, para resultar accesible, tan solo requiere de una llave. A la persona, esa llave necesaria para experimentar el placer que late en las flores se la proporcionan sus cinco sentidos. No tiene más que usarlos.

## *El sol detrás de un cielo encelajado*

Las abejas pueden sentir el sol incluso a través del cielo encelajado. La poetisa Hilde Domin se inspira en ello para formular un deseo:

Quién fuera como la abeja  
que el sol  
aun a través del cielo encelajado siente  
que el camino hacia la flor encuentra  
sin perder nunca el norte  
ante él se extenderían los campos

en eterno resplandor  
aunque poco viviera  
rara vez lloraría.

Quien ve brillar la luz aun a través de la niebla de la vida diaria, quien no reniega de la fe en la luminosidad aunque se encuentre en el profundo agujero de la depresión, ese encuentra, incluso en medio de la tristeza y la insatisfacción, el camino hacia el aire libre o, por seguir con la imagen del poema, hacia la flor en la que puede libar hasta saciarse y en cuya belleza le es dado regocijarse. Encontrar este camino aun cuando me encuentre interiormente agitado u ofendido, aun cuando esté decepcionado y desesperado, es todo un arte. Las flores existen aunque el día esté oscuro y haya niebla. Pero necesitaría un sentido interior, instintivo, como las abejas, para descubrir dichas flores. Para unos, ese papel lo desempeña la música que ponen en sus reproductores de cedés, a fin de complacerse en la estructurada belleza de la música en medio del caos interior. Otros recurren a la contemplación de una imagen. En mi caso, son a menudo las palabras de la Biblia las que me ayudan en situaciones difíciles. La imagen de Hilde Domin es certera: en tales situaciones, las palabras de la Biblia son, para mí, como una flor bajo un cielo encapotado.

Quien ha aprendido este arte ve los campos de su alma envueltos en un eterno resplandor. Esa persona se percata del resplandor divino de su alma, aunque esta esté oscurecida por la tristeza o la humillación, aunque esté envuelta por el desconsuelo y la tristeza. Encontrar, al igual que la abeja, las flores siempre y en todo lugar, creer en el resplandor de la propia alma, aun cuando todo hable en contra: ese es el reto. La fe en la luz que brilla en nosotros, aunque nadie la vea, nos capacitará para aquello que la poetisa desea al ser humano:

Aunque poco viviera  
rara vez lloraría.

## *Experiencia cimera*

«Allí donde hay una persona entusiasmada, allí se encuentra la cima del mundo». Esto lo dijo el barón Joseph von Eichendorff.

Cuando durante las vacaciones hago excursiones por las montañas y asciendo a alguna cumbre, experimento un profundo sentimiento de gratitud. Y cuando contemplo el maravilloso paisaje montañoso, me entusiasmo y me conmuevo con lo que veo. Y en

la contemplación siento que me embarga algo que trasciende este mundo, que lo que me mueve es espíritu, en último término Espíritu divino.

El literato romántico Joseph von Eichendorff ve la cima del mundo dondequiera que haya una persona llena de entusiasmo. Quien está entusiasmado es capaz de entusiasmar también a otros. El entusiasmo es lo que Abraham Maslow describe como experiencia cimera. La persona entusiasmada está interiormente en la cumbre aun cuando de hecho se encuentre en el valle de su vida diaria. Difunde a su alrededor un ambiente espiritual, desbordante de vitalidad e intensidad. Me abre los ojos al misterio de la vida, a su belleza y singularidad. Allí donde una persona entusiasmada es capaz de suscitar entusiasmo en mí, allí está la cima del mundo. Allí acontece una vivencia cimera. Allí, el resplandor de Dios irrumpe en mi alma.

## *El resplandor de la primera vez*

La tradición cristiana del *memento mori* («ten presente que has de morir») nos recomienda la idea de que cada día puede ser el último de nuestra vida. De ahí que debamos vivir conscientemente cada instante, saboreándolo. Un proverbio griego ofrece otro consejo: «Comienza cada día como si fuera el primero. Termina cada día como si fuera el último». Al comienzo de cada día debemos imaginarnos que se trata del primer día que tenemos ocasión de vivir. Por supuesto, sabemos que no es así. Pero si inicio el día como si fuera el primer día de mi vida consciente y despierta, me internaré en él atento y, al mismo tiempo, rebosante de curiosidad. Miraré a las personas como si las viera por primera vez. Desaparecerán mis prejuicios. Lo que haya pensado con anterioridad sobre estas personas carece ya de importancia. Todas las categorías en las que he encasillado a las personas se han ido en humo.

Todo sería distinto: acudiría a trabajar lleno de curiosidad. Hacer las cosas como si fuera la primera vez que las hago me reportaría alegría. No tendría miedo de no llevar a cabo el trabajo. Más bien probaría a realizarlo con pericia y ganas. Y miraría con ojos nuevos la creación que me rodea. Contemplaría mi jardín como si fuera del todo nuevo. Descubriría en él cierta belleza que hasta entonces habría pasado por alto.

Al terminar el día debo imaginarme que es el último día. Esto, a mi juicio, significa: termino este día como si hubiese llegado al final de mi vida. Pongo en las bondadosas manos de Dios este día, todas las personas a las que quiero, mi vida entera. Esta forma de concluir el día me posibilita al mismo tiempo un nuevo comienzo. Y suscita en mí sensibilidad para el hecho de que, a fin de abandonarme en las bondadosas

manos de Dios, debo desasirme sin cesar de todo. La noche me hace recordar el sueño de la muerte. Y cada mañana experimento la resurrección a la nueva vida que me es posibilitada por Dios.

Hay mucha sabiduría en este proverbio. Transforma mi manera de comenzar y de terminar, mi principio y mi final.

# BAILAR LA VIDA

## *En consonancia con la melodía de la alegría*

### *Me sorprende...*

No sé de dónde vengo  
ni adónde voy,  
me sorprende lo contento que estoy.

Son versos singulares los que nos ofrece este poema medieval. Aunque no sabe de dónde viene ni adónde va, el poeta está jubiloso. Y se admira de su júbilo. Se plantea las preguntas fundamentales de la condición humana: ¿de dónde vengo y adónde voy? Pero reconoce su ignorancia. No sabe las respuestas últimas. Así que se conforma con su no saber. Y de ese modo conquista la verdadera sabiduría, que según Sócrates consiste en saber que uno no sabe nada. No obstante su ignorancia, está alegre. Y se sorprende de ello. No puede explicar su alegría. Carece de razón. La alegría, sencillamente, está en él. Se alegra porque se alegra. Se descubre jubiloso. El júbilo es, como salta a la vista, uno de los pilares de su existencia. Y con ello, a despecho de su no saber, se percata de algo esencial sobre el ser humano: que este es alegría. El júbilo le viene dado por naturaleza. Se trata, en último término, de un don de Dios. Pero tampoco eso pretende demostrar el poeta. Acepta agradecidamente el hecho de que está jubiloso. Eso le basta.

### *La vida es baile*

«Estoy decidido a dejarme transformar por los tonos musicales que ascienden desde

la quietud de mi alma, y mi corazón debe encontrar la melodía al son de la cual bailo mi vida», afirma Sheldon Kopp, psicoterapeuta estadounidense. Probablemente todos hemos vivido esta experiencia. Una música así de bella puede transformar nuestro corazón y colmarlo de alegría. Pero Kopp no se refiere a la música que escuchamos en la sala de conciertos ni a la que grabamos en cedés. Cuando se abandona a la quietud, oye cómo desde la quietud de su alma ascienden tonos. No se trata de tonos escuchados en cualquier concierto, sino de tonos que nacen de su propio interior. Para estos tonos que de él brotan, el corazón debe encontrar una melodía al son de la cual bailar la vida. Así pues, el corazón tiene la capacidad de formar una melodía a partir de los tonos singulares que resuenan en el interior de la persona. En ocasiones resuenan en nosotros sonidos estridentes. El corazón forma con ellos una melodía al son de la cual podemos danzar.

### *La melodía de la quietud*

Estamos en armonía con nosotros mismos cuando, en vez de bailar al son que nos marcan otras personas, lo hacemos al son de la melodía interior que se forma en nuestro corazón. Lo decisivo es descubrir esa melodía interior. Condiciones indispensables para ello son la quietud y la escucha atenta de lo que en la quietud aflora en nosotros. La quietud está llena de sonidos. Al principio, la quietud nos confronta con el ruido interior. Pero si somos capaces de soportarla y seguimos prestándole atención, comenzamos a percibir tonos quedos, tonos que resuenan en nuestro hondón. Tal como el cosmos, según la doctrina de los pitagóricos, está colmado de sonidos, así también lo está evidentemente nuestra alma. En ella resuena el a menudo inaudible sonido del cosmos, el sonido divino de un mundo que con frecuencia nos resulta inaccesible. La quietud es la puerta que nos abre el oído interior, a fin de que podamos escuchar el maravilloso sonido de nuestra alma.

### *Alegría creciente*

El escritor francés André Gide escribe: «A veces mi alegría era tan grande que quería comunicar algo de ella: enseñar a cualquiera lo que ella tan vivo hacía dentro de mí». Hay una alegría callada que uno prefiere guardar para sí. Colma el corazón de jovialidad y paz interior. La persona irradia esa alegría, pero no puede hablar sobre ella. Existe sin más. Pero hay también alegrías que piden sencillamente ser comunicadas, que

hacen que el corazón se desborde. No tiene por qué tratarse de una alegría estruendosa sobre un éxito o un amor que a uno le ha sido regalado. Hay instantes en los que la alegría alcanza tal magnitud en nosotros que no podemos guardárnosla por más tiempo. La alegría callada puede entonces crecer hasta el punto de que no nos quede más remedio que comunicársela a otra persona.

A André Gide no le basta con comunicar su alegría. Se siente urgido a explicarle a otra persona por qué la alegría es tan intensa en él. Quiere contar a otros qué es lo que la alegría vivifica tanto en él. Esta es una bella razón para escribir: comunicar a otros la experiencia propia, la vitalidad propia, la alegría de vivir propia, pero no para darles envidia, sino para explicarles cómo la alegría lo colma a uno y puede llevar a la vida. Escribir es esclarecer, con vistas a que lo oscuro que hay en el ser humano se ilumine y lo triste se convierta en alegría.

### *La bella chispa divina*

En su novena sinfonía, Beethoven puso música a la «Oda a la alegría» de Schiller. La composición del músico alemán se ha convertido en un canto de la humanidad que suena en instantes de gran alegría y gratitud. La melodía y el texto forman una unidad y conmueven sin cesar a las personas. Friedrich Schiller llama a la alegría «bella chispa divina» e «hija de los Campos Elíseos». Es una chispa que los dioses han colocado en nuestro corazón, una chispa que procede del país de los bienaventurados. Schiller la celebra como delicada ala que une a los seres humanos entre sí. Es la gran fuerza motriz. Ella impulsa las ruedas, hace que germinen las flores, inspira nuevas ideas a los investigadores. Y propicia la virtud en nosotros, como condición necesaria para que nuestra humanidad fructifique. La música de Beethoven hace crecer la alegría incluso en los corazones de los seres humanos: la alegría, ese gran impulso hacia la vida colmada y feliz.

### *Inmensamente más*

Rainer Maria Rilke da mucha más importancia a la alegría que a la felicidad. «La felicidad les sobreviene a las personas, es destino; la alegría, en cambio, la hacen florecer ellas en su interior. La alegría es sencillamente una buena estación del año sobre el corazón. La alegría es lo máximo que los seres humanos tienen en su mano conquistar».

La felicidad, opina Rilke, no se puede conseguir a voluntad. Solo cabe aceptarla agradecidamente. De la alegría somos nosotros mismos responsables. De nosotros depende la forma de reaccionar ante nuestro destino, ante la belleza del mundo, ante las personas con las que nos encontramos a diario. No me puedo ordenar sin más a mí mismo ser feliz. Pero si me entrego abiertamente a lo que es y lo percibo con una mirada llena de asombro y respeto, entonces la alegría se incrementa en mi interior. Así pues, es posible ejercitarse en la alegría. Puedo hacer que crezca si la alimento a través del trato atento con lo que me rodea.

### *Llena de delicias, llena de delicias*

En uno de sus poemas, el poeta y filósofo indio Rabindranath Tagore habla de las fiestas que celebra la alegría:

Donde la alegría celebra sus fiestas,  
allí me siento yo a la mesa.  
Llena de delicias está la vida, llena de delicias.  
La ciudad de la belleza recorren  
mis ojos,  
mirando hasta saciarse;  
absortos, mis oídos escuchan  
la profunda melodía.

Donde la alegría festeja, allí el poeta se sienta gustosamente a la mesa. Allí debe arrellanarse. La alegría no se puede agarrar al paso. Requiere tiempo. Debo tomar asiento a fin de disfrutar de la alegría. Sentarme a la mesa de la alegría me abre los ojos para descubrir por doquier las delicias de la vida. La alegría me permite reconocer con mis ojos la belleza que en todo momento me rodea. Cuando recorro con mis ojos la ciudad de la belleza, me sacio de belleza. Así pues, también Tagore emplea la imagen del alimento: la alegría nutre el alma a través de todos los sentidos. El mirar es capaz de saciar más que el comer. Quien se sacia de mirar no tiene necesidad de estar mirando de continuo. Asume en sí lo mirado. Y esto se convierte para él en alimento permanente. La alegría está dondequiera que los ojos contemplen la belleza del mundo y los oídos, absortos, escuchan la profunda melodía. Escuchar puede desencadenar en mí sentimientos de felicidad. Pero la escucha se produce siempre en el instante. Lo único que escucho en cada momento es el sonido presente. Puedo volver a tararear para mí la melodía. Pero no me es dado retenerla. Cuando resuena en mí, la melodía me eleva el corazón y entonces me sumerjo en el sentimiento de alegría. Escuchar me lleva más allá de mí. Escuchar es siempre éxtasis: salir de uno mismo, a fin de acoger en su interior el

milagro de la música y dejarse llevar por la música hacia el misterio de lo inaudible, hacia el misterio de Dios.

## *Extasiado de vida*

Rabindranath Tagore no solo *escribió* sobre la felicidad y el placer. Salta a la vista que también los *experimentó*. Pero sus palabras no son solo expresión de una experiencia personal; antes bien, nos invitan a fiarnos de las experiencias que nosotros mismos hemos vivido en alguna ocasión, pero para las que en su día no supimos encontrar palabras. Si no hallamos palabras para una vivencia, esta vuelve a escapársenos. Las palabras hacen que lo vivido sea más real.

Tagore expresa algo que nos concierne a todos: a menudo estamos dormidos y no nos damos cuenta de lo que nos rodea. No percibimos la belleza. No percibimos la felicidad, que tenemos al alcance de la mano. La buscamos en otros lugares, en nuestros sueños, en las ilusiones que nos hacemos. La condición *sine qua non* para experimentar placer es el despertar. Solo quien abre los ojos está en condiciones de percibir lo que es. Quien despierta es como Tagore, que tiene la sensación de haber vivido durante mucho tiempo en una mazmorra. En uno de sus más bellos poemas, que también es una oración, le pide a Dios que rompa su mazmorra para que pueda escuchar el canto de los pájaros y sea capaz de sentir en el cuerpo los rayos del sol.

Tan grande es mi felicidad, tan profundo el placer,  
fascinado por la vida estoy.  
Mi vida hoy se ha despertado,  
no sé por qué;  
a lo lejos oigo al mar murmurar canciones.  
¡Ah, pesado y horrible  
es mi cuerpo en su totalidad!  
Rompe la mazmorra, rómpela golpe a golpe.  
¡Qué soberbiamente cantan hoy los pájaros!  
Un rayo de sol me toca.

## *La alegría hace bien al cuerpo*

«Corazón alegre favorece la curación, ánimo abatido seca los huesos» (Prov 17,22).

En todo proverbio se plasma de forma concisa y elocuente una máxima existencial. La mayoría de las sentencias recogidas en el libro bíblico de los Proverbios –y, por tanto, también este que nos ocupa– tratan del hombre. Muestran de qué modo puede fructificar la vida humana. También la relación con Dios se expresa en actitudes que corresponden a la psique de la persona. Para la Biblia, el camino religioso siempre es asimismo un camino terapéutico, un camino hacia la vida lograda, un camino hacia la alegría y el amor.

Los sentimientos repercuten en el cuerpo. La alegría le es beneficiosa. Y quien concede demasiado espacio en el corazón a la aflicción perjudica a su cuerpo. Un ánimo abatido consume el cuerpo o, como dice la traducción de la *Biblia de nuestro pueblo*, «seca los huesos». A cualquier persona se le nota si su corazón está alegre o abatido y lleno de preocupaciones. Pero no se trata solo de lo que se irradia hacia el exterior, sino también del efecto que ello tiene hacia dentro. Quien se deja consumir por la pena pierde el apetito. No es capaz ya de comer hasta la saciedad. El enojo se puede aplacar comiendo. Pero también muchos adelgazan de pura pesadumbre. Esta se les manifiesta en el cuerpo. Tales personas irradian algo que aleja de ellas a los demás. La persona alegre siempre tiene gente alrededor de sí; el abatido se queda solo.

## *Bailar por bailar*

Hay movimientos deliberados que buscan establecer una conexión directa y rápida entre dos puntos. Existen desviaciones del camino directo a la meta, rodeos que, no obstante, están determinados asimismo por la meta. Y hay movimientos que sencillamente no pueden ser descritos con tales valoraciones o categorías. Por ejemplo, el baile. «Al fin y al cabo, no bailamos para llegar a sitio alguno». Esto lo dijo el benedictino austríaco David Steindl-Rast. Cuando bailamos, disfrutamos de un movimiento común. No ambicionamos dar pasos de baile perfectos. Nos olvidamos de las personas que nos rodean. Sin embargo, bailar y dejarse llevar por el ritmo de nuestra pareja de baile es todo un arte. Pero eso no se consigue por medio del control, sino desasiéndose (*sich loslassen*) y abandonándose (*sich einlassen*).

Conozco matrimonios a los que les apasiona el baile. Cuando bailan, pueden olvidarse de sí mismos. Dejan a un lado los problemas profesionales y familiares. Se entregan al baile. Pero no bailan para alcanzar una meta ni la solución de sus problemas ni la perfección en el baile. Y tampoco cuentan los pasos de baile que realizan, a fin de asegurarse de que cumplen con el cupo de movimiento que les corresponde ese día.

Bailan por bailar. Les deleita entregarse juntos al movimiento al son de la música. Ese placer les une de un modo nuevo y eleva su ánimo. Saben que les hace bien. Pero no se observan a sí mismos con intención de constatar el momento en que comienza a mejorar su estado de ánimo interior. Después de una noche de baile así, regresan a casa satisfechos y felices por dentro. Y de repente fluye también la conversación entre ellos, que antes solo se iniciaba de forma vacilante.

## *Por entero en el presente*

«La alegría consiste en ser por entero en el instante. Siempre nos alegramos aquí y ahora. Incluso cuando sentimos alegría por anticipado, la experimentamos en el ahora; y cuando recordamos alegrías pasadas, lo hacemos también en el ahora». Margrit Irgang, a quien se debe esta descripción, es maestra de zen y escritora. Ha editado una compilación titulada *El libro de la alegría*. En ella se reúnen textos que indagan en esta positiva emoción. Con ello, Margrit Irgang ha llamado la atención sobre un tema que desempeña un importante papel en muchos escritores, también en nuestra época.

La alegría puede condensarnos por completo en el instante. Cuando me alegro, estoy del todo presente. El pensamiento gira siempre alrededor del pasado o del futuro. La alegría la experimento en el presente, y ella me hace presente a mí mismo. Por medio de la alegría entro en contacto conmigo. El pensamiento, en cambio, me aleja siempre de mí mismo. La alegría me aproxima a mi propio yo y al instante presente. La alegría es hermana del placer. También el placer lo experimento en el ahora. Con cosas pasadas o futuras no puedo deleitarme; o, a lo sumo, puedo cuando lo pasado o lo futuro se hacen presentes en mi imaginación. La alegría crea presente. Y a la inversa, la capacidad de estar por entero en el instante origina alegría. La alegría es expresión del puro ser, del presente diáfano.

## *El canto del mundo*

«Si pudiera apresar esta sensación, lo haría: la sensación del canto del mundo real». Un día de octubre de 1929, Virginia Woolf anotó esta frase en su diario. Es evidente que alguna experiencia la había conmovido profundamente: no se trataba solo de que el mundo cantara. *Era* canto. Era todo sonido.

Se requiere una gran quietud para percibir el canto del mundo. No es únicamente el viento, que sopla y hace susurrar los campos y los bosques. No es únicamente lo que soy capaz de captar con mis oídos. También la naturaleza callada parece ser una canción. Una canción que trata de la belleza del mundo.

Pero Virginia Woolf se percata al mismo tiempo de que no es posible apresar y retener la sensación de que el mundo canta. Los instantes en los que intuimos algo del canto que el mundo son preciosos.

## *La canción latente en todas las cosas*

El poeta romántico Eichendorff vivió la siguiente experiencia:

Y el mundo comienza a cantar  
con solo que encuentres la palabra mágica...

A juicio de Eichendorff, es una palabra lo que hace que el mundo resuene, no solo un presentimiento interior. El filósofo griego Pitágoras y su escuela hablaban de la música de las esferas del mundo. También para ellos era el mundo una canción armoniosa. El ser humano que en silencio se aproxima al misterio del mundo es capaz de percibir en instantes de especial gracia esta canción del mundo. Y cuando la percibe, ella lo colma de una alegría que nunca antes había experimentado, de paz interior, de un placer del que ni siquiera el enmudecimiento del mundo puede ya privarle.

## *Improvisaciones de la alegría*

Con su arte, Yehudi Menuhin, el gran violinista, ha alegrado a personas sin cuento, acercándoles la música como una importante fuente de alegría. ¿De dónde nace esta alegría? Ni yo mismo puedo explicarlo con exactitud. A mi juicio, lo decisivo es la armonía de la música de Bach, el asentimiento interior a la vida que resuena en la temperamental música de Mozart. Yehudi Menuhin afirma que se trata de lo impredecible, lo sorprendente, lo improvisado: «La alegría radica, por supuesto, en lo improvisado e impredecible. Sin esto, nada nos interesaría, ni en la vida ni en la música». Es cierto: nunca me canso de oír una pieza musical, porque cada vez suena diferente, porque en último término es impredecible, aun cuando las notas estén fijadas

ya desde hace siglos.

La alegría es una sorpresa: quien planifica con exactitud su vida, a fin de que todo transcurra como a diario se propone, puede encontrar en ello cierta satisfacción. Pero en realidad la alegría surge cuando acontece algo impredecible, cuando un amigo me llama por teléfono después de largo tiempo sin saber nada de él, cuando el sol se abre paso de repente entre la niebla, cuando un problema se resuelve por sí solo, cuando me comunican una buena noticia. La alegría y la sorpresa son hermanas. Cuando reacciono con creatividad a lo que inopinadamente rompe mis planes, me invade el sentimiento de que es bueno que haya ocurrido así. Dejo a un lado todo lo que llevo entre manos y salgo a pasear con el amigo que pasaba por aquí. A algunas personas les contraría que se les desbaraten los planes. Cuando estoy lleno de compromisos, también a mí me cuesta alegrarme de una visita no anunciada. Porque entonces no tengo modo de sacar tiempo para atenderla. Pero si empleo demasiada energía en explicarle a mi visitante que no tengo tiempo, si no soy capaz de entregarme al breve instante de encuentro, por efímero que sea, yo mismo me privo de la alegría. Para mí, la disciplina con el tiempo es muy importante. Por eso a veces me cuesta aceptar lo imprevisto. Mas también sé que la sola disciplina no puede suscitar alegría. Me tomo tiempo para escribir. Y hace falta disciplina para permanecer sentado aunque las palabras no fluyan de inmediato. No obstante, en este tiempo reservado para escribir, la alegría solo surge cuando de repente todo fluye solo, cuando la mano traza palabras que no había planificado, palabras imprevistas e impredecibles.

## *Sorprendente*

Para algunos, la alegría es del todo ajena a su percepción. Anhelan alegría. Mas no saben dónde encontrarla. En las sesiones de acompañamiento espiritual, a menudo oigo a las personas quejarse de que experimentan muy poca alegría en la vida. Pero cuanto más obstinadamente busca uno la alegría, tanto más difícil le resulta hallarla. En ocasiones, la alegría nos sorprende, nos atrapa, sin que esté en nuestra mano hacer nada para propiciarlo. Solo depende de que nos dejemos atrapar, de que estemos abiertos a la sorpresa divina. William Wordsworth expresó esta experiencia de la siguiente manera: *surprised by joy*, «sorprendido por la alegría». La idea que subyace a estas palabras es la de que la alegría es como una persona que tiende su mano hacia mí. La alegría es como una persona que se encuentra conmigo. Recorre la ciudad buscándome. Lo único que yo puedo hacer es estar abierto a ella, que desea sorprenderme. Pero si soy incapaz de dejarme sorprender, si no cuento en absoluto con que la alegría me reclama, ya puede ella tender su mano hacia mí, que no le servirá de nada. Resbalará sobre mi escurridizo

abrigo, que llevo encima como una armadura de obstinación, una armadura que no se deja sorprender por nada nuevo e imprevisto, aun cuando ello salga a mi encuentro jubiloso y feliz.

## *Alegría perfecta*

El filósofo indio Sri Aurobindo escribe: «Descubre la verdadera alegría, y conocerás a Dios».

Esta frase me recuerda un apotegma de Jesús en el Evangelio de Juan: «Os he dicho esto para que participéis de mi alegría y vuestra alegría sea colmada» (Jn 15,11). El sentimiento fundamental de Jesús es la alegría, la alegría por el hecho de ser, la complacencia en Dios. Él es uno con el Padre. La alegría es la reacción emocional a la experiencia del ser uno con Dios. Cuando Jesús habla, los discípulos notan esa alegría. No solo la perciben en el contenido de sus palabras, sino sobre todo en su voz.

En la voz (*Stimme*) advertimos de qué humor (*Gestimmtsein*) está quien habla; la voz nos hace partícipes del estado de ánimo de la persona. Hay personas que entristecen a quien las escucha. Otras transmiten, con su estado de ánimo, agresividad o descontento, decepción o amargura. La voz de Jesús irradia alegría. Al hablar, Jesús nos hace partícipes de su alegría. Y nos desea que nuestra alegría sea perfecta. En el original griego del versículo anteriormente citado se lee: «Que [vuestra alegría] sea perfecta, que se vea colmada, que alcance su plenitud». Jesús parte de que en lo profundo de nuestro corazón habita ya la alegría. A través de sus palabras entramos en contacto con la alegría que ya está en nosotros. Sus palabras desean llevar nuestra alegría a su plenitud. Quieren propiciar la consumación de lo que resuena en nuestra alegría. Esta debe participar de la plenitud de Dios, de la esencia divina. Quien degusta la alegría hasta el fondo toca a Dios.

## *En lo profundo de mi corazón*

«“Complacencia en algo”, se dice; pero en realidad se trata de complacencia en uno mismo por medio de ese algo». Para Friedrich Nietzsche, la expresión «complacencia en algo» (*Freude an der Sache*, en alemán) nunca significa solo que me complazco en el trabajo o en un regalo o en algo exterior, por ejemplo en el estupendo tiempo que hace.

En último término, la alegría es siempre una cualidad del alma. Y lo único que hace el objeto de mi complacencia es ponerme en contacto con la alegría que ya está en mí. En el fondo, pues, siempre se trata de complacencia en uno mismo. La complacencia en mí mismo me pertenece a mí. De ahí que tampoco nadie pueda privarme de ella. No es algo que dependa de la solicitud de los demás, por ejemplo de los regalos que recibo. Las cosas pueden hacer aflorar la alegría que existe en lo profundo de mi corazón. La alegría es un estado de ánimo interior.

Esta es una de las caras de la afirmación de Nietzsche.

La otra cara consiste en que también es decisión mía sentir complacencia o no en mi persona. De mí depende estar enfadado conmigo mismo, rechazarme interiormente o complacerme en mí. Complacerme en mi persona no quiere decir aprobar todo lo que hago. También existe la justificada tristeza por no estar a la altura de lo que realmente significa ser hombre. Pero la complacencia en mí mismo es un agradecido reconocimiento de que Dios me ha creado y me ha hecho bueno. Es la complacencia en la existencia que él me ha concedido. Y a favor de esa existencia debo también decidirme. De lo contrario, ni mil regalos podrán suscitar alegría en mí. Y por muchas cosas que perciba, estas no harán sino confirmarme en mi insatisfacción o amargura; nunca me pondrán en contacto con la alegría que aguarda preparada en lo profundo de mi corazón.

## *Un regalo duradero*

«¡Me había alegrado tanto!», dices en tono de reproche cuando te destruyen una esperanza. Te habías alegrado: ¿acaso eso no tiene valor?

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

Algunas personas se sienten decepcionadas cuando la alegría que anticipaban no se ve cumplida. Por ejemplo, alguien está esperando lleno de alegría que un amigo venga de visita. De repente suena el teléfono, y el amigo cancela la cita porque le ha surgido un imprevisto. El reproche «¡Me había alegrado tanto!» destruye a menudo todo. La alegría se convierte en tristeza, en autocompasión, a veces incluso en rabia. A uno le invade el desconsuelo por haberse alegrado en vano. Marie von Ebner-Eschenbach pregunta: «Te habías alegrado: ¿acaso eso no tiene valor?». Si me he alegrado, eso significa que he estado en contacto con la alegría que habita en mí. Entonces, la alegría ya me ha transformado. Ya es un regalo. De mí depende seguir sintiendo esa alegría experimentada y estar agradecido por ella.

## *La alegría camina de puntillas*

En sus poemas, Hilde Domini trabaja con imágenes singulares y, justamente gracias a ello, nos permite ver la realidad con ojos nuevos. Así ocurre también en su poema sobre la alegría:

La alegría  
ese humildísimo animal  
ese delicado unicornio  
tan silencioso  
que no se le oye  
ir ni venir  
mi mascota  
la alegría  
cuando tiene sed  
lame las lágrimas  
de los sueños.

Domin caracteriza a la alegría como un animal humilde, como un delicado unicornio. En la simbología cristiana, el unicornio es imagen de fortaleza y pureza. Solo puede ser capturado y domesticado por una virgen pura. Si es perseguido, se refugia en su seno. De ahí que María sea representada a menudo con un unicornio. La alegría no debe ser confundida con segundas intenciones. Si intentamos perseguirla y capturarla, huye al «seno puro de la virgen». Entonces, se oculta en el hondón de nuestra alma, allí donde ni siquiera nuestras propias expectativas y nuestro afán de posesión tienen acceso.

La segunda imagen de la alegría que emplea Hilde Dominin es la de la silenciosa mascota a la que no se oye ir ni venir. La alegría camina de puntillas. Apenas la oímos entrar en nuestro corazón. Pero ahí es donde mora, siempre y cuando no la expulsemos violentamente. Cuando tiene sed, la alegría lame las lágrimas de nuestros sueños. Nos enjuga las lágrimas del rostro, a fin de que nuestros sueños no la bloqueen más. La alegría nos pone en contacto con nuestros sueños. Hace que los sueños se conviertan en realidad.

## *Todo ha nacido para la felicidad*

«Una alegría omnipresente baña la tierra; y a la llamada de los sentidos, mana hacia ella... Todo se afana hacia el ser, y todas las criaturas se alegran. La alegría es lo que tú llamas fruto cuando está en su sazón y pájaro cuando canta. Toda la naturaleza nos

enseña que el ser humano ha nacido para la felicidad». El literato francés André Gide está convencido de la fuerza universal de la alegría. En cuanto percibimos la tierra con nuestros sentidos, desde ella fluye hacia nosotros la alegría. La alegría es un distintivo de toda criatura. Pertenece a su esencia. El fruto en su sazón es alegría. Igual que el canto del pájaro. La alegría de la creación se expresa en las propias criaturas. La alegría nos colma de vitalidad, de modo análogo a como un fruto nos regala vida. Y la alegría respira la ligereza del pájaro. Como la música, también la alegría vence a la gravedad de la tierra y, cual pájaro, se eleva en el aire.

Para André Gide, el ser humano ha nacido para la felicidad. Si percibimos la naturaleza con sentidos despiertos, reconocemos nuestra esencia, que desde dentro se afana por alcanzar tal felicidad. La alegría es como una fragancia que penetra toda la tierra.

## *El placer de la infancia*

Di tan solo si tu corazón  
aún experimenta el placer de la infancia.

LUDWIG UHLAND

Los niños todavía son capaces de deleitarse. Se entregan con todas las ganas a jugar. Cuando reciben algún regalo, se alegran de corazón y expresan su alegría con todo el cuerpo, saltando. Muchos adultos tienen la impresión de que ya no son capaces de alegrarse. Se han sentido decepcionados con demasiada frecuencia. Una forma de terapia consistiría en recordar el placer de la infancia. Es cierto que no puedo suscitar de nuevo en mí ese placer. No obstante, hay algo capaz de ponerme en contacto con él: la rememoración. Y una vez que lo he descubierto de nuevo en mi corazón, vuelvo a estar también en condiciones de alegrarme de las pequeñas cosas de la vida diaria. Entonces me deleito de nuevo con el simple hecho de jugar, de hacer algo que no tiene por qué servir para nada, algo con lo que no necesito satisfacer ninguna expectativa de fuera. Si busco en las entretelas de mi corazón y no puedo descubrir ya allí el placer de la infancia, es hora de confrontarme con las resistencias que me impiden entrar en contacto con mi propia alma. Quizá sean ofensas traumáticas, quizá decepciones. Debo contemplar todas esas resistencias, con objeto de llegar, a través de heridas y endurecimientos, al hondón de mi alma, donde yace preparada la alegría, esperando tan solo a ser redescubierta y revitalizada.

## *Biografía de la alegría*

La profunda psicóloga suiza Verena Kast escribió un libro sobre la alegría. Antes de ella, casi ningún psicólogo se había atrevido a abordar este tema. En obras de consulta sobre psicología, rara vez se encuentra la entrada «alegría». Salta a la vista que la psicología se ha volcado en exclusiva en las heridas interiores y en cómo afrontarlas. Pero hoy sabemos cuán saludable resulta la alegría para la persona, cuán grande es su poder terapéutico.

Verena Kast describe el efecto de la alegría como experiencia de unidad, integridad, libertad y vitalidad: «Esa sensación de unidad con uno mismo y de ser un todo que tanto buscamos las personas está presente en los momentos de alegría. Ello suscita en nosotros también una sensación de vitalidad, quizá incluso de libertad. Todos los movimientos asociados con la alegría, incluso con una serena alegría, son movimientos ascendentes, movimientos ligeros».

De nada sirve exhortarnos mutuamente a la alegría. Uno no puede alegrarse porque alguien –o él mismo– se lo ordene. Pero sí que está en su mano entrar en contacto con la alegría que desde siempre se encuentra en las entretelas de su corazón. Todos hemos vivido en nuestra infancia experiencias de alegría espontánea. Verena Kast nos anima a escribir una biografía de la alegría, a poner por escrito todas las experiencias de alegría que se nos ocurran y a contemplar las imágenes de nuestra infancia, preguntándonos hasta qué punto se refleja en ellas la alegría. La percepción de la alegría que sentía de niño puede ponerme en contacto con la alegría que he perdido de resultas de las preocupaciones actuales. Está en el hondón de mi alma aguardando tan solo a ser atraída de nuevo hacia el exterior.

# EL CIELO ESTÁ EN TI

## *El arte de ser feliz*

### *Imposible en cualquier otro lugar*

«No es fácil encontrar la felicidad dentro de nosotros mismos. Y es imposible encontrarla en cualquier otro lugar». El corazón propio, afirma Agnes Repplier, es el único lugar en el que podemos encontrar la felicidad. Por muy lejos que viajemos en su busca, en el extranjero no la encontraremos. No la encontraremos en otras personas, ni tampoco en el trabajo ni en el éxito ni en la riqueza. Solo está dentro de nosotros. Pero, aun cuando esté ahí escondida, no se deja hallar tan fácilmente. Hace falta una fina sensibilidad para descubrirla. Se requiere quietud para entrar en contacto con la felicidad que descansa en lo hondo de nuestro corazón. Si no dejamos de movernos, no nos percataremos de ella. La felicidad es como un lago. En él únicamente se refleja la belleza del mundo si está por completo en calma. En nosotros solo se refleja la gloria que nos rodea si nos detenemos y sosegamos. Entonces percibimos la alegría que late en nosotros.

### *El camino óptimo*

Algunas personas esperan tanto de la felicidad que nunca la alcanzan. Theodor Fontane nos muestra otro camino hacia la felicidad: «Cuando transcurren los setecientos veinte minutos de doce horas de un día sin enfados reseñables, entonces puede hablarse de un día feliz». Ya es mucho si el día transcurre sin enfados. No depende de nosotros lo que ocurra en los setecientos veinte minutos del día: que un vecino nos insulte, que en el trabajo algo salga mal, que el tiempo contraríe nuestros proyectos o que suceda algún contratiempo. Deberíamos sentirnos agradecidos si el día no nos deparara ningún motivo

de enfado. Pero no estamos sin más a merced del día y sus sucesos. De nosotros depende cómo reaccionar ante lo que acontece a lo largo del día. Es verdad que los insultos del vecino pueden enfadarnos. Pero también tenemos la opción de no hacerle caso, porque él, con sus insultos, únicamente pone al descubierto la insatisfacción que anida en su alma. En nuestra mano está dejarnos contagiar por su alma enferma o separarnos de él y protegernos. En este sentido, nosotros mismos somos responsables de que el día transcurra sin enfados. Cuando conseguimos reaccionar a lo que nos sobreviene de fuera no con disgusto ni de forma depresiva, sino con jovialidad interior, el día es feliz. La filosofía estoica habla de *aequo animo*, de ecuanimidad interior. San Benito exige esta virtud justo del cillero, quien, en su calidad de administrador, de continuo se ve involucrado en los conflictos que estallan en el monasterio. Precisamente él no debe dejarse afectar por los roces entre quienes viven o trabajan en la casa, esto es, monjes y trabajadores, sino que ha de reaccionar con ecuanimidad y paz interior. Entonces purificará el desagradable ambiente que le rodea y propagará paz. Una antigua regla, esta de san Benito, bien acreditada. Todos podemos aprender de ella. Hoy es el día apropiado para aplicarla.

## *Un regalo*

«Poseer toda la felicidad del mundo sin considerarla un regalo no colma de alegría a la persona. En cambio, hasta un percance alegrará a quien sea capaz de sentirse agradecido por él». El benedictino austríaco David Steindl-Rast, a quien se debe esta reflexión, sabe por propia experiencia en qué consiste la felicidad. Y trata con numerosas personas que envidian su felicidad. No a todas puede comunicársela. Porque muchos quieren poseer la felicidad como si tuvieran derecho a ella. Pero olvidan que la felicidad solo puede ser recibida como un regalo. La felicidad únicamente me colmará de alegría si permito que me sea regalada. De lo contrario, por muchas y muy valiosas que sean las personas que conozca, no seré capaz de complacerme en su cercanía. Por muchos bienes que posea, no me harán feliz.

David Steindl-Rast ve en la gratitud la llave de la verdadera felicidad. Ni siquiera la desgracia puede privar de su paz interior a quien es capaz de sentirse agradecido cuando algo no le gusta. La gratitud enseñará a esa persona que incluso aquello que desbarata sus planes abre en ocasiones nuevas puertas que dan acceso a espacios anchurosos y caminos insospechadamente espléndidos. La gratitud me protege de querer retener todo lo que en alguna ocasión ha sido causa de alegría para mí. La gratitud no se aferra a nada. Es una actitud básica que puede nutrirse de todo lo que acontece. Siempre es en el

instante cuando me siento agradecido: agradecido por lo que justo ahora me acontece, me pone en movimiento, me plantea desafíos, me hace feliz.

## *La llave de la felicidad*

«¡Aprende a desasirte! Esa es la llave de la felicidad», enseña una milenaria máxima atribuida al propio Buda. A juicio de este, aferrarse al mundo es la causa de todo sufrimiento. De ahí que recomiende a sus discípulos distanciarse interiormente del mundo. Solo así podrán encontrar el camino hacia la paz interior. Jesús nos inicia en el mismo arte cuando afirma: «El que se aferra a la vida la pierde, el que desprecia la vida en este mundo la conserva para una vida eterna» (Jn 12,25). Quien se agarra a sus posesiones, a su salud, a su fama, a todo lo que cree absolutamente necesario para vivir, pierde la vida. Quien se obsesiona con poseer cosas termina siendo dominado por estas. Quien logra desasirse se libera del limitador aferramiento por parte del mundo. Puede disfrutar de lo que este le ofrece. Porque no lo necesita, es libre para percibir y degustar lo bello del mundo.

## *Un arte especial*

«El mundo rebosa de pequeñas alegrías; la clave está sencillamente en saber verlas». Este proverbio chino nos llama la atención sobre algo de lo que el mundo se encuentra lleno. Es la complacencia en que el sol salga y resplandezca sobre los campos. Es la complacencia en que la familia se reúna toda sana en el desayuno, en que sus miembros se apoyen mutuamente y se profesen lealtad. Es la complacencia en que la compañera de trabajo nos salude con amabilidad, en que alguien nos supla en el trabajo, en que por la tarde regresemos a casa sintiéndonos bien y disfrutemos de las horas de asueto.

Ver adecuadamente es el arte de ver lo que hay detrás de las cosas o de descubrir la alegría en ellas. El arte de ser feliz se puede aprender y ejercitar. Y es posible ponerse a ello de inmediato.

## *Lo que más cuenta*

Lo que más cuenta no son las grandes alegrías, sino la capacidad de convertir en grandes las pequeñas alegrías.

JEAN WEBSTER

Las grandes alegrías son raras. Hay instantes en los que todo parece salir bien, en los que los deseos se cumplen incluso en mayor medida de lo esperado. Son instantes de gran alegría, que no podemos sino acoger agradecidos. Pero, según Webster, el arte de la vida consiste en la capacidad de «hacer grandes las pequeñas alegrías». Pequeñas alegrías las hay a diario: la complacencia en la fresca mañana, en el sol naciente, en el cielo azul, en la salud, también la alegría anticipada por los encuentros que hoy me esperan. Y hay alegrías que se dan entre horas: la complacencia en la risa de la vendedora o en la amabilidad de nuestro interlocutor al teléfono. Para quien las percibe agradecido, tales pequeñas alegrías cotidianas se convierten en grandes alegrías.

*«¡El sol no pasa de largo ante ninguna aldea!»*

A menudo creemos que la vida nos tratará como una madrastra, que nos tocará la peor parte. Muchas personas tienen la impresión de que, mientras que a los demás la felicidad les llueve del cielo, ellas se van siempre de vacío. Un proverbio africano expresa otra experiencia: «El sol no pasa de largo ante ninguna aldea». Quizá el sol salga más temprano en unas aldeas que otras. Pero no olvida al resto. Lo que vale para el sol vale asimismo para Dios y para la felicidad. Dios no pasa de largo ante ninguna aldea. Y tampoco pasa de largo ante mí ni ante mi alma. La ilumina al igual que al resto. Si mis sentidos están atentos, percibirán el sol, que quiere iluminar mi corazón. El proverbio africano nos dice también una verdad: nadie resulta desfavorecido. El sol vuelve a salir todos los días, y sus rayos penetran hasta en el rincón más recóndito de las casas... y de los corazones.

*¡Que todo te vaya bien!*

En mi juventud fui educado en la austeridad. Hoy, con la distancia que impone el

tiempo, no lo veo solo como algo negativo. Antes al contrario, estoy muy agradecido de no tener que satisfacer de inmediato cualquier necesidad. He conocido bastantes personas que no pueden por menos de saciar en el acto la primera necesidad que aflore. No tienen un yo fuerte capaz de oponerle resistencia. No son libres, sino esclavas de sus necesidades. Pero mi educación apenas me enseñó a ser fiel a mis propias necesidades y a reconocérmelas a mí mismo. Necesité un prolongado proceso de aprendizaje para ser capaz también de permitirme determinadas cosas y tomar en serio mis necesidades personales. Tomármelas en serio no significa tener que satisfacerlas siempre. Las admito ante mí mismo. Las consiento. Y entonces puedo ver si me llevan a la vida o me impiden vivir. Es tarea mía decidir qué necesidades satisfago y de cuáles es mejor que me desprenda. Lo importante es que me tome en serio a mí mismo y que tome en serio mis necesidades. De lo contrario, me cerceno interiormente.

Jennifer Louden afirma: «La capacidad de hacer que las cosas le vayan bien a uno es la valentía de tomarse en serio las necesidades propias». Tiene razón, pues hace falta valentía para admitir las propias necesidades. A esta valentía (*Mut* en alemán) san Benito la llama «humildad» (*Demut*).

Que los monjes muestren la humildad de admitir sus necesidades posibilita una convivencia verdaderamente humana. En su regla, san Benito escribe: «Aquel que necesite menos dé gracias a Dios y no se entristezca; en cambio, el que necesite más humíllese por su flaqueza y no se enorgullezca por la comprensión que le demuestran; y así, todos los miembros vivirán en paz» (RB 34,3-5). Quien tenga pocas necesidades debe sentirse agradecido por ello. Quien tenga más debe reconocerlas. Pero sin presentarlas como una exigencia. En tal caso, se estaría escudando en ellas. Antes bien, ha de admitir que sencillamente necesita más. Tal es la condición indispensable para la paz en una comunidad.

## *Tres cosas*

«Buenos amigos, buenos libros y una conciencia tranquila. Esa es la vida ideal». A juicio del escritor estadounidense Mark Twain, estas tres cosas son suficientes para llevar una vida fecunda. Los buenos amigos suscitan en nosotros la certeza de que nunca estamos solos, de que podemos confiar en ellos en caso de que los necesitemos. Con ellos podemos vivir muchas cosas hermosas: son una fuente de alegría. Los buenos libros son fieles acompañantes en las horas de soledad. En ellos podemos sumergirnos. Leyendo construimos nuestro propio mundo, no dominado por las constricciones de la vida diaria. En él respiramos libertad. Aprendemos alternativas. Y leyendo entramos

también en contacto con los estratos más profundos de nuestra alma. Así, en último término nos conocemos mejor a nosotros mismos. Y los libros pueden cautivarlos. El libro que leo por las noches se convierte entonces en mi propio mundo. Leyendo me libero de las expectativas que los demás tienen respecto de mí.

Y en tercer lugar necesitamos una conciencia tranquila. Quien le tiene miedo a la quietud, porque en ella puede aflorar su mala conciencia, nunca descansará. Jamás encontrará verdadera complacencia en su vida. Pues vive con el continuo temor de que esa mala conciencia haga que se venga abajo el edificio de su vida. Es este un miedo que rara vez se reconocen a sí mismas las personas que huyen sin cesar de sí mismas.

### *El placer de la lectura*

«El solo hecho de saber que, al final de un largo día, a una le espera un buen libro alegra ese día», afirma la escritora estadounidense Kathleen Norris. Eso me ocurre a mí también. Cuando estoy leyendo un buen libro, espero con ilusión que llegue el momento de volver a sumergirme en él por las noches antes de dormir. Hay libros que leo por puro sentido del deber. Ya que lo he empezado, quiero leerlo hasta el final. Pero también hay libros que me fascinan, que me atrapan y no me sueltan. En vacaciones se trata de novelas en las que me deleito después de una larga caminata. Durante el resto del año suelen ser clásicos de la literatura espiritual. El mundo de estos libros relativiza el mundo de los múltiples compromisos y expectativas externas. Entonces me sumerjo en un mundo que está en sintonía con mi alma. Me hace bien. Los libros son alimento para la mente y para el alma. Si al cabo de la jornada me espera un libro interesante, eso también le da un sabor diferente al día.

### *Picotear las pequeñas alegrías*

Muchos esperan la gran felicidad. Y cuando no llega, se decepcionan. En su búsqueda de la gran felicidad pasan por alto las pequeñas alegrías que salpican el camino de su vida. El escritor decimonónico alemán Theodor Fontane ofrece un buen consejo al respecto: «Picotear siempre las pequeñas alegrías hasta que llegue la gran felicidad. Y si esta al final no llega, lo cual es probable, uno habrá disfrutado al menos de numerosas pequeñas dichas».

Todos podemos encontrar numerosas pequeñas dichas. Pues estas nos salen a diario al encuentro. No tenemos más que picotearlas. Pero eso sí: cual gallinas, hemos de inclinarnos hacia el suelo. Si miramos hacia arriba, pasaremos por alto lo que se nos ofrece a lo largo de nuestro camino.

## *Noventa y nueve razones para la alegría*

El islam conoce noventa y nueve nombres de Dios. El centésimo nombre de Alá es un misterio que los seres humanos no estamos en condiciones de penetrar. El escritor contemporáneo alemán Martin Walser alude a los noventa y nueve nombres de Dios cuando en un breve texto habla de la nonagésima novena razón para la alegría. Para Martin Walser, la alegría es algo divino. Y al igual que existen noventa y nueve nombres de Dios, así también existen noventa y nueve razones para la alegría. En la alegría nos es dado participar de Dios. Para Martin Walser, la nonagésima novena razón para la alegría es la siguiente: «Que lo que comparto con otros se multiplica. Que lo que guardo para mí solo no me alegra. Los labios del invitado hacen bueno el vino».

Lo maravilloso es que quien comparte con otros lo que es valioso para él, lejos de empobrecerse, se enriquece. Ocurre como en la multiplicación de los panes y peces que se relata en la Biblia. Los panes y peces que distribuyen los discípulos se multiplican sin cesar. Su número no disminuye. Lo que deseo guardar para mí solo no me procura satisfacción alguna. Gasto mucha energía en conservar algo valioso para mí solo, sean propiedades, conocimientos o un bello cuadro. Es cierto que, cuando miro el cuadro yo solo, puedo alegrarme. Pero si debo apartarlo de la vista de los demás a fin de disfrutarlo yo en exclusiva, ello conlleva costes anímicos. Cuando mire el cuadro, estaré pensando siempre en los demás en todos aquellos de quienes quiero proteger el cuadro. La verdadera alegría desea ser compartida. Eso la multiplica.

Martin Walser muestra este punto con una bella imagen: «Los labios del invitado hacen bueno el vino». El vino es verdaderamente bueno cuando lo comparto con mi invitado. Si lo degusto en solitario, no puedo disfrutarlo tanto como si lo bebo junto con un amigo. El placer del amigo acrecienta mi propio placer. Las alabanzas que el invitado dedica al vino hacen a este aún más sabroso para mí.

## *Invitación*

«La sonrisa marca la menor distancia entre personas», afirma Victor Borge, músico y comediante danés. Una sonrisa acerca entre sí a personas que hasta ese instante no tenían relación alguna. Cuando entro en una tienda y la dependienta me sonríe, en medio del anonimato del mundo comercial surge una relación en el plano humano. El mutuo desconocimiento ha desaparecido. La distancia ha sido franqueada. Por supuesto, también existe la sonrisa artificial, aprendida con un asesor comercial. Pero esa sonrisa artificial no crea relación. Se queda en aquel que la esboza. Los clientes pueden distinguir perfectamente si la sonrisa va dirigida a ellos y es señal de bienvenida o si es mera fachada de amabilidad con el fin de incitar a la compra. Existe una sonrisa con la que mantengo al otro lejos de mí, una fría amabilidad que le da a entender que no debe acercarse demasiado.

Sin embargo, la sonrisa que brota del corazón crea de inmediato cercanía y entendimiento. Invita a abrirse al otro. Me siento entendido y aceptado, tomado en serio. Puedo decir lo que pienso. No soy juzgado. Y una sonrisa así invita a la conversación. Me entran ganas de dirigir la palabra al otro, de intercambiar impresiones con él.

Un hombre al que acompañaba espiritualmente me contó cuánto bien le había hecho conversar con la dependienta de una pequeña tienda. De inmediato surgió entre ellos cercanía y confianza, pero sin merma de la respectiva libertad. Ninguno de los dos pretendía adueñarse del otro. El hombre se sintió a gusto sin más. Un gesto así de sencillo le devolvió el valor de dirigirse a las personas y de complacerse en miradas amables, en una sonrisa.

## *De visita*

«No te apresures. No te preocupes. Estás aquí solamente para una pequeña visita. Así pues, detente sin falta y huele las flores». Walter Hagen nos inspira con estas frases. Nos muestra cómo disfrutar de la vida. Estamos aquí en la tierra solo para una breve visita. El tiempo de que disponemos está limitado, al igual que cuando visitamos a amigos queridos. Pero en esta visita no debemos apresurarnos ni preocuparnos de nada. Se trata tan solo de una breve visita. No debemos desaprovechar la oportunidad de oler las flores, nos dice gráficamente Walter Hagen. Eso es signo de ensimismada presencia en un instante que la persona disfruta.

Cuando está de visita, uno no tiene que cerrar negocios ni realizar un mínimo de visitas culturales. Se trata de tomarse tiempo, de disfrutar del breve tiempo disponible. Así pues, la alusión a las flores puede ser leída también como un consejo muy concreto sobre la manera adecuada de comportarse como invitado: en vez de desentrañar los

secretos de la familia a la que estamos visitando, es mejor que nos fijemos en las flores y disfrutemos de su fragancia. Eso hará la visita más agradable que si, por ejemplo, intentamos resolver los problemas de nuestros anfitriones.

Y también para el conjunto de nuestra vida vale lo siguiente: la conciencia de que la vida dura poco nos invita a percibir atentamente el tiempo que nos sea concedido y a permitir con absoluta calma que penetre en nosotros lo bello que experimentemos en ese breve tiempo, como la fragancia de las flores.

### *La sabiduría de las margaritas*

El éxito no lo es todo. Nadine Stair reconoce esta verdad al mirar retrospectivamente a su vida: «Si pudiera vivir de nuevo mi vida, recogería más margaritas». Esta exitosa mujer está muy orgullosa de lo que ha conseguido. No quiere menospreciar su éxito. Pero hay al menos una cosa que haría de otro modo. Se tomaría más tiempo para cosas sencillas, para la acción sin finalidad concreta. Se agacharía sobre la tierra y admiraría las margaritas. Y haría un ramo con ellas. Este ramo tendría para ella más valor que los delicados centros que le compraba a su florista a precio de oro. En ese ramo habría más de ella misma, de su imaginación, de su amor, de su gusto. Y habría también más libertad. Más complacencia en la vida. Más alegría.

### *La felicidad de la cervecería al aire libre*

En Baviera, sobre todo en la ciudad de Múnich y sus alrededores, acudir a una cervecería al aire libre, a un *Biergarten*, se ha convertido en una suerte de cultura de recreo. En bávaro, esta actividad se designa con el verbo *einkehren*, que significa algo así como «recogerse» y que también se utiliza en sentido espiritual. «Uno puede recogerse en sí mismo incluso cuando se recoge en una cervecería al aire libre», afirma el escritor Franz Herre en un libro bellamente titulado *Das Glück liegt auf der Hand* [La felicidad está al alcance de la mano]. En efecto, acudir por la tarde-noche a una cervecería al aire libre cuando hace calor y reina el buen tiempo; estar sentados bajo los castaños; dejar que allí, sobre los humildes bancos de madera, el día se encamine hacia su fin mientras uno disfruta de comida y bebida sencillas, sabiendo que ello mantiene

cuerpo y alma unidos: todo esto ha llegado a ser para muchas personas la quintaesencia del descanso y el recreo. Uno se encuentra con amigos, charla sin propósito definido, no trata de nada importante, no tiene que hablar de nada trascendental. Sencillamente disfruta de la tibia tarde-noche y de la buena cerveza. Lo mejor, afirma Herre, es hablar lo menos posible y concentrarse en lo esencial: «el callado disfrute de la modesta felicidad». Incluso en esta suerte de «recogimiento» puede uno recogerse en sí mismo, opina Franz Herre.

El entorno no siempre es ruralmente apacible o idílico sin más. Pero también en un ambiente a menudo superficial, también en el bullicio de una cervecería muniquesa al aire libre puedo recogerme y estar en mí. Y si estoy en mí, entonces soy capaz de disfrutar de la vida en medio del bullicio.

### *No te atragantes*

Quien no es capaz de disfrutar (*genießen*) termina siendo insoportable (*ungenießbar*). El conocimiento de la naturaleza humana y la experiencia confirman este dicho alemán. Pero esta no es más que una de las caras de la moneda.

«Quien se entrega a todos los placeres de la vida termina por no sentir placer alguno». También esta frase, debida a lord Chesterfield, tiene su parte de verdad: para disfrutar hay que ser capaz de renunciar. Quien siempre quiere disfrutar, quien se colma y atiborra de buenas cosas, pronto no siente ya nada. No puede olvidarse de sí mismo mientras disfruta. No es capaz de estar centrado en sí, porque una y otra vez debe perseguir este o aquel placer. Pero, con ello, el placer no tarda en dejar de ser placentero. También el disfrute requiere su justa medida. Quien absorbe la vida desmesuradamente, en seguida se atraganta. Y al cabo de los deseos exagerados y la avidez insaciable espera siempre la decepción: «Nada satisfará a quien no se siente satisfecho con poco», se dice en Grecia.

### *Alegría por anticipado*

Esperar es un arte que tampoco yo domino demasiado bien. Cuando tengo que echar gasolina al coche en la carretera y hago cola en la caja detrás de personas que, con su escrupulosidad, nos entretienen a todos los demás, noto que me impaciento. Mi espera

obedece al deseo de seguir viaje cuanto antes. Pero existe otro tipo de espera. Es inminente un acontecimiento feliz. Cuando me dispongo para vivirlo, mi espera adquiere otra dimensión. Entonces, la espera participa de la alegría que me aguarda. Es en este tipo de espera en el que evidentemente piensa Ephraim Gotthold Lessing cuando escribe: «Esperar un placer también es un placer». Cuando, siendo niños, aguardábamos la llegada de la Navidad, la espera estaba colmada de ilusión anticipatoria. Y cuando, por ejemplo, de jóvenes viajábamos a la cercana gran ciudad, al estadio de fútbol del Múnich 1860, para asistir al derbi local entre este equipo y el Bayern Múnich, nos dirigíamos al partido temblando de emoción. La espera era ya todo un placer. Nos ponía en tensión y era tan placentera como ver el partido y comentar la experiencia en el camino de vuelta a casa. Y aunque «nuestro» equipo hubiera perdido y estuviéramos tristes por ello, la alegría que habíamos experimentado por anticipado no podía quitárnosla ya nadie.

## *Un camino hacia el cielo*

El cielo: esa es la quintaesencia de la dicha y la meta de nuestra vida. Pero el cielo no es nada que esté separado de la vida terrena, localizado en un más allá que nada tenga que ver con nuestra existencia en este mundo. «Todo el camino para el cielo es ya cielo», afirma santa Teresa de Jesús. Esta gran mística sufrió mucho durante su vida. La miraron de soslayo los dirigentes patriarcales de la masculina Iglesia de su época, se volvió sospechosa. Algunos de sus escritos fueron prohibidos, incluso quemados; sus fundaciones conventuales fueron vigiladas con cien ojos. Y ella se sintió enferma a menudo. Pero tenía una especial sensibilidad para las cosas bellas de la vida. Sabía cómo disfrutar. A una atrabiliaria religiosa que le reprochaba que celebrara lo bueno con tanta alegría le replicó: «Cuando ayuno, ayuno; y cuando perdiz, perdiz». Su meta era tener experiencia de Dios. Este camino atraviesa también algunas zonas oscuras. Pero, al mismo tiempo, ella se percató en su corazón de algo que todavía hoy es válido: el cielo, como meta de mi vida, resplandece ya sobre todos mis caminos. La meta, pues, está ya presente. No tengo más que mirar hacia arriba. Entonces veo el firmamento que se extiende por encima de mi cabeza. El firmamento es imagen del cielo que anhelo. Pero el cielo no está solamente por encima de mí. El cielo hacia el que nos encaminamos lo llevamos ya en nuestro interior. Así, todo el camino hacia el cielo es ya cielo. Aunque el cielo de nuestra conciencia esté a menudo encelajado o las oscuras nubes anuncien un temporal, podemos estar seguros de que el cielo que hay en nosotros no se oscurece. Allí reina la paz interior, allí hay un resplandor interior, aun cuando fuera se desaten tormentas y temporales.

## *Por encima de la tierra*

La felicidad empieza siempre un poco por encima de la tierra.

KARL KROLOW

En el lenguaje coloquial, de hecho, de una persona completamente feliz decimos que «levita». Sin embargo, decir de alguien que levita puede conllevar asimismo un matiz peyorativo en el sentido de que se trata de una persona poco realista y reacia a encarar la realidad tal cual es. Pero también puede tener un sentido positivo, a saber: la persona en cuestión ve las cosas desde arriba y con distancia. De esa suerte, no solo obtiene otra visión –hacia abajo–, sino también una perspectiva más amplia: hacia el cielo. En sueños vivimos a veces la experiencia de volar. Despegamos, nos elevamos en el aire, a fin de experimentar la levedad del ser, a fin de ver nuestro mundo desde arriba y de otro modo. Cesamos de estar obsesionados con nuestros problemas, que normalmente nos envuelven de forma compacta y apremiante. Como un molinillo de juguete, somos elevados en el aire, dejamos detrás de nosotros toda gravedad, planeamos, vemos desde un punto de vista más encumbrado los problemas que existen en la tierra. Entonces, estos se relativizan. Nos parecen pequeños. Y, sobre todo, ya no estamos enmarañados en ellos. Con la distancia ganamos también libertad. El poeta Karl Krolow piensa, evidentemente, en esta experiencia cuando afirma que la felicidad comienza siempre un poco por encima de la tierra. Feliz es quien no padece ya bajo la fuerza de gravedad de la tierra, quien –flotando, por así decir, en estado de ingravidez– goza de la levedad del ser.

# MIRA LA VIDA CON JOVIALIDAD

## *La levedad del ser*

### *Un corazón liviano*

«La jovialidad es el cielo bajo el que todo prospera», dice el escritor Jean Paul. Es una percepción psicológica y a la vez espiritual. Y además muy antigua: en el antiguo monacato, la jovialidad (o hilaridad) de corazón era signo de la persona espiritual. San Benito nos invita a tener un corazón grande. El corazón jovial es también un corazón grande. Desborda ternura. No juzga. Difunde alegría a su alrededor. El término alemán para «jovialidad», *Heiterkeit*, procede de la raíz indogermánica *kai*, que significa «diáfano», «resplandeciente». Así pues, «jovialidad» es también claridad interior. Las personas sensibles al estado del tiempo no son las únicas que lo saben por propia experiencia: un cielo diáfano ilumina también el estado de ánimo. Nos hace bien y nos ayuda a estar de buen humor. En Alemania, en la información meteorológica de la radio se dice a menudo que el día siguiente será «claro (*heiter*) y con tenues nubes». No hay aquí ninguna contradicción: el cielo está claro o, si se quiere, alegre, cuando el sol lo ilumina, pero al mismo tiempo algunas nubecillas mitigan en parte ese sol. Es un sol suave y apacible, no el ardiente sol canicular. Nos hace especial bien.

«La jovialidad es el cielo bajo el que todo prospera». ¡Qué gran verdad! Como mejor crecen los frutos de la tierra es con el cielo claro y leves nubes. Así reciben sol y sombra. También para la psique humana es este tipo de cielo una bendición. Cuando el sol pica desde lo alto, el ser humano prefiere buscarse lugares más frescos. En cambio, cuando el cielo está claro y hay jirones de nubes, sale gustoso a pasear. Entonces participa del ambiente que le rodea. Su corazón se ilumina. Y no se deja expulsar fácilmente del buen estado de ánimo en que se encuentra.

## *Como uno se lo tome*

«En el fondo, cualquier desgracia es solo tan grave como uno se la tome». Con esta frase, la escritora austríaca Marie von Ebner-Eschenbach quiere decir que de nosotros y de nuestra interpretación depende cómo vivimos cualquier circunstancia. No está en nuestra mano cambiar una desgracia. Si tenemos un accidente de circulación, resulta imposible revertirlo. Pero podemos sentirnos agradecidos de haber escapado de él con vida. Por supuesto, la interpretación de la desgracia no puede ni debe ser arbitraria. Si alguien ha perdido la vida en el accidente, no es de recibo que nos tomemos ese hecho a la ligera. Es doloroso. Y nos hace bien consentir semejante dolor. Pero también en este caso dependerá de nosotros cómo nos lo tomaremos a la larga: si nos dejaremos abatir por ello durante toda la vida o si, a través del duelo, accederemos a una nueva intensidad de vida.

En su aforismo, Marie von Ebner-Eschenbach tiene en mente más bien las pequeñas desgracias de la vida diaria. Y ahí depende de nosotros la medida en que nos dejamos afectar por lo que nos acontece. Podemos dejarnos llevar por la situación y poner en cuestión el sentido de nuestra vida, o podemos tomárnosla como un desafío que nos ayuda a crecer. La felicidad está en nuestro corazón. La decisión es nuestra.

## *Con humor resulta más fácil*

El orden es bueno; es más, a menudo solo él crea el espacio libre imprescindible para disfrutar de la vida. Pero el orden no lo es todo: «Por mucho que tratemos de poner orden en nuestra vida, siempre podemos fallecer de repente, perder una pierna o volcar un cuenco de compota de manzana», señala Natalie Goldberg. Es bueno ordenar nuestra vida. Pero no podemos controlarla por completo. Nada nos garantiza que seguiremos sanos durante largo tiempo. Podemos morir inopinadamente. O podemos vernos involucrados en un accidente de circulación en la autovía. El reloj y la máquina de fichar con los que las empresas controlan las horas laborales de sus trabajadores no sirven para la vida. Cuanto más controlada queramos tenerla, más se nos escapará de las manos. Y esto no vale solo para la salud, sino también para los pequeños contratiempos de la vida. Nos gustaría hacer todo a la perfección. Pero entonces, justo delante de una visita largo tiempo esperada, se nos cae al suelo un cuenco de compota de manzana. Con ello, todos los bienintencionados preparativos quedan enteramente desbaratados.

La vida solo fructifica cuando contamos con las múltiples casualidades posibles, con todo aquello que inesperadamente contraría nuestros proyectos. Hace falta humor

para aceptar una y otra vez la vida –que nosotros deseáramos ordenar– tal cual se nos ofrece, frecuentemente caótica, imprevisible, desbaratadora de nuestros planes.

## *La sabiduría de los movimientos alternativos de la década de 1970*

Las consignas de los movimientos alternativos de la década de 1970 llamados *Sponti-Sprüche* comunican con frecuencia sabiduría de una forma graciosa. Tal es el caso de esta sentencia, que podía leerse en la fachada de un triste bloque de viviendas en el barrio berlinés de Kreuzberg, uno de los centros de tales movimientos:

«Ríe y el mundo reirá contigo.  
Llora y solo conseguirás que se humedezca tu rostro».  
Reír nos abre los corazones de las personas.  
Reír crea comunidad.

Quien ríe encuentra siempre personas que ríen a gusto con él. Esto lo experimento a menudo en los cursos que imparto. En las comidas suele haber alguna mesa en la que dos o más comensales ríen juntos con ganas. Enseguida se vuelven hacia ellos el resto de los comensales de la mesa, en ocasiones incluso la sala entera, con el deseo de reír también. La risa atrae a otros. Desean participar de ella.

El llanto hace a menudo que uno se quede solo. A veces también quienes lloran reciben afectuosas muestras de simpatía y solicitud. Pero con frecuencia las personas del entorno se sienten cohibidas y no se atreven a acercarse a quien llora ni a dirigirle la palabra. El citado proverbio de los movimientos proespontaneidad expresa con sarcasmo que quien llora se queda solo. Lo único que consigue es que su rostro se humedezca. Nada saca con ello.

Por supuesto, esto solo es una parte de la historia. En ocasiones, llorar también puede ser saludable. Tiene la virtud de liberarme interiormente de la tristeza que me embarga. Pero cuando lloro por autoconmiseración, nada se mueve en lo más hondo de mí. Me quedo atrapado en mi llanto, y entonces es verdad que no consigo más que humedecer mi rostro.

## *Quien ríe está vivo*

«Quien ríe da a entender con ello que está vivo». En numerosos mitos y cuentos de los más diversos pueblos ha reconocido la folclorista italiana Maria Caterina Jacobelli esta idea fundamental: la risa es inherente a la persona como ser lleno de vitalidad.

Para muchos pueblos, la risa no solo figura al comienzo de la vida, sino que se la tiene incluso por dadora de vida. Sara pone a su hijo el nombre de Isaac: «Dios me ha hecho reír» (Gn 21,6). Los griegos consideraban la risa un atributo de los dioses. «La risa es, pues, plenitud de vida, densidad de vida. Es un modo de ser dioses».

## *La carcajada homérica*

La religión de la antigua Grecia era una religión de la hilaridad. Los dioses del Olimpo gustaban de reír. Homero describe una y otra vez su risa. No en vano seguimos hablando proverbialmente de «carcajada homérica». El hecho de que los griegos conocieran diversas clases de risa muestra ya cuán importante era para ellos este tema. Está el chiste, la broma de mal gusto (*bomolochia*), la diversión y el juego (*paidia*) y la hilaridad (*hilarotes*, también jovialidad). Desde Friedrich Schiller, quien consideraba la hilaridad y la risa características de la religión helénica, se habla de los «risueños griegos».

También la filosofía griega se ocupó de la hilaridad y la risa. Se considera a Demócrito el filósofo riante, porque se percató de la estupidez de las personas. Sócrates manifiesta una actitud risueña incluso ante la muerte. Platón opina que de los asuntos más elevados, también de las cosas divinas, únicamente se puede hablar con una mezcla de broma y seriedad. Para él, la hilaridad es la esencia de los dioses. Conforme a su constatación, el hombre es el único ser capaz de reír. De ahí que deba devenir semejante a los dioses persiguiendo la hilaridad como actitud persistente. Para la filosofía estoica, la «hilaridad de ánimo» es el ideal de vida.

## *Risa pascual*

La folclorista italiana Maria Caterina Jacobelli ha escrito también un libro sobre la risa pascual. En la Edad Media era habitual que, en la vigilia pascual, el predicador

contara chistes para hacer reír al pueblo. Algunos investigadores opinan que la risa pascual se remonta a una costumbre egipcia. Allí, la risa tenía un lugar fijo en el culto. El tercer día después del hallazgo de Osiris, la gente se entregaba al júbilo desenfadado. Es evidente que la risa de la noche de Pascua tiene algo que ver con el tercer día, el día en el que Jesús resucitó. La costumbre de la risa pascual era muy popular en la Iglesia medieval. Pero los obispos intentaron reiteradamente prohibirla. No les parecía apropiada para el espacio sagrado de una iglesia. Además, los chistes de los sacerdotes estaban a menudo salpicados de connotaciones sexuales. Pero salta a la vista que el pueblo tenía una profunda sensibilidad para el hecho de que en la Pascua el placer vence a la muerte. La resurrección significa la victoria de la vida sobre la muerte. Y también en aquel entonces asociaban las personas la vida con el placer. La vida es placer, no solo placer del espíritu, sino también placer corporal. En efecto, en la Pascua Jesús resucita corporalmente. Para los sacerdotes medievales, la sexualidad era el lugar en el que con mayor claridad cabía constatar este placer. A la sazón, la liturgia aún se asociaba con el placer. Y la Pascua se entendía como un acontecimiento que, tras la Cuaresma, regalaba nueva alegría de vivir. La risa tiene que ver con el placer. Y el placer siempre guarda asimismo relación con el cuerpo y la sexualidad.

Reír en el ámbito de lo sagrado tenía que ver para el pueblo con la verdadera experiencia de la Pascua: Cristo ha resucitado corporalmente de entre los muertos. Su cuerpo ha adquirido una nueva dignidad. Ha sido elevado a la gloria de Dios. De ahí que la risa sea expresión adecuada de la fe en la resurrección. En la risa se expresa la afirmación de la vida y del cuerpo. Pero representa también el comienzo de una nueva vida. Las iglesias rebotaban para la celebración de la Pascua. Todos aguardaban los chistes pascuales de los predicadores. Tras la Cuaresma, los cristianos anhelaban poder reír de nuevo de corazón. La risa, pensaban, haría aflorar en ellos la nueva vida que en primavera florecía por doquier en la naturaleza.

No solo existía la risa pascual. En otros lugares era habitual bailar en la iglesia durante la celebración de la Pascua. La gente quería expresar así la liberación de la vida respecto de todas sus cadenas.

Todo esto deberíamos recordarlo sin cesar: la expresión religiosa desborda vitalidad. La espiritualidad debe ser perceptible incluso en el cuerpo.

## *La risa es alabanza de Dios*

«La risa es alabanza de Dios, porque permite al hombre ser hombre». Esto lo dice Karl Rahner, uno de los grandes teólogos cristianos de nuestra época. Karl Rahner fue un

teólogo que sabía reírse de sí mismo y que no se daba importancia. Podía asombrarse como un niño de lo que le rodeaba, por ejemplo cuando observaba a un pájaro carpintero y se preguntaba qué le estaría pasando por la cabeza a este pájaro. Y era capaz de alegrarse como un niño. Nada le era tan grato como una gran copa de sabroso helado, que le permitía olvidarse de todas las discusiones y todas las preguntas sesudas. Cuando tuvo que acudir a París a un congreso teológico, el mayor placer se lo deparó una visita a la torre Eiffel. Y cuando la editorial en la que publicaba sus libros organizó una fiesta con ocasión del septuagésimo quinto cumpleaños del teólogo, dio a este la gran alegría de poder escuchar en directo a un coro infantil. A pesar de la profunda agudeza de su mente, este gran pensador conservó siempre un corazón de niño. Para él, la risa es encomio y alabanza de Dios. Porque la risa permite al hombre ser hombre. Es lo que lo nos hace humanos. Para Karl Rahner, un teólogo carente de humor no es un buen teólogo, ni siquiera una persona de verdad.

Con el aforismo citado, Rahner enlaza con la sentencia del gran teólogo cristiano primitivo Ireneo: *Gloria Dei homo vivens* (la gloria, la honra de Dios es que el ser humano viva). La risa es un signo de la vitalidad de la persona. De ahí que la persona risueña y vital sea la verdadera alabanza de Dios. Por medio de su jovial existencia alaba al Dios del amor y de la filantropía. No hay nada más hermoso bajo el sol.

## *Jirón de nube y salto de saltamontes*

Joachim Ringelnatz se distingue por sus versos satíricos. Pero es evidente que, tras la sátira, se esconde algo más: el placer de cuestionar las ideas habituales de las personas y mostrar a estas nuevos caminos. El siguiente poema sobre el veraneo muestra que su sátira no nace de la desesperación ni de una intención crítica, como a menudo es el caso, sino de una fuente positiva, de la alegría de vivir, del anhelo de disfrutar sencillamente de la vida en vez de romperse la cabeza sobre las obligaciones y reflexionar sobre lo que las personas esperan de uno, sobre la medida en la que uno debería o podría satisfacer tales expectativas:

Atrapa una nubecita del blanco cúmulo  
que recorre el soleado cielo.  
Adorna el sombrero que te cubre  
con una verde ramita.  
Escóndete perezoso entre el espesor de la hierba.  
Porque te hace bien, porque te produce bienestar.  
Y si tocas la armónica  
y la llevas encima,  
improvisa lo que se te ocurra.

Y deja que tu melodía se guíe  
por aquel jirón de nube ya liberado.  
Olvídate de ti. Tu pensamiento no debe  
ir más allá de un salto de saltamontes.

Un poema jubiloso, un fantástico juego con imágenes y palabras que permite olvidar por un instante la seriedad de la vida y que entona una melodía cósmica de complacencia en la creación, de olvido de uno mismo, de existir en el instante. Y ello, en la medida en que deja que las ideas «salten» sin meta ni propósito, no es sino alegría de vivir convertida en lenguaje. También Ringelnatz está convencido de que nada hay más hermoso bajo el cielo.

# A CADA INSTANTE UN MILAGRO

## *Disfruta de tu tiempo*

### *¡Despierta!*

En su novela *Homo faber*, Max Frisch nos cuenta cómo observa a las personas que solo se ocupan de sí mismas y de sus cargas. Los porteadores no levantan la vista del suelo y no ven la felicidad que les rodea. También los señores que se hacen transportar en litera tienen rostros inexpresivos que nada saben de la felicidad, que, sin embargo, está dispuesta a penetrar asimismo en sus corazones: «Por el camino llegaban personas, rostros que parecían desconocer cuán cerca de la felicidad habitan, cuán abiertas están para nosotros las puertas. Uno habría podido sorprenderse de cómo llegaban por el camino: mercaderes que poco antes estaban en el mercado; culis que portaban sus cargas y miraban al suelo, para evitar tropezar y romperse la crisma bajo el peso de sus cargas; señores que se hacían transportar en literas, sonriendo, abanicándose. Uno habría podido sorprenderse. Me miraban boquiabiertos los porteadores, los señores. Los habría agarrado, al primero que pasara, a un aguador, por ejemplo: “Pero hombre, amigo, ¿es que no se da cuenta?”. “¿De qué?” “De cuán dichosa, de cuán magnífica, de cuán maravillosa puede ser la vida. ¿Es que no lo ve? Una mañana como esta...”».

Según lo anterior, la felicidad tiene algo que ver con despertar. Andamos tan ocupados con nosotros mismos que no vemos la realidad que nos rodea. Para Max Frisch, la felicidad no es algo meramente subjetivo. Está en el frescor de la mañana, en la magia del instante, en la belleza del sol naciente. Pero quien no se despierta no puede percibir la felicidad que lo rodea.

## *La vida es tan variopinta*

Cada día nos lo muestra de nuevo: para hacer comprender a alguien que la vida es bella no es necesario recurrir a argumentos racionales. No hay más que abrir los sentidos, abrir los ojos a la vida, entregarse a las cosas bellas que nos rodean.

«Mira, la vida es tan variopinta»: así comienza un poema de Selma Meerbaum Eichinger. Si lo leemos, accederemos sin darnos cuenta a una visión diferente de nuestra vida. En la medida en que interiorizamos sus versos, sus imágenes, sus impresiones, la alegría de vivir crece en nosotros. De repente vemos la vida más liviana y luminosa. Quien deja que un texto así influya, quien permite que penetre en su interior, percibirá realmente que esas palabras pueden desencadenar algo en él:

Mira, la vida es tan variopinta.  
Hay tantos bellos bailes en ella.  
Y numerosos labios esperan, ríen, arden  
y anuncian su alegría.  
Mira tan solo la calle, cómo se empina:  
tan ancha y luminosa como si estuviera esperándome.

Cada nuevo día es una invitación semejante. Cada nueva mañana la vida me espera, luminosa y variopinta.

## *El milagro de la mañana*

Quien tiene mal despertar nunca declamará estos versos de Juan Ramón Jiménez:

Amanecer dichoso [...]  
¡Momentánea dulzura de la vida,  
en que la realidad  
—¡y aun mal despierta!—  
supera al sueño.

Muchos tienen el sentimiento de que levantarse siquiera es una exigencia excesiva. Preferirían quedarse calentitos en la cama. Por dormir, se pierden el dichoso amanecer, la momentánea dulzura de la vida. Se encuentran tan atrapados en su resistencia contra el alborear del día que son incapaces de percibir la magia que este esconde en sí. Para quien despierta del sueño por la mañana, para quien realmente abre los ojos, para él despierta también la realidad. Para él se cumple lo que promete el dicho popular: «A quien

madruga, Dios le ayuda».

De mí depende vivir el nuevo día como una exigencia excesiva o como una promesa, de mí depende que el día despierte para mí o salga a mi encuentro somnoliento, sin lavar ni peinar, sin fuerza ni frescor. La dulzura de la vida está ahí. Pero debe ser percibida. Los ojos somnolientos no la reconocerán.

Cuando en verano, después de los maitines de las 5.45 de la mañana, recorro el paseo del arroyo en los terrenos de la abadía, percibo la «momentánea dulzura de la vida». El sol se alza ya sobre los campos. Sus rayos penetran la fronda de los árboles. El frescor de la mañana me rodea. Me siento envuelto por la viva, refrescante y amorosa cercanía de Dios. Luego siento el atractivo de la mañana: el milagro de la creación que despierta.

## *Sin prisa*

El apogeo de mis vivencias está en las cosas que me rodean. En el prado que se extiende delante de mi casa. En la flor que adorna mi escritorio. En la música que escucho. En la quietud que me concedo. La belleza existe ya. Lo único que he de hacer es percibirla. Si no tengo los ojos abiertos, tampoco experimentaré realmente los apogeos que los catálogos me presentan en los más bellos colores. Pasarán de largo ante mí sin conmoverme. La flor que adorna mi escritorio me conmueve con solo que la mire con la suficiente intensidad y me abisme en su misterio. En el fondo de esta contemplación descubro el apogeo justo delante de mis ojos, siempre que permanezca atento y despierto. Quien ha experimentado esto en alguna ocasión no tiene necesidad de apresurarse de un acontecimiento a otro, de buscar en los catálogos de las agencias de viajes las ofertas más recientes del ramo, de soñar con exóticos destinos lo más lejanos posible o con el más emocionante cosquilleo nervioso.

## *¡Disfruta, es más tarde de lo que crees!*

El libro del Eclesiastés, que anuda la sabiduría judía y la sabiduría griega, exhorta al ser humano a disfrutar de la vida: «Pues esta es tu parte en esta vida» (Ecl 9,9). El ser humano desconoce cuánto durará su vida. De ahí que deba saborear el instante presente. Porque este es un regalo de Dios.

«¡Disfruta la vida, es más tarde de lo que crees!». Este proverbio chino ofrece una fundamentación del disfrute de la vida análoga a la del susodicho libro bíblico: carece de sentido posponer el disfrute. No sabes cuánto tiempo te queda para disfrutar. Siempre es más tarde de lo que crees. Nuestro tiempo está limitado. Esto era cierto antaño y sigue siendo cierto hoy. Si nos hacemos por entero presentes en el instante, descubriremos que este nos ofrece todo lo que esperamos: presente puro, plenitud de ser, belleza y vida.

## *Lo mejor*

Esta es mi conclusión: lo bueno y lo que vale es comer, beber y disfrutar a cambio de lo que se fatiga el hombre bajo el sol los pocos años que Dios le concede. Tal es su paga.

Ecl 5,17

Hay quien opina que Qohelet (el predicador), el sabio o maestro que escribe el libro del Eclesiastés, es un hombre pesimista. Pero él ve las cosas tal cual son. Se percata de las ilusiones que nos hacemos sobre la vida. Por mucho que poseamos, no podemos comprar la alegría de vivir. La única opción que nos queda es disfrutar de lo que Dios nos regala, comer y beber con fruición. Bastante esfuerzo supone ya vivir.

## *Los segundos decisivos*

«Cada minuto que pasas enfadado, desperdicias sesenta segundos de tu vida». El teólogo protestante, médico y músico Albert Schweitzer concibe la vida como algo fundamentalmente feliz. Cada segundo de nuestra vida es, por esencia, feliz. Somos nosotros mismos quienes nos arruinamos la felicidad dejándonos determinar por el enojo.

Es decisión nuestra si dejamos escapar esos sesenta segundos de felicidad entregándonos a la irritación o los aceptamos agradecidamente y los disfrutamos. A buen seguro, sesenta segundos de felicidad no están marcados por demasiados sucesos felices. Porque no es mucho lo que acontece en un segundo. Pero solo experimento el segundo como algo feliz en la medida en que lo percibo y me hago del todo presente en el instante.

## *Riqueza de sabores*

«Agrio, dulce, amargo, picante: todo debe ser probado», dicen los chinos. En los restaurantes chinos, los platos son servidos con diferentes salsas. Está, por ejemplo, el pollo con salsa agridulce. Y también hay platos especialmente picantes. Cada uno de ellos tiene un sabor especial. Si me abandono a ello, disfruto cada plato, no importa qué sabor tenga. El proverbio chino dice: también lo amargo puede convertirse en una faceta de la vida que me pertenece. También en lo amargo puedo percibir vida.

Trato de continuo con personas que rechazan las comidas que no conocen. Solo comen de lo que conocen. Pero así se priven de la riqueza de los múltiples sabores que existen. Todo forma parte de la vida: lo agrio, lo dulce, lo amargo y lo picante. Pero todo debe ser probado, a fin de percibir en ello la vida.

## *Y si todo da vueltas...*

A menudo tenemos la sensación de que todo gira cada vez más deprisa. El místico Angelus Silesius sugiere que somos nosotros mismos quienes decidimos cómo afrontar las prisas:

Nada se mueve,  
tú mismo eres la rueda  
que gira por sí misma  
y no conoce descanso.

No cabe duda de que nuestra época se ha acelerado. Pero soy yo quien decide si me adapto o no a este rauda ritmo. Que en mí domine o no la celeridad depende de mi rueda. Puedo observar cómo todo pasa frente a mí. Entonces la velocidad exterior no me afecta.

Adopto la posición de observador. O me repliego hacia mí mismo a despecho del ajetreo exterior. Aunque a mi alrededor reinen el ajetreo y el desasosiego, si estoy en mi centro percibo la prisa, mas no me dejo contagiar por ella. Por supuesto, soy consciente del peligro de sumarme sin más al carrusel que gira alrededor de mí. Pero entonces es mi decisión personal. Y luego no puedo imputar a los demás la agitación que se adueña de mi interior.

## «Detente, ¿hacia dónde corres?»

El cielo está en ti. Si lo buscas en cualquier otro lugar, yerras por completo.

ANGELUS SILESIUS

¿Qué buscan las personas que corren tan deprisa de un lado para otro? Angelus Silesius opina que, en último término, buscan el cielo, la patria, la seguridad, el descanso. Pero buscan esa patria en el exterior. Así, corren cada vez más deprisa, a fin de encontrar este cielo en algún lugar. Bastaría con que se volvieran hacia su interior. Entonces descubrirían el cielo en sí mismas. Y ahí tendrían todo lo que buscan. Su anhelo quedaría colmado. Entonces podrían sosegar, detenerse y ser amamantadas por Dios, quien habita en ellas y les regala todo aquello por lo que se afanan.

Es bueno preguntarse sin cesar: ¿por qué corro tan alocadamente?, ¿qué es lo que pretendo solucionar?, ¿por qué me apresuro tanto? En alemán, «apresurarse» se dice *sich hetzen*, un verbo que deriva de *hassen*, odiar. ¿Acaso me apresuro porque me odio? ¿O corro tanto porque quiero demasiadas cosas a la vez? Pero ¿qué deseo en realidad? ¿Cuál es mi más profundo anhelo? Angelus Silesius pone nombre a nuestro anhelo más profundo: el cielo. No se trata solo del cielo que nos aguarda tras la muerte, sino del cielo que ya existe en nosotros. En ocasiones calificamos de celestiales los instantes en los que nuestro anhelo se satisface. Pero tales instantes celestiales no podemos retenerlos. Pasan de largo ante nosotros. Si descubrimos el cielo que existe en nosotros, no necesitamos más que volvernos hacia nuestro interior. Y ya estamos en el cielo. Todo deviene celestial para nosotros. Y entonces dejamos de apresurarnos.

## De ahí viene

«Nos arrancamos una pierna a fin de llegar antes a la meta». Esta frase se debe al editor Frank Schwörer, originario de la Selva Negra. Esta frase paradójica y de doble sentido da en el clavo: de hecho, de las personas que se esfuerzan y echan el resto se dice en alemán que «se arrancan una pierna» (*sie reißen sich ein Bein aus*), un modismo que se suele traducir por «se matan a trabajar». Pero con una sola pierna ya únicamente se puede cojear. Y en esas condiciones, a buen seguro, no llegamos más rápido a la meta. ¿Por qué nos arrancamos entonces una pierna? Creemos que solo quien se violenta a sí mismo alcanza su objetivo. Mas quien así actúa quizá se motive a corto plazo para rendir al máximo. A la larga, sin embargo, se perjudica a sí mismo. El esfuerzo excesivo le hará

enfermar. Y entonces necesitará algún tiempo para recuperarse. O la enfermedad le impedirá permanentemente realizar los logros con los que soñaba. Por consiguiente, nada de insanos ajetreos. Siempre con calma.

## *El júbilo de la espera*

«Solo quien sabe esperar (*warten*) puede también aguardar (*erwarten*) algo». Karl-Heinz A. Geißler lleva razón: únicamente quien sabe esperar tiene algo ante sí. En cambio, quien ha de resolverlo todo de inmediato, quien cree que puede satisfacer en el acto cualquier necesidad, se torna incapaz de vivir de verdad. Su vida deviene monótona. Se convierte en una instantánea satisfacción de necesidades. Pero ese es el nivel de los animales. Un animal no espera nada determinado. Si se le arroja comida a los pies, la devora en el acto. Mas cuando tiene hambre no es capaz de esperar y, por medio de la espera, incrementar la alegría por la satisfacción demorada. Solo el ser humano es capaz de ello. No obstante, en la actualidad numerosas personas han perdido esa capacidad. Y quien no sabe ya esperar no puede tener amplitud de miras, no puede complacerse por anticipado en la satisfacción venidera.

La espera ensancha el corazón. Genera en él una tensión creadora de vida. En este estado de tensión interior nos espera la vida verdadera, la vida colmada.

## *Presente por entero*

«El maltrato del tiempo se expresa ante todo en la privación de la capacidad de hacerse uno presente». Esta idea, al principio desconcertante, se debe al filósofo de la religión

Eugen Rosenstock-Hussey. ¿Cómo podemos maltratar el tiempo? Lo que quiere decir Rosenstock-Hussey es lo siguiente: cuando intento embutir demasiadas cosas en el tiempo, lo maltrato. Cuando dejo pasar el tiempo descuidadamente, cuando mato el tiempo con múltiples actividades vacías, eso también es maltrato del tiempo. El tiempo menospreciado de semejante manera me castiga sustrayéndose al presente. Se le extravía a mi vida. Y en el tiempo así perdido me pierdo a mí mismo. No me siento ya a mí mismo. Ni estoy en mí. No estoy presente. El tiempo que deja de ser presente me imposibilita vivir en el instante. El tiempo mismo se me escapa. O corro tras él o lo ignoro. Pasa de largo ante mí sin revelarme su misterio.

## *Seis horas de trabajo son suficientes*

«Trabajar seis horas es suficiente. Las demás horas le dicen al ser humano: ¡Vive!». Los sindicatos se apropiarán con gusto de este apotegma del escritor antiguo Luciano. Pero Luciano no se deja monopolizar sin más por los sindicatos. Él no dice nada del trabajo remunerado ni del salario justo. Más bien endereza los criterios. Quien trabaja seis horas puede hacer mucho. Seis horas de trabajo creativo son suficientes. El objetivo de la vida no es trabajar tanto cuanto sea posible, sino vivir. Pero vivir no significa acumular el mayor número posible de vivencias y, al acabar el trabajo, entregarse al placer. Vivir significa más bien estar por entero en el instante, hacer lo que está en consonancia con el corazón, percibir lo que es y, de este modo, seguir el rastro del misterio de la vida.

## *Estado de sosiego*

Decirle a una persona que debe descansar equivale a decirle que sea feliz.

BLAISE PASCAL

Quien no es capaz de sosegar no puede ser feliz. Pero seguramente no basta con exhortar a las personas a descansar. Porque en la actualidad muchas son incapaces de encontrar sosiego. Por eso es probable que no hayan nacido para la felicidad. En la filosofía antigua, el sosiego tiene un elevado valor. La dignidad del ser humano radica en descansar, en disfrutar del ocio. Pero hoy primero debemos aprender de nuevo a sosearnos realmente. Quien no está dispuesto a confrontarse con su propia realidad no puede alcanzar sosiego.

## *La alegría es tu cena*

El libro *La imitación de Cristo*, del canónigo agustino Tomás de Kempis (1380-1471), fue, junto a la Biblia, el libro espiritual más leído a finales de la Edad Media. A nosotros hoy nos suena demasiado exigente. Y la ascesis que propone se nos antoja más bien negadora de la vida. Pero, para Tomás de Kempis, la meta de la ascesis es la alegría. En la citada obra leemos también la frase «La alegría será tu cena cada vez que hayas

pasado el día con provecho». Así pues, para Tomás de Kempis, la alegría va ligada a determinadas condiciones. Si paso el día con provecho, esto es, si le saco partido al tiempo, si actúo de forma consciente, si vivo bien, si me conduzco adecuadamente, si cumplo la voluntad de Dios, entonces la alegría es mi cena. La alegría es expresión de una vida colmada. Y la alegría es como una cena que me alimenta. El alma se sacia de alegría. Quien sea capaz de echar agradecidamente la vista atrás a lo realizado durante el día se colmará de alegría. Y la alegría será su acompañante por la tarde y durante la noche. En las horas nocturnas se grabará en su alma y su corazón, de suerte que ni siquiera los conflictos podrán expulsarla de allí al día siguiente.

### *Disfruta de tu edad*

«Poco espacio hay entre el tiempo en el que uno es demasiado joven y el tiempo en el que uno es demasiado viejo», afirma Charles de Montesquieu. Una sabia frase. Yo mismo voy envejeciendo y disfruto de esta nueva fase de mi vida. No añoro la juventud. Ya pasó. Fue hermosa. Pero no me gustaría seguir siendo joven. La vejez no me asusta. Tengo curiosidad por saber qué se desarrolla en mí y qué experiencias viviré en los próximos años.

Pero muchos lo viven de otra manera. Cuando son jóvenes, arden de impaciencia por ser adultos. Les gustaría tener voz y configurar el mundo. Pero más tarde les atemoriza cumplir los treinta, porque temen que la flor de la vida sea para ellos demasiado breve. O tienen miedo de celebrar su cuadragésimo cumpleaños, pues ese día deberán despedirse definitivamente de la juventud. Y aún peor es cuando llega el quincuagésimo. En lugar de disfrutar de la plenitud de la vida, añoran el tiempo perdido. Tales personas nunca viven en el presente. No pueden disfrutar del misterio de cada fase especial de sus vidas, porque siempre son demasiado jóvenes o demasiado mayores y nunca están contentas con la edad que tienen. Tales personas deberán confesar en algún momento que nunca han vivido realmente. Siempre han sido demasiado jóvenes o demasiado viejas. Nunca han tenido la edad adecuada. Jamás han saboreado el instante. Todo tiempo y toda edad son buenos. Pero no debo comparar mi edad actual con otras épocas de mi vida. Si vivo por entero en el instante, se me revela el misterio de la edad que tengo justo ahora. Y reconozco la oportunidad de hacerme presente y *vivir* precisamente ahora.

## *Elixir de vida*

El maestro sapiencial Jesús Ben Sirá entrelaza la sabiduría judía con ideas del arte de vivir griego. De él procede un consejo que sigue siendo actual: «No te dejes vencer por la tristeza ni abatir por tu propia culpa: alegría de corazón es vida del hombre, el gozo alarga sus años» (Eclo 30,21).

Es una sabiduría optimista. Podemos complicarnos la vida solos. No debemos reprimir los pensamientos negativos. Pues, si lo hacemos, nos perseguirán a todas partes. Se trata más bien de tomar distancia frente a la tristeza que en ocasiones aflora en nosotros. La percibo sin reprimirla. Pero, en la medida en que la percibo, me suelto, me distancio de ella. El maestro sapiencial está convencido de que la alegría es inherente a la esencia del ser humano. Le hace bien a la salud y alarga la vida.

## *El sabor de la eternidad*

«Todo placer quiere eternidad, ¡profunda, profunda eternidad!». Esta exclamación de Nietzsche no es solo una rebelión contra un cristianismo constrictivo y hostil al placer que no veía más que pecado por todas partes. Es también expresión de un profundo anhelo de una religión viva, de un placer que también impregne la relación con Dios. Nietzsche anhela este placer, que a causa de su enfermedad no es capaz de experimentar en suficiente medida. El placer no puede ser experimentado durante largo tiempo. Pero, aun así, trasciende nuestra finitud, porque es abolición y superación del tiempo. En él hay anhelo y vislumbre de la eternidad. Aquí, la eternidad no es entendida como duración prolongada; no, la eternidad es más bien el instante vivido con total profundidad, el instante en el que estoy por entero en lo que hago, en lo que siento, en lo que soy. Es una experiencia que penetra por todo el cuerpo, que hace vibrar al ser humano en cuerpo y alma, que sacude lo más íntimo de la persona. Este placer tiene en sí algo del sabor de la eternidad. Y remite al Único capaz de satisfacer nuestro más profundo anhelo.

# LA VIDA BUENA

# VEMOS MEJOR CON EL CORAZÓN

## *Tras las huellas del misterio*

### *Así empieza la vida buena*

La vida buena empieza por la atención. Quien no se presta atención a sí mismo se pierde. Quien no vive con atención cada instante, vive al margen de sí mismo y de la realidad. Hace falta atención para vivir la vida conscientemente. Solo cuando estoy atento descubro la riqueza de la vida.

Cada nuevo día me enseña que, si me levanto cuidadosamente, percibo que el hecho de levantarme tiene algo que ver con la resurrección. Me levanto del sepulcro de mi angustia, salgo del sepulcro de mi oscuridad interior. Me levanto, me ayudo a mí mismo, aguanto durante todo el día. La atención vence la angustia y la rigidez. En lo pequeño y en lo sencillo resplandece lo auténtico.

Este proceso empieza en el primer momento de la mañana: lavarse con atención no significa solo purificar todas las partes del cuerpo. Si percibo atentamente lo que significa lavarse, entonces me purifico también de todos los enturbiamientos y proyecciones que me lanzan los demás y de las ofuscaciones producidas por mi autoimagen. Aclaro lo que está turbio para que salga a la luz la imagen clara y originaria que Dios se ha formado de mí, para hacerme receptivo a la belleza que ha de resplandecer en mí.

Y si recorro mi camino con atención, experimento lo que también puede significar caminar: liberarme de mis dependencias, seguir avanzando por mi camino de transformación interior y encaminarme hacia la meta de mi vida.

Todas las actividades que realizo cuidadosamente me revelarán su verdadero

sentido. Y percibiré de un modo más profundo a las personas y las cosas que me rodean. Les prestaré atención. Y, finalmente, veré con ojos despiertos lo auténtico en todas las cosas.

## *Disfrutar de la soledad*

«Quien nunca está solo no conoce la alegría de la soledad», afirma el sabio sufí Hazrat Inayat Jan. En mis conversaciones con otras personas escucho a menudo lo contrario. Muchas se lamentan: «¡Me siento tan solo...! Nadie viene a visitarme. No tengo a nadie con quien conversar». La soledad se convierte en fuente de sufrimiento.

Pero hay otra perspectiva. Si percibo conscientemente mi soledad, puedo también disfrutar de ella. Todo depende de la perspectiva. Puedo lamentar que ahora no haya nadie a mi lado. Pero también puedo alegrarme de que ahora nadie me moleste, de que ahora nadie quiera nada de mí, de que nadie tire de mí ni me exija nada. Cuando puedo ver mi situación de este modo, me siento libre. Puedo respirar. Puedo disfrutar de la quietud y de la paz que viene de la quietud y me envuelve. Tal como propone el psicólogo Peter Schellenbaum, se puede entender la palabra alemana *allein* («solo») también como *all-eins* («todo uno, todo forma unidad»). Schellenbaum afirma que es maravilloso estar solo en este sentido, ser uno con todo. Cuando me encuentro solo, vislumbro algo del deseo originario del ser humano de pasar de la multiplicidad a la unidad, ser uno consigo mismo y con Dios, ser uno con las personas y con el mundo. Quien es uno con todas las cosas percibe la realidad tal como es. Descubre la pista de su misterio. Reconoce lo que mantiene unida la realidad en lo más profundo.

## *La causa de la infelicidad*

Todo ser humano se esfuerza por ser feliz. Sin embargo, cuanto más se obsesiona por ser feliz a toda costa, tanto menos lo consigue. Así lo expresó ya el sabio chino Chuang Tse: «La felicidad es la ausencia del esfuerzo por ser feliz». Soy feliz en el instante en que estoy en sintonía conmigo mismo, en que puedo olvidarme de mí mismo. En ese instante no me esfuerzo por alcanzar nada. Simplemente, soy. Soy libre de toda coacción, de toda presión por tener que conseguir algo. Hoy se escriben muchos libros sobre la felicidad. Al mismo tiempo, da la impresión de que los seres humanos nunca

han sido tan infelices como en nuestros días. El filósofo social norteamericano Eric Hoffer se expresa de un modo muy parecido al del antiguo sabio chino Chuang Tse cuando ve la causa de este fenómeno precisamente en la búsqueda excesiva de la felicidad: «La búsqueda de la felicidad es una de las causas fundamentales de la infelicidad». Muchos opinan que el ser humano puede fabricar su felicidad o encontrarla en alguna parte, en un hermoso viaje, en un fin de semana antiestrés o en el éxito deportivo. Sin embargo, no debemos buscar la felicidad en ningún lugar que esté fuera de nosotros mismos, porque está ya en nosotros. Solo tenemos que mirar atentamente en nuestro interior y descubrir en él la riqueza de nuestra alma. La felicidad está en nosotros cuando nos decimos «sí» a nosotros mismos, cuando estamos agradecidos por nuestra vida y por las mil pequeñas cosas que se nos regalan cada día.

### *El amén del universo*

A veces palpamos en nosotros un amor que fluye hacia todo lo que existe. En él nos sentimos una sola cosa con todo. Novalis se refiere a esta experiencia cuando escribe: «El amor es el amén del universo». El amor llena todo el universo. Fluye hacia nosotros desde una flor hermosa. Sale a nuestro encuentro en la belleza de las montañas. Juan de la Cruz habla de «mi Amado, las montañas...». Aquellas montañas eran para él amor concentrado. «Amén» significa afirmación. En el amor se afirma el universo como tal. Y el universo nos dice «sí» a los seres humanos amándonos. Quien se abandona en los brazos de la madre Tierra, tendiéndose en un prado lleno de flores en primavera, experimenta palpablemente este amén del universo. Se siente atravesado por el amor, envuelto en amor. El sol lo llena de amor, el viento acaricia amorosamente sus mejillas. Y todos los sonidos de la naturaleza le permiten escuchar la voz del amor.

### *Agradecidos por todo*

El Talmud de Babilonia pide al ser humano que no piense solo en lo bueno, sino también en lo malo con que se ha encontrado en la vida: «El ser humano tiene que dar a Dios gracias tanto por las cosas malas como por las cosas buenas que le suceden». La palabra alemana *Dankbarkeit* («agradecimiento») viene de *denken* («pensar»). De hecho, solo puede ser agradecido quien se para a pensar. Si dirijo mis pensamientos a lo que Dios me ha regalado, entonces le doy gracias por mi vida con mi pensamiento. Es

desagradecido quien no se acuerda de los dones que ha recibido, quien no hace un alto en el camino para recordar la historia de su vida. Si puedo dar gracias por todo lo que me sucede, mis pensamientos se transforman. Lo malo no suscita en mí ningún pensamiento que me haga sentirme insatisfecho y me obsesione. Por el contrario, el agradecimiento transforma mi manera de pensar. Encuentro el sentido que tiene también lo malo que me sucede. Presiento que eso me hace más fuerte.

## *La ilusión de la juventud*

Todo el mundo quiere hoy ser joven, estar lleno de energía y de belleza y gozar en lo posible de una eterna juventud, con vitalidad y sin arrugas. El terapeuta suizo C.G. Jung afirma que esto es una perversión de la cultura: «Un anciano que, ante el misterio de los arroyos que descienden sonoros de la cumbre, no sabe escuchar es un sinsentido, una momia espiritual; no es más que un pasado anquilosado. Permanece fuera de su vida repitiendo maquinalmente hasta la más superficial de las vulgaridades. ¿Qué clase de cultura es la que necesita tales fantasmas?». La sociedad actual, que tiene en tan alta estima el ideal de la juventud, envejece cada vez más. La glorificación de la eterna juventud resulta francamente grotesca en un tiempo en que hay cada vez más ancianos y menos gente joven.

El médico Manfred Lütz describió en cierta ocasión el culto a la juventud que domina actualmente como «una exitosa convención social para la fabricación de una sociedad infeliz», y añadió: «Una cosa es segura: quien vive de buen grado su ancianidad, disfruta más tiempo de la vida». ¡Tiene razón!

## *Reconciliados*

Mi anciano maestro de novicios, un hombre verdaderamente espiritual, me dijo en cierta ocasión que nunca había pensado que el proceso de envejecimiento fuera a resultar tan difícil. Era organista. Pero, al envejecer, sus dedos perdieron agilidad. Mas, cuando aceptó que ya no podía tocar el órgano como un virtuoso, su música adquirió una nueva calidad. Después de comer dedicaba todos los días un rato a improvisar, cuando creía, equivocadamente, que se encontraba solo en la iglesia. Eran tonos sosegados. Pero poco a poco se corrió la noticia. Algunos amantes de la música nos sentábamos a escondidas en un ángulo de la iglesia y escuchábamos sus melodías. Eran tan

transparentes y tiernas que apaciguaban el alma y le daban alas. Los oyentes percibían una música sencilla y pura que hacía bien a su espíritu.

La ancianidad establece la justa medida: «Antes odiaba la idea de envejecer, porque pensaba que ya no podría hacer todas las cosas que quisiera. Ahora que he envejecido, compruebo que ni siquiera quiero hacerlas». Son palabras de un varón de ochenta años que se ha reconciliado con su ancianidad. Ha descubierto cosas más importantes. Para él, ya no se trata de hacer todo cuanto desea. Ha podido palpar qué es lo realmente importante. Muchas de las cosas que nos preocupan no son, de hecho, tan importantes. La ancianidad nos remite a lo esencial.

Ida Friederike Görres ve en la vejez la tarea de «mostrar la distancia sonriendo» a aquellas personas que todavía se agitan en medio de los afanes y las prisas de cada día. Y comprende la vejez «menos como cosecha de la vida que como la tarea de ir retirando progresivamente la cortina ante el umbral de la nueva vida». La persona anciana retira el velo que cubre todas las cosas. Y tiene algo importante que mostrarnos a todos, pues dirige nuestra mirada a lo esencial y a la nueva vida que nos espera en la muerte.

## *El silencio es oro*

Todos los sabios de este mundo elogian el valor del silencio. «La palabra es plata, el silencio es oro», dice un proverbio alemán. Con la palabra puedo resolver muchos problemas. Pero quien es capaz de guardar silencio entra en contacto con el resplandor dorado de su propia alma. Hay personas que tienen que hablar continuamente. Jamás se encuentran consigo mismas ni con su núcleo dorado. «El silencio es el principio de la sabiduría», dice Selomoh ibn Gabirol. El silencio conduce hacia un nuevo saber: veo dentro de mí, veo la realidad tal como es, ya no la altero con palabras. Quien guarda silencio se hace sabio. Sabe más. Dirige su mirada a lo esencial.

Friedrich Nietzsche experimentó el valor del silencio en su propio cuerpo. Se quedaba solo a menudo. Y tuvo algunas de sus intuiciones más importantes precisamente en el silencio: «El camino hacia todo lo sublime pasa por la quietud». Los primeros monjes decían que la quietud aclara lo turbio que hay en nosotros. Del mismo modo que el buen vino tiene que reposar durante mucho tiempo para que el poso sedimente, también nosotros necesitamos la quietud para que toda nuestra suciedad interior se pose. Y solo cuando vemos con claridad reconocemos la esencia de las cosas. Solo de esa quietud puede salir algo grande. En ella descubrimos algo nuevo. No repetimos lo que dicen todos los demás. Entramos en contacto con el verdadero ser. Y de este modo descubrimos cuál es el auténtico sentido de nuestra vida.

## *La valla de la sabiduría*

«La modestia es la valla de la sabiduría», dice un proverbio judío. Esta no es una actitud de espíritus apocados y reprimidos. Todo lo contrario. Quien se conforma con lo que Dios le ha concedido es verdaderamente sabio. Sabe más. Se comprende a sí mismo y, por eso, está sobre suelo firme. No mira de reojo a otros, sino que es libre para ver en profundidad, para reconocer el auténtico fundamento de la existencia. La palabra alemana *Weisheit* («sabiduría») proviene de *wissen* («saber»), y *wissen*, a su vez, se deriva de *schauen* (del latín *vidi*: «he visto»). La modestia es como una valla que limita el espacio donde puedo experimentar la verdad y percibir la realidad. No llega a ser sabio quien está siempre mirando a otra parte, sino quien reconoce el fundamento de todo ser. La valla de la modestia protege el espacio interior donde puedo ver el fundamento y el misterio de todo ser: Dios, que me regala la existencia y que es la auténtica riqueza de mi alma.

# QUIEN SE DESPRENDE SE ENRIQUECE

*Lo que hace  
que la vida sea preciosa*

## *La corona del ser humano*

La vida buena es siempre una vida con medida. Y no se puede dar por supuesto que todo ser humano encuentre su medida. Pues, como afirma el filósofo griego Aristóteles, «la naturaleza del deseo es ilimitada, y la gran mayoría de los seres humanos viven solo para saciarlo». Tenemos en nosotros la tendencia a hacerlo todo desmesuradamente. Quien se siente fascinado por el deporte corre el peligro de practicarlo sin medida. Si uno disfruta comiendo, siempre quiere más. El dinero y las posesiones tienden a inflamar en nosotros una codicia inmoderada. Nos hemos forjado elevadas imágenes ideales de nosotros mismos y no queremos reconocer que nuestra realidad no está a la altura de tales imágenes. Resulta doloroso mantener la justa medida también en la valoración de nosotros mismos. Y, sin embargo, tenemos la experiencia de que las personas moderadas nos atraen. Por el contrario, quien ha perdido la justa medida con que medirse a sí mismo nos produce una impresión desagradable. Se sobrestima. Piensa que puede trabajar más que cualquier otra persona. Sin embargo, cuando ponemos a prueba su medida, esta suele ser más bien modesta. No podemos confiar en esa clase de personas.

El abad Poimén, monje del siglo iv, afirma: «Merece un gran honor el ser humano que conoce su medida». La corona del ser humano consiste en saber cuál es su medida y vivir conforme a ella.

## *Conformarse*

«La modestia es un adorno que nos impide avanzar», dice la sabiduría popular. Aun cuando los filósofos elogian la modestia como virtud, la mayoría de las personas la tiene en poca estima. Todo el mundo quiere promocionarse y vender su propia imagen en las mejores condiciones posibles. Todos quieren hacer el bien, pero también pregonar lo que hacen. Así está escrito en los libros sobre gestión empresarial. Todo se reduce a mercadotecnia. ¿Es así realmente?

La palabra alemana *bescheiden* procede del lenguaje jurídico: el juez me asigna una parte, me da a conocer una sentencia (*Bescheid*). Quien se conforma con la parte que se le asigna, se da por satisfecho. A las personas que se contentan con lo que se les adjudica se las considera razonables, experimentadas, comprensivas y sabias. Es modesto quien está conforme con la parte que se le ha asignado: de dones, de capacidades, de posibilidades... No tiene que hacerse más grande de lo que es. Le basta con lo que tiene. No considera necesario mirar al otro con codicia. Aquí radica el fundamento de la paz interior y de la felicidad.

## *Siempre fluyendo*

«Quien no es agradecido por la gracia corre el peligro de que esta se acabe; y quien da gracias por ella la ata con sus propias cuerdas» (Ibn Ata Allah). En estas palabras se expresa la experiencia de que el agradecimiento favorece la vida buena. Quien solo quiere disfrutar siente angustia ante la posibilidad de que lo bueno no tarde en serle arrebatado. Por eso tiene que acapararlo todo tan codiciosamente. En cambio, quien es agradecido por lo que recibe como regalo encuentra siempre algo nuevo por lo que puede dar gracias. En efecto, Ibn Ata Allah afirma que el agradecimiento puede atar la gracia con sus propias cuerdas. Es una vigorosa imagen de la experiencia según la cual la gracia sigue fluyendo cuando somos agradecidos por ella. Por el contrario, cuando la consideramos como algo evidente, se agota. La persona ingrata tiene siempre demasiado poco. Nunca le parece suficiente lo que recibe. En cambio, la persona agradecida encuentra siempre algo por lo que puede dar gracias. En ella fluye la vida. El agradecimiento mantiene el fluir de la vida.

## *Las posesiones*

Uno de los relatos más transparentes sobre la riqueza se encuentra en el Evangelio de Lucas. Este evangelista escribe para la clase media de su tiempo, para los grandes terratenientes, los grandes comerciantes y los recaudadores de impuestos, que habían alcanzado un cierto bienestar y tenían interés en la formación y la filosofía. En este evangelio se encuentra una escena de máxima actualidad. Se presenta a Jesús un hombre que se queja porque su hermano mayor no está dispuesto a repartir la herencia con él. Cuando hay una herencia de por medio, también hoy discuten los hermanos y hermanas entre sí. Pero lo que está en juego no es solo el reparto del dinero, sino que se trata, en definitiva, de saber quién era más amado por el padre o por la madre, quién era el hijo preferido o la hija preferida del padre y de la madre. Jesús se niega a actuar como juez y árbitro, como solían hacer en aquel tiempo los escribas. Él quiere llevar a las personas a otro plano. Quiere abrir los ojos de los oyentes a lo verdaderamente importante. Tienen que reflexionar sobre el sentido de su vida. Y el sentido de la vida no consiste en poseer muchas cosas. Lo que poseemos termina apoderándose de nosotros, poseyéndonos y haciéndonos adictos a ello. Entonces la vida deja de fluir. Solo puede desbordarse la vida configurada por el amor, que comparte en lugar de retener ávidamente.

## *Hay que empezar pronto*

«Con la ancianidad sucede como con todo lo demás. Hay que empezar pronto para llegar a tener éxito». Esta frase de Fred Astaire expresa que solo puede vivir bien quien acepta que se va haciendo mayor y aprovecha las oportunidades de la ancianidad. En lugar de seguir aferrado a la juventud, que es la tendencia que hoy predomina en todas partes, Astaire aconsejaba aceptar la ancianidad. Esto significa que estoy preparado para dejar el pasado y aceptar lo nuevo. Solo quien renuncia permanece vivo. El joven tiene que despedirse de la juventud para llegar a ser adulto. En la mitad de la vida tiene que abandonar algunos sueños que había concebido anteriormente. Cuando se jubila, tiene que dejar su trabajo, con el que se había identificado. Tiene que desarrollar otros valores de su personalidad para permanecer vivo.

El proceso de envejecimiento ofrece la oportunidad de madurar. La relación con un anciano que sea realmente sabio hace bien a todos. La sabiduría de los ancianos es como una luz suave que se proyecta sobre nuestra vida. Bajo esta suave luz nos atrevemos a ver nuestra vida tal como es. Pero el proceso de envejecimiento no se produce sin dolor. Se trata de aceptar conscientemente la propia vida, con todos sus aspectos difíciles y

dolorosos. Tenemos que despedirnos de la ilusión de que nuestra vida depende siempre de nosotros o de que podemos «dominarla».

### *Manantiales del recuerdo*

¿En qué consiste la felicidad y la sabiduría de la vejez? Quizás en el recuerdo. Quien ha experimentado muchas cosas tiene experiencia. Quien recuerda con gusto lo que ha vivido permanece lleno de vida. No vive en el pasado, sino que más bien lo que ha vivido es para él como una fuente. Riega el presente con el agua de los inagotables manantiales de la memoria. El presente queda de este modo relativizado. La persona anciana sabe lo que es realmente importante en el instante presente. Puede observar con serenidad cómo otros discuten acaloradamente. Su recuerdo del tiempo pasado le da la capacidad de reconducir las cosas y le permite distanciarse de la agitación actual. Cuando se ve afligido por el dolor, siempre tiene la posibilidad de retirarse al ámbito de los recuerdos. Para el literato Jean Paul, el recuerdo es «el único paraíso del que no podemos ser expulsados». Incluso cuando nos encontramos en el infierno del abandono o de la enfermedad podemos huir al paraíso del recuerdo, del que nadie puede expulsarnos.

### *En el esplendor del mundo*

«Quien sabe que tiene suficiente es rico» (Tao Te King). La verdadera riqueza consiste en conformarse con lo que uno tiene. Es entonces cuando uno llega realmente a estar en paz. Jesús dirige nuestra atención hacia la riqueza interior del alma. Nos habla del tesoro en el campo y de la perla preciosa. Quien lo posee es feliz. El tesoro en el campo es el propio y verdadero yo, la imagen originaria que Dios se ha formado de nosotros. Los monjes comparan esta imagen interior con el zafiro, que refleja el resplandor y la gloria de Dios. Quien ha encontrado esta perla en su interior percibe que todo el mundo resplandece. Elie Wiesel lo formula de esta manera: «El mundo se muestra en todo su esplendor a quienes lo contemplan sin deseo alguno de poseerlo». Solo quien renuncia al ego con sus insaciables necesidades encuentra su verdadero núcleo, y el mundo entero aparece ante él resplandeciente y maravilloso. No quiere adueñarse de la belleza del mundo, sino que la contempla asombrado, sin tratar de acapararla para sí.

## *El agradecimiento transforma*

En Oriente se cuenta la historia de una palmera en cuya copa un hombre malvado había colocado una pesada piedra. La piedra obligó a la palmera a hundir aún más sus raíces en la tierra. Cuando aquel hombre malvado volvió al cabo de un año, comprobó que la palmera superaba en altura a todas las demás.

Algo parecido sucede con el agradecimiento, pues transforma lo que el otro me hace en un desafío. Me ayuda, incluso en las situaciones difíciles de la vida, a crecer y a hundir más mis raíces. Me da fuerza para no poner el fundamento de mi vida en la alabanza o en la desaprobación de los demás, sino en Dios.

## *Una bendición para los demás*

Hay una satisfacción con la propia vida y con lo que uno hace que se convierte en bendición para los demás. A propósito de esta satisfacción afirma la Madre Teresa: «Los milagros no se producen cuando se hace algo determinado, sino únicamente cuando somos felices y nos sentimos satisfechos por hacer una determinada cosa». Quien hace las cosas con paz interior difunde la bendición. Hay personas que quieren ayudar a los demás sin estar ellas mismas en paz. Su ayuda no es bien acogida, porque los otros perciben que están desgarradas interiormente y se protegen de ellas. Mientras que la Madre Teresa ve la satisfacción como condición para poder prestar una verdadera ayuda, para Gretta Brooker Palmer es una consecuencia que se deriva de la ayuda prestada: «La satisfacción es el resultado del esfuerzo de hacer felices a los demás». Quien es lo bastante libre para desear hacer feliz al otro encuentra la paz interior consigo mismo. Se alegra de la felicidad del otro. Y esto hace que él mismo sea feliz.

## *La verdadera satisfacción*

La propiedad no es solo una cuestión de libertad y satisfacción personal, sino también una cuestión política. Solo podrá haber paz mundial en el futuro si se logra un equilibrio justo de los bienes. La paz en nuestro país y en el mundo entero solo será posible si estamos dispuestos a compartir los bienes unos con otros. Abramos los ojos para encontrar hoy formas de manejar los bienes de este mundo sin caer en fantasías

románticas, en utopías ajenas a la realidad de nuestro mundo o en pedanterías moralizantes. Solo quien es rico ante Dios compartirá también con los demás su riqueza exterior. Quien se deja definir por sus posesiones se verá atado por ellas. Necesitamos libertad interior para servir al ser humano –y, en último término, a la paz– con todo lo que ganamos, para poner nuestro salario al servicio de la vida. Solo entonces será posible la verdadera satisfacción. Así lo vio también el gran sabio chino Confucio: «Quien desea preocuparse del bien del otro se ha procurado ya con ello su propio bien». Estamos tan profundamente unidos a los demás seres humanos que el bien que les hacemos a ellos nos lo hacemos, en definitiva, también a nosotros mismos. Cuando tenemos presente el bienestar del otro, también a nosotros nos va bien. Si nuestro deseo de ayudar procede de una mala conciencia, no se convierte en bendición. Porque no queremos el bien del otro, sino únicamente tranquilizar nuestra mala conciencia. En cambio, la paz que hay en mí llega también al otro. Vive satisfecha aquella persona cuyo corazón está abierto a la paz. Irradiamos paz cuando nos decimos «sí» a nosotros mismos. Ahora bien, muy a menudo nos viene de otro, cuando nos hemos preocupado por su bien y podemos experimentar que ha encontrado la paz.

# LA ALEGRÍA NOS VIVIFICA

## *Amplitud y despliegue interior*

### *La mejor medicina*

Todo el mundo sabe que la salud es necesaria para una vida buena. Pero hoy ha llegado a ocupar el lugar de la religión para muchas personas. A menudo se la ve simplemente como el bien supremo. Todos los esfuerzos están orientados a vivir del modo más sano posible. Pero quien eleva la salud a la categoría de religión la pierde. Los médicos griegos sabían que la salud es el resultado de otros valores: quien vive de acuerdo con su naturaleza vive sano. Ahora bien, la naturaleza del ser humano se caracteriza también por la capacidad de mirar por encima de uno mismo y atisbar a Dios como el valor supremo. Por eso, la religión era para la medicina de la antigüedad un camino importante hacia la salud. Pero ni siquiera cuando uno pone todos los medios para lograr la salud –vida saludable, alimentación sana, hábitos morigerados, espiritualidad positiva...– tiene seguridad alguna de obtenerla. La salud no es un bien al que tengamos derecho. Es siempre, en cualquier circunstancia, un regalo. Y en nuestra vida se pueden cruzar en cualquier momento la enfermedad y la experiencia de debilidad e impotencia. Quien se preocupa únicamente por su salud la perderá pronto, como afirma el Talmud de Babilonia: «La preocupación mata a las personas más fuertes». Y, viceversa, la Biblia afirma: «Un corazón alegre es una buena medicina» (Proverbios 17,22).

«La preocupación permanente por la salud es también una enfermedad», dice el filósofo griego Platón. Muchas personas buscan en cursos y libros sobre dietética el secreto de una alimentación correcta y un modo de vida sano. Es bueno que valoremos nuestra salud como un gran bien y que reflexionemos sobre lo que nos hace bien

realmente. Pero también podríamos decir, apoyándonos en Platón, que la búsqueda permanente de la felicidad produce infelicidad. El médico y terapeuta Manfred Lütz ha escrito un actual y agudo libro al respecto. Trata de la incapacidad de sentir el gozo de la vida –provocada precisamente por el ansia de vivir– y lleva un provocador subtítulo: *Contra los sádicos de la dieta, la obsesión por la salud y el culto a la buena forma física*. Ciertamente, expresa lo que piensan muchas personas cuando ridiculiza el culto exagerado al propio cuerpo: «Todos los profetas del cuerpo y los apóstoles de la salud hablan constantemente de la felicidad y prometen el placer sin fin, la diversión definitiva. Se ponen de parto los montes, y nacen estómagos lisos como tablas, zombis con un bronceado perfecto y personas que se han sometido a una operación de estiramiento de la piel. Protesto en nombre de la alegría de vivir».

La búsqueda ininterrumpida del placer produce solamente decepción. La preocupación por la salud, la preocupación por la felicidad, el esfuerzo por estar siempre alegres... han de ser siempre moderados. Y hay que contar permanentemente con la posibilidad de encontrar también la enfermedad en el camino de la salud, la infelicidad en el camino de la felicidad, y la tristeza en el camino de la alegría. Solo si tengo siempre presentes los dos polos tendrá éxito mi búsqueda de la felicidad.

## *Un corazón alegre*

La Madre Teresa ha tocado los corazones de muchas personas de todo el mundo. Muchas de ellas se han preguntado: ¿de dónde saca esa pequeña mujer la fuerza, el entusiasmo y la alegría frente al sufrimiento que toca diariamente con sus propias manos? Ella misma respondió a esta pregunta: «Normalmente, la alegría solo brota de un corazón que arde de amor». Como su corazón ardía de amor, estaba siempre alegre. El amor no es ante todo un postulado moral. Cuando nos obligamos a amar, nos sentimos sobrecargados. En cambio, cuando el amor toma posesión de nosotros, hace que arda nuestro corazón. El amor es una fuerza divina, un fuego que nos da calor y nos inflama. El amor y la alegría tienen algo en común: ambos abren el corazón y ambos lo ensanchan. La alegría solo puede echar raíces en un corazón grande, porque siempre necesita un lugar espacioso para poder desarrollarse.

## *La amabilidad despierta vida*

Cuando entro en una tienda para comprar algo, me siento agradecido si me atiende una dependienta amable. Enseguida percibo si su amabilidad es fingida, solo un recurso para vender más, o si es auténtica. Una persona amable me hace bien. Me siento a gusto cerca de ella, porque crea un ambiente afable y sereno, y me siento respetado y considerado. Abraham J. Heschel experimentó precisamente en la ancianidad que las personas amables le hacían bien,: «Cuando era joven, admiraba a las personas sabias. Ahora que soy viejo, admiro a las personas amables». Una persona amable no juzga al otro. Se dirige a él afablemente, le sonrío, suscita en él nueva vida. La amabilidad nos pone en contacto con nuestra propia alegría y jovialidad, con la ligereza interior de nuestra alma. Es contagiosa, se irradia y hace bien a todos.

## *Disfrutar y renunciar*

La ascesis ha sido un tema tabú durante mucho tiempo. Pero en los últimos años está experimentando una verdadera resurrección. La sociología nos enseña que no hay elite alguna sin ascesis. Y las verdaderas elites han vivido siempre de un modo ascético. Frente a la creciente destrucción del medio ambiente, Carl Friedrich von Weizsäcker recomienda un modo de vida ascético, pues la mentalidad de «usar y tirar» y el consumo ilimitado podrían llevarnos a un callejón sin salida. Hay personas a quienes la exhortación a la ascesis se les antoja un sermón moralizante: «Lo único que hace es amedrentar», se oye a veces. En cambio, para los antiguos griegos –un pueblo que, indudablemente, sabía disfrutar– la ascesis era una actitud honorable. «Ascesis» significa «ejercicio, adiestramiento». Los deportistas la necesitaban para lograr un mejor rendimiento. Los soldados tenían que ejercitar la ascesis para la lucha. Para los filósofos, la ascesis del deporte y de la lucha era prototipo de la ascesis como adiestramiento para lograr la libertad interior. La filosofía estoica elogió especialmente el autodominio, la valentía y la serenidad interior como ideales de la autorrealización humana.

Al hacer estas afirmaciones, no pretendo exigir un modo de vida ascético, como si no nos quedara más remedio que aceptarlo. Lo que pretendo es, más bien, suscitar el deseo de la ascesis, que es la condición previa para poder disfrutar de la vida, para vivir realmente, en lugar de ser vividos por nuestras necesidades. Lo decisivo es nuestra actitud interior, y esta debe estar configurada por la alegría, las ganas de vivir, la libertad y el amor. Anthony de Mello nos propone un ejemplo tomado de la sabiduría india: «“Nada es bueno ni malo; es el pensamiento el que hace que lo sea”, dijo el Maestro. Cuando le pidieron que lo explicara, dijo: “Un hombre observaba un ayuno religioso siete días a la semana sin perder la alegría. Mientras tanto, su vecino moría de hambre a base de seguir la misma dieta”».

Lo cual significa que, cuando la ascesis no se ejercita con auténtica alegría, nos roba la vitalidad. Pero cuando la alegría de vivir nos incita a ejercitar la ascesis, entonces nos conduce a la libertad interior, al placer de vivir y a una vitalidad que es contagiosa y ayuda también a los demás. Así pues, todo depende de las circunstancias, no de un dogma. Solo quien es libre está realmente vivo.

## *Trabaja y no estés triste*

Hay personas que sienten deseos de trabajar y, sencillamente, se divierten trabajando. Pero eso no es lo normal. Los poetas nos advierten continuamente que no nos atrincheremos detrás del trabajo, porque de ese modo nos separamos de la vida. Robert Walser vio el peligro que implica el trabajo duro: «Quien tiene que trabajar duramente o suele dedicar demasiado tiempo al trabajo se ve privado de la alegría, tiene un semblante hosco y todo lo que piensa es simple y triste». El exceso de trabajo puede llevar también a la tristeza y al mal humor. En contraste con ello tenemos el célebre dicho que san Benito dirigió al godo que manejó con tanto ímpetu la hoz para quitar las malas hierbas que la cuchilla de la hoz se salió del mango y desapareció en el lago. Benito acercó el mango al lago, y la cuchilla salió del agua y se ajustó de nuevo al mango. Benito dio la hoz a su hermano, que había trabajado con mucha fuerza, pero con poca atención, y le dijo: «Trabaja y no estés triste». El trabajo es también para Benito un camino que conduce a la alegría.

## *Una vieja enfermedad*

«Trabajolismo» (calco del inglés *workaholism*) es una palabra nueva para designar una vieja enfermedad. Ya Johann Wolfgang von Goethe advirtió de la opresión que implica el estar trabajando continuamente, tal como se observa hoy en muchas personas adictas al trabajo. Es verdad que estas personas trabajan mucho, pero su trabajo no es de provecho, porque no mantienen ninguna distancia con respecto a él. Siempre tienen que estar trabajando para huir de sí mismas y de la vida. Goethe lo expresa así: «La actividad sin límites, sea del tipo que sea, produce finalmente la bancarrota». Quien solo se dedica a trabajar no saca nada en limpio de la vida. Al final cae en la bancarrota, es decir, su mesa se le hace pedazos –este es el significado de la expresión italiana *banca rotta*–. Se

ha olvidado de disfrutar de la comida y de la vida. Y al final se ve privado de la mesa a la que podría sentarse con otros para comer y alegrarse por la vida. ¡Es indudable que este camino no conduce a la vida buena!

### *Sabiduría para tropezar*

El filósofo ilustrado Moses Mendelssohn dijo una frase que, en un primer momento, fue para mí causa de tropiezo: «Mientras no cumplamos los deberes impuestos, no podremos ser felices». La primera vez que leí esta frase me enojé. No obstante, después de reflexionar sobre ella descubrí la sabiduría que encierra. Hoy son muchas las personas que quieren ser felices. Y buscan la felicidad fuera de sí mismas. A veces, la buscan tan intensamente que eluden las obligaciones de la vida. Pero las cosas que han dejado pendientes les impiden encontrar la paz interior. La vida tiene sus deberes: atender a los quehaceres domésticos, realizar el trabajo necesario, cuidar de la familia. Solo quien cumple estos deberes, sin percibirlos como una exigencia excesiva, se sentirá satisfecho y podrá atisbar lo que significa experimentar la felicidad. El mero cumplimiento de los deberes no da la felicidad, pero sí puede ser una condición previa para que esta se presente en cualquier momento.

# EL AMOR CREA COMUNIDAD

*Amables y misericordiosos...  
con nosotros mismos y con los demás*

## *Tocados y fascinados*

En cada uno de nosotros habita el deseo de amar y ser amado. Todo ser humano ha sido ya tocado y fascinado por el amor. Pero muchas personas también padecen heridas porque su amor no ha sido correspondido o porque han mezclado la agresión y la insensibilidad con el amor. Para vislumbrar uno de los aspectos de este gran misterio del amor recurrimos a Elie Wiesel, que sobrevivió a un campo de concentración nazi y afirma: «Lo contrario del amor no es el odio, sino la indiferencia». El odio es muchas veces la reacción a un amor no correspondido. Solo odio a una persona que es importante para mí. El odio es un sentimiento tan intenso como el amor –y puede transformarse de nuevo en amor–. Lo realmente contrario al amor es la indiferencia: me encierro en mí mismo, no dejo que nadie se acerque a mí, soy frío e insensible. Rechazo todo amor y me niego a amar a otra persona. El indiferente se empobrece y queda interiormente vacío.

## *El principio del amor*

«Una persona amable atrae hacia sí todas las simpatías», afirma un proverbio del Camerún. Una persona amable no es solo una bendición para los demás, sino que se hace bien a sí misma. Una persona antipática se aísla y no se crea más que enemigos en un clima de agresividad y descontento. Lo negativo repercute en los demás del mismo modo

que lo positivo. Si uno es amable, los demás se portan amablemente con él: le devuelven lo que él ha irradiado en el mundo. La Madre Teresa veía en la amabilidad una concreción del mensaje de Jesús y decía a sus hermanas: «Una sonrisa es el principio del amor. Sed amables y misericordiosas. Haced que quien se acerque a vosotras se sienta mejor y más feliz al marcharse».

## *Conjurar el odio con una sonrisa*

Un proverbio indio reza: «Tú ríes y yo río, y de este modo los dos somos felices; pero en el fondo, en nuestro interior, hay odio entre nosotros. No tenemos que mostrar lo que sentimos el uno por el otro. Sigamos riéndonos hasta que desterremos nuestro odio». Esta actitud podría desconcertar en un primer momento. Hoy damos mucha importancia a la coherencia y la autenticidad: no tenemos que disimular. Ahora bien, la cortesía no es fingimiento. La cortesía sabe que el ser humano es vulnerable y también conoce los sentimientos de odio que hay en nosotros. Somos corteses para protegernos a nosotros mismos y al otro de tales sentimientos. Sin embargo, esperamos que la cortesía prevalezca sobre los sentimientos de odio, que no sea pura fachada, sino que supere todos los obstáculos de la convivencia humana y nos permita reír de tal manera que nos ponga en contacto con nuestra alegría interior y expulse todos los sentimientos negativos que hay en nosotros.

## *El aliento de la libertad*

Thomas Merton escribe: «El amor solamente se puede conservar cuando se regala. Nunca encontraremos la felicidad si la buscamos para nosotros mismos, pues una felicidad que disminuye cuando la compartimos con otros no basta para hacernos felices». Muchas personas buscan la felicidad en el amor. Son felices cuando se sienten amadas. Pero el amor no se deja retener. Solo fluye en mí si lo regalo continuamente, y no solo a quien me ama, sino también a otros seres humanos. De lo contrario, se convierte en egoísmo de dos personas, en una simbiosis que, tarde o temprano, terminará sofocando la vida. El amor compartido con muchas personas es el camino de la felicidad. «Una felicidad que no se puede compartir con otros es tan pequeña que no puede hacernos realmente felices»: esta es para mí una imagen hermosa. El amor presupone un corazón grande. Y la felicidad no respira estrechez, sino amplitud y libertad. Una

felicidad que puedo retener en la mano se me escapa. La felicidad quiere ser compartida. Solo de este modo permanece.

## *Vivencia profunda*

«Si alguien ascendiera al cielo y examinara con atención la naturaleza del mundo y la hermosura de las estrellas, el asombro que semejante espectáculo le produciría solo se convertiría en gozosa excitación si tuviera a alguien a quien poder referírselo». Así lo afirma el filósofo romano Cicerón en su libro *Lelio o la amistad*. Ciertamente, podemos percibir y disfrutar la belleza de un paisaje; pero, al mismo tiempo, nos sentimos impulsados a comunicar esa belleza a otra persona. Recorrer juntos un lugar hermoso acrecienta la felicidad del camino. Los seres humanos desean compartir la felicidad. Si me la guardo solo para mí, pierde su sabor. A veces basta con mostrar al otro la hermosura de un bosque iluminado por el sol en otoño o de una cumbre que asoma por detrás de las nubes. En ese momento, los amigos miran en silencio en la misma dirección y admiran lo que están contemplando. En otras ocasiones me siento impulsado a expresar con palabras lo que veo. El esfuerzo común de dos personas por encontrar las palabras adecuadas da más profundidad a lo vivido. La posibilidad de compartirlo les hace bien a ambas.

## *Experiencias compartidas*

Una de las características de la amistad consiste en compartir lo que cada cual vive, percibe y siente. El compartir hace que lo vivido sea más denso, más profundo y más vivo. Y la amistad crece cuando los amigos se escuchan y se cuentan lo que viven. En las alegrías y en las penas. Así entendió Buda la esencia de la amistad: «La amistad tiene tres dimensiones: los amigos se ayudan a superar la desdicha y a acrecentar la alegría, y no se abandonan en el momento de la desgracia». Los amigos están presentes cuando nos encontramos en un apuro. Pero no solo entonces. Elie Wiesel nos recuerda una máxima de los maestros jasídicos: «A los verdaderos amigos los conoces en los momentos de felicidad, porque son los únicos que no sienten celos cuando estás alegre».

## *Valentía frente al amigo*

La escritora Ingeborg Bachmann habla de un coraje que resulta especialmente difícil para la mayoría de las personas. Es el coraje para ser uno mismo también frente a los amigos y conocidos. Ella piensa que necesitamos «valentía frente al amigo». Muchas veces no tenemos la confianza suficiente para contradecir al amigo. En nosotros habita el deseo de armonía. Cedemos para no poner en peligro la amistad. Y a veces fingimos. Ahora bien, el coraje es lo contrario de cualquier forma de fingimiento. Una persona valiente permanece firme. Una amistad solo tiene consistencia cuando los amigos son fieles a sí mismos –y alguna vez también se oponen resistencia–. Necesitamos la valentía frente al amigo. Debo tener coraje para ser yo mismo por entero, aun cuando el amigo no lo comprenda en este momento.

## *Lo mejor*

Un proverbio indio dice: «No te preocupes demasiado de los errores de otras personas, de lo que han hecho y han dejado de hacer. Cómo te comportas tú, qué dejas tú de hacer: eso es más bien lo que no deberías perder de vista». Los seres humanos son iguales en todas partes. Por este motivo encontramos máximas de sabiduría semejantes en todas las culturas. También en los Padres del desierto cristianos del siglo iv encontramos puntos de vista y consejos parecidos. «Un patriarca acostumbraba a decir que el monje nunca debe querer saber cómo es o cómo se comporta este o el de más allá; lo único que consiguen tales indagaciones es apartarlo de la oración y hacerle incurrir en la difamación y las habladurías; por tanto, lo mejor es guardar un estricto silencio».

Los seres humanos solo pueden vivir juntos a largo plazo si son pacientes unos con otros. Si uno echa en cara a otro cada error que comete, si no deja de espiarlo para descubrir sus debilidades, entonces la convivencia se vuelve inhumana.

## *Vivir como podemos*

El rigor y la dureza con uno mismo no son sanos. Un proverbio griego dice: «Tenemos que vivir no como queremos, sino como podemos». En el trasfondo de estas palabras nos encontramos con la sabiduría de la misericordia. Lamentablemente, las

exigencias que solemos plantearnos nos revelan que a menudo somos inmisericordes con nosotros mismos: queremos hacerlo todo a la perfección. Queremos amar al prójimo de forma absolutamente desinteresada. Queremos consagrarnos por entero a Dios.

Pero cuando somos sinceros con nosotros mismos, descubrimos en nuestro corazón otros sentimientos, necesidades y deseos. Tenemos que despedirnos de las ilusiones que hemos puesto en nosotros mismos. Necesitamos ser misericordiosos con nosotros mismos. Tenemos que confesar que no podemos conseguir todo lo que queremos. Basta con que vivamos como podemos, y no de acuerdo con unos ideales de perfección preconcebidos que exceden nuestras posibilidades.

### *La palabra más hermosa*

«Ayudar» es la palabra más hermosa de todas, más hermosa aún que «amar». Así lo afirma la escritora austriaca Berta von Suttner, la primera mujer que obtuvo el Premio Nobel de la Paz. La verdadera humanidad se muestra ayudando al otro, socorriéndolo, apoyándolo. Marion Wright Edelman va aún más lejos: «La disposición a ayudar es la renta que pagamos por nuestra existencia. Es la meta fundamental de la vida. No debemos confundirla con el empleo del tiempo libre». Todo el mundo está de acuerdo en que tenemos que amarnos los unos a los otros. Pero muchas veces el amor se queda en el mundo de las ideas y no se expresa en la convivencia de cada día.

La ayuda prestada es la concreción del amor. El apoyo prestado al otro suele ser poco espectacular y se expresa en las pequeñas acciones cotidianas, que parecen evidentes, pero que pueden ser una ayuda importante para el otro. También Harriet Martineau, escritora británica del siglo XIX y defensora de los derechos de las mujeres, aboga por la puesta en práctica de nuestras concepciones idealizadas del amor: «Un alma preocupada por ideas sublimes realiza del mejor modo posible los deberes más pequeños». De forma parecida lo formula el poeta William Blake: «Hacer el bien significa, de forma muy concreta, hacerlo en un momento determinado. “El bien en general” es la escapatoria de los necios y los miserables». Siempre nos acecha el peligro de hablar sobre el bien y sobre el amor. Pero nos resulta difícil ponerlo sencillamente en práctica. Aprovechemos, sin más, la próxima oportunidad. «¡Nada es bueno a no ser que se haga!» (Erich Kästner).

## *Las palabras crean la realidad*

Alabar correctamente es un arte. En efecto, hay una alabanza que no hace bien al ser humano. El filósofo y poeta judío Selomoh ibn Gabirol afirma: «Desconfía de quien dice de ti algo bueno que no hay en ti». Cuando la alabanza se convierte en un fin absoluto o cuando el otro solamente quiere adularme con su alabanza, entonces no me hace bien. Cuando alguien alaba en mí algo que yo no percibo, es porque tiene otros objetivos. Su alabanza quiere utilizarme.

En alemán, *loben* («alabar») está emparentado con *lieben* («amar»). Su raíz común es *liob* («bueno»). Y hay una tercera palabra que se deriva de esta raíz: *glauben* («creer»). Creer significa ver lo bueno en las personas. La alabanza menciona lo bueno y habla sobre ello. Cuando amo, me porto bien con el otro, trato correctamente el bien que veo en el otro. La alabanza es, en definitiva, el amor expresado en palabras. Al mencionar el bien, este se hace más fuerte. Cuando alabo a una persona y expreso el bien que veo en ella, hago posible que crea en sí misma. La alabanza consolida el bien que expresa y permite que se haga realidad. Las palabras crean la realidad. Allí donde se prodiga la alabanza, nos sentimos mejor que donde se prodigan los insultos. El estadounidense Sinclair Lewis, Premio Nobel de Literatura, afirmó en cierta ocasión que el esnob critica todo lo que ve, mientras que la alabanza, por el contrario, es salud que se hace audible. Una persona que alaba a Dios por su vida hace que quienes la rodean sientan la salud que ella tiene. Al mismo tiempo, de ella brota algo que contagia salud. Hablar bien de los demás hace bien al cuerpo y al alma.

## *Cómo tenemos que amar*

Al igual que los primeros monjes, también los *jasidim*, los judíos piadosos, estimaban la compasión como una de las virtudes principales del ser humano. Martin Buber nos ha transmitido historias jasídicas admirables. En una de esas narraciones dice Rabbí Mordechai: «Hijo mío, quien no siente los dolores de una mujer que está dando a luz en cincuenta kilómetros a la redonda, quien no sufre con ella y ruega para que su sufrimiento sea mitigado, no merece ser llamado *tsadik*». Y en otra historia refiere Rabbí Moisés Löb: «Yo aprendí de un campesino cómo hay que amar a los seres humanos. Un campesino se sentó a beber con otro en la taberna. Guardó silencio durante mucho tiempo, como los demás. Pero cuando el vino llegó a su corazón, dijo a su compañero:

“Dime, ¿me amas o no me amas?”. El compañero le respondió: “Te amo mucho”. Pero él le replicó: “Tú dices ‘Te amo mucho’, pero no sabes lo que me hace falta. Si me amaras de verdad, lo sabrías”. El otro no pudo responder ni una palabra, y también el campesino que había preguntado guardó silencio como antes. Mas yo comprendí que el amor a los seres humanos consiste en palpar sus necesidades y soportar su sufrimiento».

El amor auténtico tiene la capacidad de sentir con el otro, de palpar exactamente lo que le hace falta y de soportar la situación junto a él. Esta experiencia se encuentra expresada también en unas palabras del sabio indio Tagore: «Quien quiere hacer el bien llama a la puerta; quien ama encuentra la puerta abierta».

### *Feliz quien patria tenga*

Un midrás judío dice: «Más vale morir por los demás que ser expulsado de la propia patria». Los judíos sabían lo que es la patria. Por el hecho de estar dispersos por todo el mundo, era aún más importante para ellos saber cuál era su patria.

También Friedrich Nietzsche era consciente de que no tenía patria. La primera estrofa de su poema «Aislado» reza:

Las cornejas chillando  
hacia la ciudad ruidosas vuelan:  
muy pronto va a nevar;  
feliz el que ahora patria tenga.

La última estrofa repite los versos de la primera, pero termina con un grito estremecedor: «¡Infeliz el que patria no tenga!». A juicio de Nietzsche, solo quien tiene patria puede sobrevivir en los «caminos de invierno». Con la imagen de los «caminos de invierno» describe el sentimiento de la vida propio de nuestro tiempo, que es un «estar en camino»: no se trata del alegre caminar del romanticismo, sino de una travesía por un paisaje invernal, en un ambiente gélido. Parece como si los sentimientos estuvieran congelados. Nada florece en nuestra vida. Por eso necesitamos la experiencia de la patria interior, para poder sobrevivir en medio de la frialdad de nuestro mundo.

### *Condición previa para la felicidad*

La dignidad del ser humano consiste en sufrir con otros seres humanos y compadecerse de ellos. La compasión es un camino de auténtica humanidad. El maestro budista Thich Nhat Hanh afirma: «La compasión es la única energía que puede ayudarnos a entrar realmente en contacto con otro ser humano. Una persona que no tiene compasión no podrá nunca ser verdaderamente feliz». La compasión pone fin al aislamiento de la persona, crea una verdadera relación y ennoblece a quien la tiene. Es la condición para ser realmente feliz. Esto parece una paradoja, pues quien sufre con el otro siente lo que a este le duele; abandona su calma interior para ponerse en la piel del otro y sentir con él. Con frecuencia, esto duele y agita profundamente a la persona. No obstante, como afirma Thich Nhat Hanh, la compasión es la condición previa para la felicidad. Porque, mientras siga cerrado al otro, tengo que encerrar mi felicidad en mí mismo, y entonces no sirve para nada.

## *Dichosos los mansos*

La palabra «masedumbre» no es nada moderna. Parece anticuada. Evagrio Póntico, el psicólogo de entre los antiguos monjes, ve la masedumbre como signo del ser humano espiritual. Quien se vuelve severo por el ejercicio de la ascesis no ha entendido nada de espiritualidad. Evagrio nos menciona a Moisés como modelo, porque de él se dice que era el más manso de todos los hombres (Números 12,3). Y señala a Jesús, quien afirma de sí mismo que es manso (Mateo 11,29). Jesús mismo declara dichosos a los mansos: «Dichosos los mansos, porque ellos heredarán la tierra» (Mateo 5,5).

La palabra *Sanftmut* («masedumbre») proviene de *sammeln* («reunir»). Es mansa la persona que ha reunido en sí todos los ámbitos de su alma, que no menosprecia, y mucho menos excluye, nada de lo que encuentra en ella. Hace falta coraje para reunir todo lo que hay en uno mismo y reconducirlo a la unidad. En mí hay muchas cosas que preferiría no tener, eliminar y desechar. Sin embargo, reúno las experiencias que he tenido, las dolorosas y las felices, las más valiosas y las más desagradables, y las custodio en mi interior. Todo ello me pertenece. Quien reúne y da unidad a todo lo que hay en él puede también estar a gusto con otras personas. No juzgará severamente, porque tampoco juzga nada de lo que hay en él.

La persona mansa reúne a los otros en torno a ella. Precisamente porque ha reunido todo lo que hay en ella, puede reunir a otras personas. Y de ella brota algo agradable, algo tierno con lo que uno se asocia de buen grado. El manso trata con ternura a los demás. Y, sin embargo, está lleno de fuerza, porque ha reunido todo lo que hay en él. De

este modo, lo tiene todo a su disposición. El rígido y duro, por el contrario, se ha encerrado en sí mismo, es como una piedra: resiste el primer golpe, pero después queda hecho añicos. El manso no se rompe. Todo lo que hay en él colabora y se mantiene unido. De este modo actúa, a la larga, con más eficacia y más vigor. La mansedumbre hace que el mundo sea más pacífico y más feliz.

## *Un corazón estrecho y un corazón grande*

La sabiduría judía dice del avaro: «El avaro no es dueño de su riqueza, sino que la riqueza es dueña del avaro». Decimos, en cambio, que es generoso aquel ser humano libre que da con liberalidad, que no controla mezquinamente si tiene suficiente, sino que comparte lo suyo con los demás. La palabra *grosszügig* («generoso») designa originariamente a la persona que es «rápida (*zügig*) en lo grande (*im Grossen*)»; la persona que, sin pensárselo dos veces, hace algo grande y comparte «a lo grande», porque es magnánima, «de alma grande». Nos sentimos bien al lado de personas generosas. Junto a ellas se ensancha nuestro corazón. En cambio, las personas avaras dejan en nosotros un regusto amargo. A su lado sentimos que nuestro corazón se estrecha. Es avara la persona que ahorra excesivamente. Ahora bien, la palabra *Geiz* («avaricia») proviene originariamente de *Gier* («ansia»). El avaro tiene ansia de riquezas. Una de las formas de hacerse rico es no dar nada y, por el contrario, guardarlo todo para sí. Pero el avaro no puede alegrarse por sus posesiones. Tiene que ocultárselas a los demás, angustiado porque otros podrían sentir envidia y disputarle su riqueza.

El filósofo griego Demócrito afirma: «Los avaros son como las abejas: trabajan como si fueran a vivir siempre». El avaro trabaja tanto que se olvida de disfrutar. No es capaz de gozar de lo que posee ni de compartirlo con los demás. Solo puedo alegrarme verdaderamente por lo que poseo cuando lo comparto con los demás. Cuando como solo, experimento menos alegría que si celebro una comida con otros y los hago partícipes de mis bienes. El avaro únicamente conoce el trabajo y el ahorro. Pero con ello se olvida de vivir. La avaricia estrecha el corazón. El generoso, en cambio, tiene un corazón espacioso. Quiere compartir su gran corazón con otros y abrirlo a los demás. Como el corazón es para él más importante que las muchas cosas que posee, puede compartir generosamente sus bienes. Y en su gran corazón tienen cabida muchas personas, que encuentran en él amor, calor y consuelo.

## *El grito del alma*

Friedrich Hölderlin, a quien considero el más grande de los poetas alemanes, vio la fuente de la esperanza en el santuario de su alma. «He experimentado muchas veces cómo un grito procedente del santuario del alma en medio de la aflicción más profunda puede hacernos felices y regalarnos vida y esperanzas».

La esperanza nos habla en nuestra alma. La esperanza no se rinde. Espera, pese a las circunstancias adversas, en un futuro mejor. Confío en que tendrás un futuro mejor, aun cuando en este momento no te vaya bien. Espero que mi vida sea plena, a pesar de la enfermedad y la crisis que estoy atravesando en este momento.

# TÓMATELO SIEMPRE CON CALMA

## *Cuando el tiempo se detiene*

### *Un arte que debemos aprender*

Hay un refrán que dice: «Quien no sabe disfrutar [*geniessen*] se hace insoportable [*ungeniessbar*]». La palabra alemana *geniessen* proviene originariamente de *fangen* («tomar»), *ergreifen* («agarrar»). Puedo disponer de aquello que he tomado. Tengo el usufructo sobre ello. Es también una palabra que tiene que ver más con el uso que con la alegría que algo produce. Los latinos hablan de *frui*. Y en esta palabra se expresa más la alegría y el gusto por aquello que disfruto. Solo puede disfrutar quien se toma tiempo. Quien se detiene ante la visión admirable de una puesta de sol. Quien goza del panorama que puede contemplar desde una cumbre a la que ha subido con esfuerzo. Quien gusta del buen vino, paladeándolo y saboreándolo en la boca. Para disfrutar hace falta, además de tiempo, atención. Estoy por entero en lo que hago. Tengo la atención concentrada en lo que veo o saboreo. Quien se limita a engullir la comida no disfruta. Solo se sacia con el fin de tener fuerzas suficientes para trabajar de nuevo. Disfrutar es otra cosa. Cuando disfruto, siento lo que como o bebo. Gozo con ello. Disfrutar exige un aprendizaje. Es un arte. Y las personas que saben disfrutar son siempre personas agradables. La vida les depara alegría, y también ellas alegran a los demás.

### *Aprende del caracol*

*El descubrimiento de la lentitud*, de Stan Nadolny, se ha convertido, en breve

tiempo, en un libro de culto. Frente a un ritmo de vida cada vez más acelerado sitúa Nadolny la lentitud como fuerza contraria. Solemos pensar que la persona lenta disfruta de la vida. Así lo ve también Günther Grass, cuando escribe: «Saciaos, pero no os hartéis. Aprended de los caracoles, tomaos tiempo». Quien ejercita la lentitud no experimenta el tiempo como un enemigo que debe ser sometido lo más completamente posible, manejándolo correctamente. Antes al contrario, vive el tiempo como regalo. Puede disfrutar de él. En cambio, quien da un valor absoluto a la lentitud nunca podrá reconciliarse con el tiempo... y perderá su puesto de trabajo. En definitiva, ambas cosas son necesarias: la lentitud –la retardación del tiempo en la quietud, en la meditación, en la liturgia, en el trato personal con los otros...– y el tiempo en el que realizamos el trabajo con rapidez, en el que el trabajo fluye con facilidad de mí, de un modo ágil y efectivo. La tensión entre el tiempo que transcurre lentamente y el que pasa deprisa nos mantiene vivos y en equilibrio interior. Cuando absolutizamos uno de los polos, caemos bajo la permanente presión del tiempo (en la aceleración) o perdemos la tensión interior (en la retardación).

### *«Vísteme despacio, que tengo prisa»*

«Si fuéramos más tranquilos, más lentos, nos iría mejor y realizaríamos en menos tiempo nuestras tareas». Robert Walser, el escritor de tonos suaves, que finalmente se retiró del mundo y pasó los últimos años de su vida en una institución psiquiátrica, observó lúcidamente el estado enfermizo de nuestra vida cotidiana: cuanto más apresuradamente emprendemos algo, tanto más lentamente hallamos la solución. Para poder resolver de verdad un problema, se necesita distancia interior. Únicamente quien halla descanso dentro de sí es lo bastante creativo para poner en marcha algo nuevo. Quien se limita a dar vueltas nerviosamente alrededor del problema termina por no ver lo que tiene entre manos. Da tantas vueltas que se obsesiona y no encuentra salida. En cambio, quien se sienta serenamente y observa las cosas distanciándose interiormente de ellas puede intervenir con más eficacia. Queremos hacerlo todo cada vez más deprisa. Pero hemos de aprender continuamente que necesitamos la calma interior para afrontarlo todo con sosiego desde nuestro centro creativo.

### *Puro presente*

«La mayoría de los seres humanos buscan con tanta prisa el placer que pasan a su lado sin darse cuenta», diagnostica Søren Kierkegaard, describiendo de este modo la precipitación que conduce al vacío. Hay una rapidez que nos impide vivir una vida buena. Dominados por ella, perdemos la capacidad de estar en el momento presente y disfrutar de lo que estamos viviendo en este instante. En algunos de los talleres que imparto, practico a veces intencionadamente la lentitud con los participantes. Les pido que caminen lentamente por la sala como si se hallaran dentro de una concha. Tienen que imaginar que llevan en su concha algo precioso que no desearían perder. De ese modo, caminan pausadamente y experimentan el misterio de encontrarse en el instante presente. Este sencillo ejercicio se convierte para muchas personas en una experiencia del puro presente. Y cuando están por entero en el instante presente, experimentan la vida en toda su intensidad. Experimentan que su vida es buena.

## *Tiempo de amar*

«Un corazón que ama es siempre joven», dice un refrán griego. Las personas ancianas que transmiten amor nos producen una sensación de vida y frescor. El amor nos mantiene jóvenes. Pero no podemos amar en el ajetreo de la vida cotidiana. El amor necesita tiempo. Quiere ser sentido. Cuando dos enamorados se separan, no se lanzan de inmediato a una actividad frenética. Necesitan tiempo para seguir sintiendo el amor, para saborearlo en su corazón. Christa Wolf escribe: «La ociosidad es el comienzo de todo amor». De este modo corrige el dicho bíblico según el cual la ociosidad es la madre de todos los vicios. Naturalmente, ella no entiende la ociosidad de la misma manera que la Biblia. Su concepción se aproxima al ideal romano del ocio: el *otium* era para los romanos el bien supremo. Ellos no encontraron ningún término positivo para el trabajo, sino que únicamente lo vieron como la negación del ocio, el *negotium*, o como *labor* («esfuerzo, fatiga»). El ocio es el espacio de la libertad, el ámbito donde se puede respirar. En él puede desarrollarse el amor.

## *Descanso sabático*

Los griegos y los romanos tuvieron en alta estima el ocio. Era la condición previa para profundizar en las ideas filosóficas o para dedicarse a la contemplación. El ocio era

el tiempo libre que Dios daba a los seres humanos para que meditaran sobre el regalo de la vida. La tradición cristiana concilió las ideas de la filosofía griega con las imágenes de la Biblia. En esta se encuentra la imagen del descanso sabático de Dios. Dios descansó el séptimo día. El ser humano puede participar de este descanso sabático de Dios. No necesita trabajar en domingo, sino que puede dedicarse a vivir. Otra imagen es la narración del encuentro de Jesús con Marta y María, dos hermanas diferentes. María eligió la parte del ocio, de la contemplación, que es para Jesús la parte buena. Tradicionalmente se ha traducido muchas veces como la «mejor» parte.

San Benito, sin embargo, advierte contra la ociosidad. El ocio implica alguna forma de actividad. Disfruto del tiempo. Me dedico a leer, a conversar o a meditar. Pero cuando estoy ocioso, no sé qué debo hacer. San Benito afirma: «La ociosidad es la enemiga del alma» (*Regla de san Benito* 48,1). Pasar el tiempo sin nada razonable que hacer o sin emplear el tiempo libre para leer o meditar es perjudicial para el alma, que pierde energía. El proverbio dice: «La ociosidad es la madre de todos los vicios». Aquí no se entiende la ociosidad en un sentido moral. Benito piensa en clave psicológica. A nuestra psique no le hace ningún bien el estar ociosa. El cultivo del ocio es un arte personal. En el ocio disfruto del tiempo libre. Me consagro a actividades espirituales. Leo. Reflexiono. Medito. Estoy por entero en el momento presente. Un ocio con estas características tiene efectos sanadores y liberadores. En él participamos en el descanso sabático de Dios.

## *Sumergirse en otros mundos*

La lectura no es una virtud. Y, sin embargo, forma parte de una vida buena. Cuando leo me sumerjo en otro mundo. La lectura implica para muchas personas un lugar apartado, donde nadie las molesta, donde experimentan un mundo que les hace bien. No es el mundo de la utilidad y la finalidad, sino un mundo que da alas al alma y donde esta encuentra alimento. Cuando leo encuentro a otras personas, al autor con sus pensamientos y sentimientos, pero también a otros muchos seres humanos acerca de los cuales él escribe. Y cuando leo me encuentro conmigo mismo y comprendo mejor mi propia vida. La veo en un contexto más amplio. El verbo alemán *lesen* («leer, cosechar») procede de una raíz que significa «recopilar, reunir, abarcar lo que está disperso». No «leemos» solo libros, sino también espigas en la cosecha, o racimos de uvas en la vendimia. Cuando leo, reúno los diferentes aspectos de la vida humana. Es como una cosecha. Cosecho los pensamientos de otros seres humanos y de tiempos pasados para alimentarme de ellos. Quien lee mucho llega a ser una persona instruida.

Sabe de la vida. Es culto porque se ha confrontado con las experiencias de otros.

El mero hecho de leer es ya un acto saludable. En él nos sumergimos en otro mundo, que nos libera del mundo que nos rodea, el cual muchas veces nos acosa y nos amenaza. La lectura relativiza el rigor, la estrechez y la falta de misericordia que de ordinario nos rodean. Cuando leo, entro también en contacto conmigo mismo, y esto constituye ya un gran valor, aun cuando no pueda retener gran cosa de lo que he leído. Mientras estoy leyendo, soy otro. En ese instante estoy más cerca de mí que de ordinario. Y cuanto más me aproximo a mí mismo, tanto más plena se hace mi vida.

### *Los libros son amigos*

Una máxima de la sabiduría judía dice: «Convierte a tus libros en amigos». Cuando me encuentro mal, tomo un libro que anteriormente me ha servido de consuelo. De este modo se convierte en un amigo que abre ante mí un gran horizonte, desde donde puedo ver de otra manera mis preocupaciones. Un proverbio oriental lo expresa de modo parecido: «Una habitación sin libros es como una casa sin ventanas». En una casa sin ventanas hay un ambiente desagradable. Los libros arrojan luz sobre nuestra vida. Y abren ante nosotros una perspectiva más amplia. A quien dirige la mirada hacia el horizonte a través de la ventana, su casa no le parece angosta. Por el contrario, para él es, en medio de la inmensidad del mundo, una mansión en la que puede alojarse, pero no tiene que esconderse: en una casa con muchas ventanas se vive en la tensión entre la estrechez y la espaciosidad, entre la distancia y la cercanía, entre la seguridad y la nostalgia. Cuando leemos, emprendemos un viaje sin necesidad de dar un solo paso fuera de casa. Y tenemos nuevas experiencias al encontrarnos con muchas personas y conocer su concepción de la vida.

### *Refugio para el alma*

A muchos les parece que «autodominio» significa apretar los dientes, hacerse el desentendido y mantener los sentimientos bajo control. Pero no es eso lo que quiere decir. Los griegos hablan de *autárkeia*. Goza de autarquía la persona que, en el ámbito donde vive, es dueña de sí misma y no se deja dominar por otros. Los griegos piensan que solo merece ser llamado «ser humano» quien tiene control de sí mismo, es

interiormente libre y no se deja dominar por los caprichos ni por los demás. En este sentido, «autocontrol» no significa que yo controlo todos mis sentimientos, sino que sé cómo tratarlos en lugar de dejarme dominar por ellos. Sin autodominio no puedo alcanzar una vida lograda. Seré dominado por otras personas, por mis caprichos y estados de ánimo, que me manejarán a su antojo. Y seré vivido en lugar de vivir yo mismo.

El libro de los Proverbios compara al ser humano carente de autodominio con una ciudad desprotegida frente a todos los ataques del exterior: «Ciudad abierta y sin muralla, el hombre que no sabe dominarse» (25,28). En una ciudad sin muralla puede entrar cualquiera. Y quienes viven en ella no se sienten seguros.

El autodominio es como una muralla que protege la ciudad de mi alma y me abre un espacio donde me encuentro en casa y puedo sentirme a salvo. Una persona sin autodominio no puede establecer límites ni protegerlos. Una ciudad sin murallas no tarda en ser abandonada, porque nadie vive a gusto en ella. Y la persona que no se domina experimentará pronto hasta qué punto su vida se vuelve vacía. Se abandonará a sí misma y vivirá huérfana en el mundo. La afirmación de León Tolstoi sigue siendo válida: «Una vida buena y feliz sin autocontrol nunca ha existido. Y nunca podrá existir».

## *El bien más precioso*

La sabiduría judía se ha ocupado muy especialmente del misterio del tiempo. «Quien no presta atención al tiempo camina en tinieblas», afirma Moisés Ibn Esra. Para quien se limita a vegetar, sin prestar atención a cada instante, todo es oscuro y absurdo. Vive sin conciencia. Es incapaz de barruntar el misterio del tiempo y por eso no conoce el misterio de la vida.

Rabbí Jacob Emden asevera: «El tiempo es el bien más precioso. No se puede comprar con dinero». Quien compra algo quiere poseerlo. Pero nadie puede poseer el tiempo. El tiempo nos es regalado. Y solo quien lo percibe y vive conscientemente lo experimenta como regalo. A todos los demás se les escapa: se lamentan de que tienen poco tiempo; no saben cómo se les va el tiempo. «El tiempo es el maestro mejor y más sabio» (Abrahán Ibn Esra), pues nos enseña que solo vive verdaderamente quien está por entero en sí mismo, quien vive por entero el momento presente. Y también nos enseña que solo es sabio quien reconoce que el tiempo que se le ha dado es limitado. No podemos escudriñar el misterio del tiempo sin pensar en la muerte, en el hecho de que nuestra vida tiene un final: un final necesario, porque nos introduce en el tiempo intemporal, en la eternidad.

## *Lo que realmente cuenta*

«Las horas que cuentan son las horas que no se cuentan», dice el filósofo del tiempo Karlheinz A. Geissler. Lo que cuenta de verdad no se deja cuantificar, ni contar, ni medir. La felicidad es siempre intemporal. Una experiencia profunda desborda el tiempo medible. Quien cuenta las horas no vive en el presente. Las cuenta para distraerse, porque el tiempo es aburrido, o porque está esperando un acontecimiento importante. De niños, contábamos los días que faltaban para que llegara la Navidad. Esto le daba al tiempo de Adviento una calidad propia. Karlheinz A. Geissler no se refiere a esa forma de contar, pues semejante espera le hace a uno sensible al misterio del tiempo. El tiempo tiene algo que ofrecer. En su seno tiene preparado para nosotros algo que nos hace felices.

El trabajador cuenta y suma las horas de trabajo para percibir el salario justo. Pero, la mayoría de las veces, las horas que contamos no son horas llenas de vida; son, simplemente, horas que se pueden contar. Las horas que no contamos son incontables. Son instantes preciosos. Son horas que no pasan, que no se pueden medir. El tiempo se detiene. Y esos instantes son los que realmente cuentan.

## *La plenitud del tiempo*

Los filósofos y los sabios han reflexionado desde siempre sobre el misterio del tiempo. San Agustín afirma que todo el mundo sabe qué es el tiempo: «Entendemos muy bien lo que significa esta palabra cuando la empleamos nosotros y también cuando la oímos pronunciar a otros. ¿Qué es, pues, el tiempo? Sé bien lo que es si no se me pregunta. Pero cuando quiero explicárselo a quien me lo pregunta, no lo sé» (*Confesiones* XI,14). El tiempo no se deja aferrar, pues está siempre fluyendo y se nos escapa con cada instante. «Toda fracción de tiempo que uno sigue viviendo se le resta a la duración de su vida, y cada día se reduce el tiempo restante, de modo que todo el tiempo de vida no es otra cosa que una carrera hacia la muerte, en la que nadie puede permanecer ni siquiera un instante menos ni avanzar más lentamente». El tiempo se nos escapa. Solo tenemos acceso a él en el instante presente. Pero no podemos aferrarlo. Necesitamos el arte de aprender a estar por entero en el momento presente para acercarnos al misterio del tiempo. Allí donde estoy concentrado en el instante presente, confluyen el tiempo y la eternidad. Allí me sitúo por encima del tiempo y participo del misterio de la eternidad. Pero esta no significa un plazo sumamente largo, sino «la posesión perfecta y simultánea de una vida interminable», según la famosa definición del

filósofo romano Boecio. Quien es capaz de estar por entero en el momento presente, sale por un instante del ciclo del tiempo y palpa el tiempo inmóvil, la eternidad. El poeta persa Rumi piensa que solo quien es capaz de salir del ciclo del tiempo puede entrar en el ciclo del amor: «Sal del ciclo del tiempo y entra en el ciclo del amor». En el amor palpo algo que dura. El filósofo francés Gabriel Marcel lo expresa con estas palabras: «Amar es decir a otra persona: “Tú no morirás”». El amor sobrevive al tiempo. Detiene el tiempo. Es la plenitud del tiempo.

# EL EQUILIBRIO INTERIOR

## *Permanece abierto a cuanto te acontece, pero sigue tu propia estrella*

Déjate interpelar por todo lo que sale a tu encuentro.  
Adéntrate en el misterio de la vida.  
Permanece abierto a todo.  
Trata de escrutar los altibajos de la vida.  
Mantente abierto en especial a los numerosos encuentros  
que puedes vivir cada día.  
Déjate transformar por cada uno de ellos.  
No dejes de crecer interiormente según tu forma única y personal,  
gracias a cada persona que te sale al encuentro en el camino.  
Pero sigue siempre tu propio camino.  
Alza la vista a tu propia estrella. Sé atento contigo mismo.  
Desarrolla una buena sensibilidad tu propia identidad.

Presta atención a lo que más te conviene personalmente.  
Eres único e irrepetible.  
Marca límites adecuados para ti antes de llegar a perderte.  
Establece un límite si tu energía se te escapa.  
Haz una pausa cuando tus contornos  
amenacen con desdibujarse.  
Palpa en tu interior. Siente lo que es justo para ti.  
No te acomodes a los deseos de los demás.  
Vive de acuerdo con tu intimidad más profunda.

Presta siempre atención a lo que conviene a tu esencia.  
Lo reconocerás si estás en armonía contigo mismo,  
si sientes una profunda paz interior.  
Lo percibirás si tu vida fluye en ti.

## *Asume tu tiempo, pero busca tu propio ritmo*

Pórtate bien con tu propio tiempo.  
Es el tiempo de tu vida.

Te exigirán mucho.  
Trata de hacerlo del modo que conviene a tu propio ritmo.  
Las expectativas de los demás tratan de determinarte.  
No permitas que te dominen los plazos.  
Libérate de la presión que pesa sobre ti.  
Todo tiene su tiempo.  
Concéntrate en el instante presente.  
Te pertenece. Tómate tiempo.

Observa positivamente tu tiempo.  
No te lamente de que no tienes tiempo.  
El tiempo es siempre un tiempo regalado.  
Por la mañana, da la bienvenida al nuevo día.  
Es el regalo que recibes hoy.  
Tómate tiempo para ti mismo continuamente.  
Y cuida atentamente de tu tiempo.  
Deja que fluya. Percíbelo. Palpa su misterio.

Percibe la diferente cualidad del tiempo:  
el tiempo lento para comer y disfrutar,  
el tiempo tranquilo para caminar y meditar  
y el tiempo veloz del trabajo rápido y efectivo  
en que deseas que la tarea te salga bien.  
Libérate de la fijación en el tiempo.  
Y entonces, de pronto, tendrás tiempo.

Experimentarás que tienes tiempo suficiente.  
Todo depende únicamente de cómo lo veas,  
de cómo lo ordenes, de cómo te relaciones con él.

El tiempo es un regalo para ti. Disfruta de él.  
Contéplalo como un amigo.  
Es un ángel que te acompaña durante el día  
y te introduce en el misterio de tu vida.

## *Configura el mundo, pero no permitas que te absorba*

Párate a pensar dónde configuras este mundo,  
en qué estás comprometido,  
qué es lo que ya has logrado.

Y después pregúntate  
cómo sería tu compromiso si estuvieras en el mundo  
pero no fueras del mundo,  
si observarás todo lo que haces y lo que te sucede  
como si fueras un espectador, como si estuvieras en un teatro.  
Tal vez pienses que eso sería una huida.  
Entonces imagina que eres un director de teatro.  
No permites que otros te impongan las reglas de juego.  
Tú mismo observas y decides cuándo te incorporas.  
Mantienes una distancia interior con respecto a las numerosas obras de teatro  
que se representan a tu alrededor.  
No permites que te obliguen a representar cualquier obra.  
Eres libre.  
Solo entonces puedes configurar la obra que te conviene.

Puedes imaginar aún algo más:  
estás sentado en completa armonía contigo mismo;  
te percibes a ti mismo y tienes la sensación  
de que estás totalmente en tu centro.  
Después imagina  
que vas a trabajar.  
¿Qué harías en primer lugar?  
¿Cómo te harías cargo de las cosas?  
¿Cómo reaccionarías frente a los conflictos?

Experimentarás que estás mucho más tranquilo,  
que podrías hacer tu trabajo de un modo mucho más claro.  
Esto haría que fuera mucho más eficaz.  
Entonces podrías configurar realmente el mundo,  
en vez de dejarte devorar por la presión.

Si estás en ti, en contacto con tu centro,  
y tomas una distancia suficiente con respecto a lo que sucede a tu alrededor,  
entonces tienes una visión general más amplia,  
y gozas también de una mayor independencia y libertad.  
Tu compromiso a favor del mundo aportará una mayor bendición.  
Desarrollarás nuevas ideas.  
Y tú mismo permaneces relajado.  
No te agotas.  
Tienes energía suficiente  
para afrontar los problemas  
y configurar tu vida.

## *Busca la energía interior, que se halla en la entrega*

Encuentra el justo equilibrio  
entre la entrega y tu propio yo,  
entre guardarte de los demás y marcar tus límites.  
No es siempre fácil.  
Pero buscar ese equilibrio hace bien.

Presta atención a tus sentimientos  
para que puedas encontrar tu justo equilibrio.

Percibe en tu interior  
qué efectos produce en ti el entregarte.  
Es bueno que te sientas vivo en la entrega.  
Pero si te sientes utilizado, si experimentas amargura en tu interior,  
es señal de que conviene  
que marques mejor tus límites.

Es importante que te sientas libre.  
Tal vez la entrega se haya convertido en mero deber.  
Entonces la entrega pasa a ser una obligación,  
y tú pierdes tu centro.

Quizá tu delimitación se haya convertido en una necesidad.  
Entra en tu interior y trata de descubrir  
qué efecto tienen en ti los límites que te has marcado.

Pregúntate  
si esos límites te regalan paz interior  
o hacen que tu vida sea estéril.

Siente en el fondo de ti mismo  
que lo decisivo es que tu vida fluya.

Siempre que fluye y tú estás en armonía contigo mismo,  
puedes confiar en que has encontrado el justo equilibrio  
entre autodelimitarte y entregarte.

Percibe en tu interior  
si bebes de la fuente interior del Espíritu de Dios  
o si bebes de tu propio depósito de fuerza y amor.

Palparás que,  
si bebes de la fuente divina,  
entonces brotará de ti, sin agotarte.  
Porque la fuente divina es inagotable.

# *Asume tu responsabilidad y favorece la responsabilidad de los demás*

Analiza tu comportamiento y observa  
si prefieres evitar la responsabilidad  
o asumes responsabilidad en todas partes y sin que te lo pidan.

¿Has encontrado realmente la justa medida para ti?  
Si te derrumbas bajo la responsabilidad,  
es señal de que te has exigido demasiado.  
Pero si esquivas todos los problemas y siempre esperas  
y aguardas que los demás resuelvan los conflictos,  
tendrías que ejercitarte en la responsabilidad.  
No te hace ningún bien huir de ella.

Pregúntate dónde desearías gustosamente poner manos a la obra.  
Imagina cuál sería la situación si tú, en esto o en lo de más allá,  
por esta persona o por aquella otra,  
asumieras una responsabilidad concreta.

Tal vez surjan miedos en tu interior.  
Entabla un diálogo con ellos  
y entonces se relativizarán.

Pero tal vez sientas que a través de la responsabilidad  
podrías crecer en energía y confianza en ti mismo.  
Entonces ello sería una invitación. Acepta la invitación.  
Asume más responsabilidad. Eso te hará bien.  
Y será bueno para otras personas.

Presta atención a tu propio comportamiento.  
¿Cómo te portas contigo y con los demás?  
¿Te lamentas de tu pasado

o te has reconciliado con él?  
¿Estás agradecido por los dones  
que has recibido de tus padres?  
¿O solo te quejas de todo lo que no te han dado?

Considera cómo tratas a los demás.  
¿Despiertas vida en ellos  
o les impides desarrollar lo que hay en su interior?  
Si dificultas la vida en ellos, entonces reconocerás  
que bloqueas tu propia vida.

Si tomas conciencia de que es así,  
entonces no deberías asustarte al descubrirlo.  
Compréndelo también como una invitación.

¿Qué pasaría si te portaras con ellos de otra manera?  
¿Qué pasaría si despertaras vida en ellos?  
¿Cómo te iría a ti?  
¿Y cómo les iría a los demás?

Medita acerca de las personas que te han sido confiadas  
y con las que te encuentras todos los días.  
¿Qué desearía ver la luz en ellas?

Trata de encontrar la llave de entrada al otro.  
Ayuda a una persona a tener más vida.  
Entonces tú mismo recibirás el obsequio  
de ser una persona más viva.

## *Que no te absorba el trabajo, pero haz a gusto lo que haces*

Presta atención a tu alma.

Toma conciencia de lo que sientes en tu interior cuando vas por la mañana al trabajo:

¿vas con gusto o sientes en ti alguna resistencia?

¿Qué es lo que provoca esa resistencia?

¿Son personas que te hacen sentir angustia?

¿Es la sensación de ser utilizado en tu trabajo?

¿O más bien la resistencia te indica

que deberías cuidar más de ti mismo,

que, sencillamente, es demasiado para ti?

Atiende a los movimientos de tu alma.

Ellos te dicen cuál es la justa medida para ti.

Aun cuando tengas la sensación de que todo es demasiado para ti, no vayas a trabajar con un corazón irritado.

De ese modo te haces daño a ti mismo y a los demás.

Trata de adoptar una actitud positiva:

«He dicho “sí” a este trabajo. También hoy lo realizaré bien».

Si, a pesar de todo, la resistencia permanece,

entonces deberías organizar el trabajo de otra forma,

reducirlo o encontrar otra actitud con respecto al trabajo.

Toma conciencia de que el trabajo no es siempre cómodo.

A la vida pertenece también el hecho de que debemos

ganarnos el pan con el sudor de nuestra frente.

Tu responsabilidad consiste en motivarte para tu trabajo.

Si lo haces con gusto, te prestas a ti mismo el mayor favor.

## *Ama el presente y aprende a vivir con serenidad*

Trata de ejercitar la serenidad contemplando sencillamente las cosas que ves.  
Observa tu habitación sin querer cambiar nada en ella.

Alégrate por lo que existe.  
Siente el interior de las cosas. Escucha lo que te dicen.  
Contempla el paisaje sin querer retenerlo en una imagen.  
Contempla la realidad sin transformarla.  
Percibe lo que existe y permite que sea como es.

Serénate y tendrás nuevas experiencias.  
Sentirás una paz interior más profunda.  
Reconocerás la belleza en todas las cosas.  
Descubrirás las conexiones interiores.  
Y serás cada vez más libre de la presión de tener que cambiarlo todo según tus ideas.

Permite que las cosas sean como son.  
Abandona tus ideas  
y entonces las cosas florecerán.

Permite que el otro sea como es.  
Da igual que sea tu amigo o tu enemigo.  
Renuncia a tu deseo de cambiar al otro.  
Contéplalo sencillamente.  
Medita en tu interior acerca de él:  
él es como es;  
ella es como es.  
Tus impacientes expectativas desaparecerán.  
Él puede ser como es.  
Ella puede ser como es.  
Es bueno que ella sea como es.  
Es bueno que él sea como es.

Y descubrirás lo que hay en él y en ella  
de sabiduría, fuerza, deseo y amor.  
La serenidad te obsequiará con abundancia.  
Será una buena guía para ti,  
para una relación llena de amor con las personas.

Si vives tranquilo, puedes estar por entero en el momento presente.  
Si estás sereno, puedes disfrutar de cada instante.  
Si vives sosegado, estás libre de la presión.  
No tienes que vivir todas las cosas posibles.  
Experimentarás la vida en plenitud  
y sentirás que no hay nada más.

## *Vive tus propios valores, pero no evalúes a los demás*

Trata de experimentar el valor de la frase  
«Yo soy la gloria de Dios».

¿Qué significa esta frase cuando meditas sobre ella?  
Siente lo que significa para ti.  
Percibe que tu valor es precioso.

Sentir tu propio valor te hace libre.  
La valoración de los demás ya no es importante.  
Tampoco tú tienes que juzgar a los otros.  
Ellos pueden ser como son.  
Sabes que ellos tienen también una dignidad inviolable.  
Sientes que también en ellos brilla la gloria de Dios.

Tal vez no puedas impedir el primer juicio de valor.  
Tal vez se forme espontáneamente en tu cabeza,  
pero no tiene que establecerse en ella.  
Déjalo estar.

Me digo a mí mismo que no me corresponde juzgar a los demás.  
Ellos son como son. Dios los conoce.  
Yo no tengo que escrutar en su intimidad.  
Permito que sea Dios quien valore.  
Abandona tu propio juicio.  
Serás más libre y vivirás más sereno.

## *Lucha por alcanzar tus objetivos, pero busca también la paz*

La lucha y la paz son polos de la vida de cada persona.

También tu vida oscila entre estos dos polos.

Toma conciencia de que la paz no es solamente resultado de la lucha.

Aprende a distinguir lo que pide cada situación concreta: ¿luchar o hacer las paces?

A veces no merece la pena luchar.

Entonces es más importante establecer la paz contigo mismo y con la situación que te rodea.

Sé claro y consecuente.

Una paz establecida precipitadamente puede ser una solución de compromiso poco clara.

No evites un conflicto necesario.

Muchas veces sucede que solo el conflicto soportado conduce a una solución verdadera.

Cultiva una buena sensibilidad para saber lo que te conviene ahora, en este instante.

Sé siempre consciente de que el objetivo no es la lucha.

El objetivo es la paz.

Pregúntate siempre cuándo es tiempo de luchar y cuándo es tiempo de hacer las paces.

Siente dentro de ti que allí donde en lo profundo de tu corazón sientes la paz, allí encuentras lo correcto.

Es posible que percibas que es preciso soportar el conflicto.

Entonces lucha por tus objetivos.

Pero también puede suceder que en lo profundo de tu intimidad palpés que no merece la pena seguir luchando.

Ha llegado el tiempo de la paz.

Entonces confía en la paz y corre tras ella.

## *Sé bueno contigo mismo y abre tu corazón a los demás*

No es siempre fácil tener un corazón compasivo con uno mismo y abrir el propio corazón a los demás.  
Pero estas son las dos caras de una misma realidad.  
Si consigues felizmente el equilibrio entre ambas, puedes vivir en plenitud.

Trata de descubrir en ti mismo cómo puedes lograr el equilibrio.  
¿Tienes la sensación de que una de esas dos caras está poco desarrollada?  
Intenta descubrir cómo puedes recuperar el equilibrio.

Siente dentro de ti mismo cómo te va.  
¿Te sientes utilizado?  
Esto constituye una señal de alarma.  
Deberías tratarte mejor.  
¿Te alegra el compromiso por los otros?  
Entonces disfruta también con ello.  
Te hace bien a ti y hace bien a los demás.

Rastrea también los pensamientos negativos.  
Pregúntate si hay algo que te hace sentir mala conciencia: «Debería hacer más por los demás».  
O también: «Preocuparse de uno mismo es egoísmo».  
Observa más atentamente esos pensamientos: ¿están justificados?  
¿Te hacen recordar tu infancia?  
¿Están determinados por tu educación?  
¿No te está permitido pensar en ti mismo?  
¿Es eso lo que te ocurre?  
Entonces es importante que te reconcilies con tu modelo de vida, pero también que te distancies de él.  
Estos pensamientos volverán a aparecer de nuevo tan pronto como hagas algo bueno por ti.  
Pero entonces puedes decirte: «Sí, conozco esos pensamientos,

esa mala conciencia, cuando cuido de mí mismo.  
Pero ahora me distancio de esa mala conciencia y me regalo  
un tiempo para mí mismo. Confío en poder satisfacer  
una necesidad que he postergado durante muchos años».

Pórtate bien contigo mismo de este modo. Y sentirás de nuevo en ti  
también la necesidad de cuidar de los demás.  
Sentirás que, en definitiva, también te hace bien  
no estar siempre dando vueltas en torno a ti mismo,  
sino acercarte a los demás y obsequiarles.

Si te diriges a otra persona con un corazón abierto,  
entonces tú mismo recibes cariño y comprensión.  
Y puedes disfrutar también de ello sin la menor preocupación.

Da gracias por la vida.  
Da gracias por el encuentro con una persona  
a quien te has dirigido con el corazón abierto.  
Este agradecimiento es bueno. Y te hace bien a ti mismo.

## *Acepta tu angustia y transfórmala en energía vital*

Aprende a portarte bien con tu angustia.  
Acéptala, no la niegues, transfórmala.  
La angustia es una fuerza vital.  
Quiere decirte algo. Escúchala.  
No huyas de tu angustia.  
Pero tampoco te aferres a ella.  
Obsérvala, sin sentir angustia ante ella.

Pregúntate para qué quiere capacitarte tu angustia.  
¿Adónde te invita a huir tu angustia?  
¿Dónde te desafía a abandonar una tarea  
porque esta te exigiría demasiado?  
¿Dónde es la angustia un desafío?  
¿Dónde te impide ver de frente la realidad?  
¿Dónde te desafía a afrontar el debate?  
¿Dónde te motiva a lanzarte a la lucha atentamente,  
esforzándote con todas tus energías y capacidades?  
Presta atención a tu angustia.  
Entonces experimentarás algo importante.  
Experimentarás que tu angustia se convierte en tu amiga.  
No tienes que luchar contra ella.  
No tienes que prohibir que exista en tu vida. Puede existir.

La angustia tiene una tarea importante en tu vida.  
Desea ponerte en contacto con una energía que hay en ti.  
Es una energía que Dios te ha regalado.  
Desea ponerte en contacto con la medida que hay en ti.  
Es una medida que te conviene.

Tu angustia te recuerda que eres un ser limitado.  
Te indica que eres un ser finito.  
Pero te protege, porque te muestra esos límites  
y te hace tomar conciencia de tu finitud.  
Y puede darte una indicación

que apunta más allá de tu condición limitada.  
Percibe también en los límites de tu existencia  
lo incomprensible, que es el misterio de tu propia vida.  
De este modo, la angustia puede convertirse  
en una fuerza vital que te haga bien.  
En una fuerza que no te limite, sino que te libere.

## *No hay solo días soleados: acepta las crisis como oportunidad*

Mira tu vida con realismo.  
No puede haber solo días soleados.  
Da gracias porque no has estado expuesto a grandes crisis.  
Contempla el camino de tu propia vida.  
También tú has pasado por tiempos difíciles.  
A menudo aparecen, en una mirada retrospectiva,  
como camino hacia una mayor madurez y sabiduría.  
También habrá crisis en tu vida.  
Pero no las percibas como una amenaza.  
Descubre en ellas también una posible oportunidad.  
En nuestra vida no todo marcha sobre ruedas.

Cuando estamos en medio de una crisis, casi nunca  
le encontramos sentido. Nos defendemos de ella.  
Desearíamos recuperar la seguridad que teníamos antes.  
Una crisis llega casi siempre inesperadamente.  
Cuando se presente, no seas presa del pánico.  
Familiarízate con la situación.  
Pregúntate qué quiere decirte.  
Deja de buscar la culpa solo en ti o solo en los demás.  
No existe una vida sin dificultades.  
Si alguien te dice lo contrari'o, no lo creas.

Las crisis son oportunidades de crecimiento.  
Pregúntate en qué te ha faltado hasta ahora equilibrio en tu vida.  
Trata de avanzar en nuevos ámbitos de tu condición humana.  
Trata de abrirte de nuevo al fundamento de tu vida.  
Mira hacia delante.

*Vive tu anhelo,  
porque lo que existe no lo es todo*

Vive tu anhelo, porque lo que existe no lo es todo.  
Pregúntate cada día cómo puedes vivir tu deseo.  
Acepta tu anhelo.  
Llevamos en nosotros algo que trasciende este mundo.

Expresa tu deseo cantando.  
Experimentalo bailando.  
Síguele la pista contemplando una imagen.  
Mantén viva en ti la llama del anhelo.  
Trata de contemplar tu vida  
con cada deseo que se suscita en ti.  
El anhelo no es una huida de la vida.  
El anhelo es vida más intensa.  
No es lo que te entretiene con vanas promesas,  
sino que te conduce al centro de la verdadera vida.  
Aquí y ahora.

No dejes que lo ahogue el ruido de la vida diaria.  
No dejes que lo ciegue la banalidad del consumo.  
No dejes que te entretengan con promesas vacías.  
Siente en ti mismo los altibajos de tu vida.  
Ponte en camino y sigue lo que tu deseo te muestra:  
la huella del misterio incomprensible de tu vida.

El anhelo te lleva a la verdadera riqueza de tu alma.  
Te conduce a lo que llena tu corazón de luz y amor.  
A aquello que es la meta de todo deseo.

## *Busca incesantemente la quietud*

Busca la quietud una y otra vez.  
Busca lugares donde te encuentres a gusto.  
Elige un lugar donde puedas permanecer tranquilo.  
Tal vez sea una iglesia  
apartada del ruido de las calles.  
Una iglesia en la que desde hace siglos  
hanorado otras personas.  
A veces, en un lugar así se puede sentir  
físicamente la quietud.  
Tal vez conozcas también lugares de quietud en la naturaleza.  
Un bosque tranquilo. Un paisaje solitario.  
Apartados caminos rurales por los que solo marchas tú.

Busca la quietud. Una y otra vez.  
Búscala sobre todo cuando estás interiormente intranquilo.  
Y no te asombres si la inquietud  
no desaparece de inmediato.

Si observas que no puedes guardar silencio,  
no te alarmes.  
En ese momento, trata de ponerte a caminar.  
El camino puede liberarte del ruido interior.  
Mientras caminas, no pienses en tus problemas.  
Limitate a caminar. Abandónate al camino,  
y él te conducirá a la quietud.  
Si haces una parada después de caminar,  
sondea en tu interior.  
Presta atención al cambio que se ha producido.  
Percibirás de pronto la quietud.  
Puedes disfrutar de ella.  
Y entonces experimentarás cómo en la quietud te envuelve  
una cercanía sanadora y amorosa.

Sentirás: «Aquí estoy presente por entero.  
No necesito hacer nada.  
Estoy en la quietud.  
Estoy en mí.

Estoy en Dios.  
Y en él está todo cuanto anhelo».

# NOTA

\* Es difícil conservar en español la contraposición entre *Vergnügen* y *Lust*, entre placer negativo y placer positivo, por así decir, que construye el autor (para el uso de *Vergnügen*, cf. *supra* la reflexión «Más placer, menos alegría»). En realidad, esa ambivalencia le es inherente a la voz española «placer» (y, como se advierte en algunos de los apartados siguientes, también a *Lust*); por eso, hemos optado por traducir los dos citados términos alemanes por «placer», aun a riesgo de que ello pueda causar algo de confusión; no obstante, el contexto debería contribuir a disiparla [*N. de los traductores*].

# Índice

Título	2
Créditos	3
PRÓLOGO	4
LA VERDADERA FELICIDAD	6
RECONCÍLIATE CONTIGO MISMO	7
El camino hacia el sosiego interior	7
Todo está bien	8
No te obligues a nada	8
Del todo plenos	8
La escala del cielo	9
Lo que pueden mostrar los errores	9
Quien se atreve a acometer lo nuevo demuestra valentía	10
Acepta tus límites	10
Cada uno de nosotros es especial	11
Valentía para aceptar la humanidad propia	11
El resto irredento	12
Determinación por fuerza ajena	12
Experimentar el perdón	12
Pasos para salir de la trampa del perfeccionismo	13
Confortador	14
No te tomes demasiado en serio	14
Sé cariñoso contigo mismo	14
Trátate con misericordia	15
En contacto con el propio corazón	15
Un espacio sagrado	16
La alegría es contagiosa	16
Una cercanía que te hace bien	17
CUANDO LA FELICIDAD SE PRESENTA	18
La felicidad nos visita	18
¿Bueyes felices?	18
La alegría de vivir comienza por la mañana	19
Motivo de celebración	19
¿Nada especial?	20

Los milagros existen	20
Examina tu pensamiento	20
Aprende a ser	21
Lo importante es lo que en este instante es	21
Si se rompieran las cadenas	22
No hagas valoraciones	22
Aprende a esperar	22
Cauteloso	23
Lo verdadero nos es regalado	23
¡Eres valioso!	24
Huellas de la infancia	24
Abre tu corazón	25
<b>DESPRENDERSE: LA AVENIDA HACIA LA FELICIDAD</b>	26
¿Cuál es el mejor camino hacia la felicidad?	26
Tres deseos	27
Pon tu corazón en un regalo	27
Forjador de mi propia felicidad	28
Juan con Suerte	28
No sobrepases la medida	29
Desprenderse y disfrutar	29
La felicidad y el cristal	30
La verdadera alegría de vivir	30
Recorre tu propio camino	31
Mira hacia delante	31
La fuerza a la que me confío	31
El camino interior	32
El nuevo sabor de la vida	32
Confía en el niño que hay en ti	32
Personas luminosas como el sol	33
<b>DESGRACIA O FELICIDAD: DE NOSOTROS DEPENDE</b>	34
Luz y oscuridad	34
Libre de miedos	35
En el hondón del alma	35
¿Quién no tendría alguna razón para llorar?	36
No reprimir nada	36

Descubrir las perlas	37
Aprender de la limitación	37
La soledad, una bendición	38
En nosotros mismos está el lugar	38
En el propio corazón	39
Quien no se transforma se asfixia	39
LA FELICIDAD SE DIFUNDE	41
La felicidad se difunde	41
Dar las gracias vincula	41
De corazón a corazón	42
Tomar amor, dar amor	42
La plenitud de la vida	42
Con los ojos del amor	43
La bondad se irradia	43
NO TE APRESURES: ¡VIVE!	45
Nuestro desasosegado corazón	45
Detenerse	45
Cuerpo y alma	46
El camino de Kafka hacia la felicidad	46
Desahogarse	47
Tocar lo verdadero	47
¿Dónde habita la felicidad?	47
La paz se propaga	48
Encuentra tiempo... para estar a solas	48
Permanecer serenos y dueños de nosotros mismos	48
Luz suave	49
Cuando el tiempo se detiene	49
Absolutamente sosegados	49
No te preocupes	50
A la sombra de un árbol	50
EL ARTE DE VIVIR	51
UNA ENERGÍA POSITIVA	52
¿Quién quiere la vida?	52
Más placer, menos alegría	52
No estamos obligados a divertirnos	53

Devoradora de felicidad	54
No para el placer	54
Embeleso de los ojos	55
Una fuerza motriz positiva	55
Sumo placer	56
Paradisíaco	56
El sabor de la alegría	57
La inhibición del placer es enfermiza	58
Lo que desea el corazón	58
Deleitarse en la plenitud	59
«¡La vida es una maravilla!»	59
Opta por la vida	60
Indispensable	60
Inquietante	61
No solo espiritual	61
SUMÉRGETE EN EL RÍO DE LA VIDA	62
Mera existencia	62
Como un torrente que fluye	63
Olvídate de tu cerebro por un rato	63
La vida es la solución	64
En conformidad con el todo	65
El júbilo del mirlo	65
¿Por qué canta el pájaro?	66
El color de la esperanza, el color de la vida	66
No hagas nada y deja que la vida llueva sobre ti	67
¡Oh tú, viento primaveral!	68
Un invencible verano	68
El cielo existe ya	69
La tierra, una flor del cielo	69
Siéntate en la hierba y abre los ojos	70
A través de la flor	71
El sol detrás de un cielo encelajado	71
Experiencia cimera	72
El resplandor de la primera vez	73
BAILAR LA VIDA	75

Me sorprende...	75
La vida es baile	75
La melodía de la quietud	76
Alegría creciente	76
La bella chispa divina	77
Inmensamente más	77
Llena de delicias, llena de delicias	78
Extasiado de vida	79
La alegría hace bien al cuerpo	79
Bailar por bailar	80
Por entero en el presente	81
El canto del mundo	81
La canción latente en todas las cosas	82
Improvisaciones de la alegría	82
Sorprendente	83
Alegría perfecta	84
En lo profundo de mi corazón	84
Un regalo duradero	85
La alegría camina de puntillas	86
Todo ha nacido para la felicidad	86
El placer de la infancia	87
Biografía de la alegría	88
EL CIELO ESTÁ EN TI	89
Imposible en cualquier otro lugar	89
El camino óptimo	89
Un regalo	90
La llave de la felicidad	91
Un arte especial	91
Lo que más cuenta	92
«¡El sol no pasa de largo ante ninguna aldea!»	92
¡Que todo te vaya bien!	92
Tres cosas	93
El placer de la lectura	94
Picotear las pequeñas alegrías	94
Noventa y nueve razones para la alegría	95

Invitación	95
De visita	96
La sabiduría de las margaritas	97
La felicidad de la cervecería al aire libre	97
No te atragantes	98
Alegría por anticipado	98
Un camino hacia el cielo	99
Por encima de la tierra	100
MIRA LA VIDA CON JOVIALIDAD	101
Un corazón liviano	101
Como uno se lo tome	102
Con humor resulta más fácil	102
La sabiduría de los movimientos alternativos de la década de 1970	103
Quien ríe está vivo	104
La carcajada homérica	104
Risa pascual	104
La risa es alabanza de Dios	105
Jirón de nube y salto de saltamontes	106
A CADA INSTANTE UN MILAGRO	108
¡Despierta!	108
La vida es tan variopinta	109
El milagro de la mañana	109
Sin prisa	110
¡Disfruta, es más tarde de lo que crees!	110
Lo mejor	111
Los segundos decisivos	111
Riqueza de sabores	112
Y si todo da vueltas...	112
«Detente, ¿hacia dónde corres?»	113
De ahí viene	113
El júbilo de la espera	114
Presente por entero	114
Seis horas de trabajo son suficientes	115
Estado de sosiego	115
La alegría es tu cena	115

Disfruta de tu edad	116
Elixir de vida	117
El sabor de la eternidad	117
<b>LA VIDA BUENA</b>	<b>118</b>
<b>VEMOS MEJOR CON EL CORAZÓN</b>	<b>119</b>
Así empieza la vida buena	119
Disfrutar de la soledad	120
La causa de la infelicidad	120
El amén del universo	121
Agradecidos por todo	121
La ilusión de la juventud	122
Reconciliados	122
El silencio es oro	123
La valla de la sabiduría	124
<b>QUIEN SE DESPRENDE SE ENRIQUECE</b>	<b>125</b>
La corona del ser humano	125
Conformarse	126
Siempre fluyendo	126
Las posesiones	127
Hay que empezar pronto	127
Manantiales del recuerdo	128
En el esplendor del mundo	128
El agradecimiento transforma	129
Una bendición para los demás	129
La verdadera satisfacción	129
<b>LA ALEGRÍA NOS VIVIFICA</b>	<b>131</b>
La mejor medicina	131
Un corazón alegre	132
La amabilidad despierta vida	132
Disfrutar y renunciar	133
Trabaja y no estés triste	134
Una vieja enfermedad	134
Sabiduría para tropezar	135
<b>EL AMOR CREA COMUNIDAD</b>	<b>136</b>
Tocados y fascinados	136

El principio del amor	136
Conjurar el odio con una sonrisa	137
El aliento de la libertad	137
Vivencia profunda	138
Experiencias compartidas	138
Valentía frente al amigo	139
Lo mejor	139
Vivir como podemos	139
La palabra más hermosa	140
Las palabras crean la realidad	141
Cómo tenemos que amar	141
Feliz quien patria tenga	142
Condición previa para la felicidad	142
Dichosos los mansos	143
Un corazón estrecho y un corazón grande	144
El grito del alma	145
<b>TÓMATELO SIEMPRE CON CALMA</b>	146
Un arte que debemos aprender	146
Aprende del caracol	146
«Vísteme despacio, que tengo prisa»	147
Puro presente	147
Tiempo de amar	148
Descanso sabático	148
Sumergirse en otros mundos	149
Los libros son amigos	150
Refugio para el alma	150
El bien más precioso	151
Lo que realmente cuenta	152
La plenitud del tiempo	152
<b>EL EQUILIBRIO INTERIOR</b>	154
Permanece abierto a cuanto te acontece, pero sigue tu propia estrella	155
Asume tu tiempo, pero busca tu propio ritmo	156
Configura el mundo, pero no permitas que te absorba	158
Busca la energía interior, que se halla en la entrega	160
Asume tu responsabilidad y favorece la responsabilidad de los demás	162

Que no te absorba el trabajo, pero haz a gusto lo que haces	164
Ama el presente y aprende a vivir con serenidad	165
Vive tus propios valores, pero no evalúes a los demás	167
Lucha por alcanzar tus objetivos, pero busca también la paz	168
Sé bueno contigo mismo y abre tu corazón a los demás	169
Acepta tu angustia y transfórmala en energía vital	171
No hay solo días soleados: acepta las crisis como oportunidad	173
Vive tu anhelo, porque lo que existe no lo es todo	174
Busca incesantemente la quietud	175