Descubre los puntos cardinales de
una vida cinco estrellas

BERNABÉ TIERNO

Sabiduría esencial

EL JUGO DE LA VIDA EXPRIMIDO PARA TI

Incluye CD de relajación y reprogramación mental guiado por el autor

temas de hoy.

BERNABÉ TIERNO

SABIDURÍA ESENCIAL

El jugo de la vida exprimido para ti

Índice de contenido

PORTADA
DEDICATORIA
CITA
INTRODUCCIÓN NO HAY VERDADERA FELICIDAD SIN SABIDURÍA, NI VERDADERA SABIDURÍA QUE NO SE TRADUZCA EN UNA VIDA PLENA Y GOZOSA
Breve recordatorio sobre la felicidad (y la sabiduría es la ciencia de la felicidad)
Meditación-reflexión
I. LA ROSA DE LOS VIENTOS
Los cuatro caminos por los que transita toda vida en plenitud
Capítulo uno. Plena responsabilidad de ti mismo. Autocontrol
Reflexión personal
Los extraordinarios beneficios de estar al mando de tu vida, concentrado y muy atento a vivir el presente
Capítulo dos. Buena convivencia, plena sociabilidad y empatía. Crearse anclajes afectivos fuertes, querer y ser querido
Para la buena convivencia en pareja
La buena convivencia para una vida plena
Reflexión personal
Capítulo tres. Constante entrenamiento, capacitación, aprendizaje y fortificación. Resiliencia
Preparados para que nuestra vida sea, cuando menos, soportable
Aclimatarnos a las «injurias» del tiempo
Acostumbrarnos a las injusticias de los hombres
Habilidad para una mayor elasticidad mental o resiliencia
Para construirse una estructura mental resiliente
Reflexión personal
Educar para ser fuertes, resilientes y superarnos a nosotros mismos
Capítulo cuatro. Un porqué y un para qué poderoso que dé pleno sentido a tu vida
Todo parece fácil cuando trabajar es un placer
II. PRINCIPIOS BÁSICOS DE SABIDURÍA ESENCIAL
Los principios básicos de la sabiduría esencial hacen posible que podamos mantener como constante una actitud mental y vital positiva y consciente
PRINCIPIO «CERO» O PRINCIPIO DE PRINCIPIOS: NUESTROS ACTOS SIEMPRE TIENEN CONSECUENCIAS
PRINCIPIO 1.º. LA REALIDAD DE LA VIDA ESTÁ LLENA DE PROBLEMAS, DIFICULTADES, CRISIS Y DESGRACIAS
PRINCIPIO 2.º. DE LA SUSTITUCIÓN Y DEL CAMBIO DE TODO LO QUE NO NOS INTERESA, NOS PERJUDICA Y NOS HACE DESGRACIADOS
PRINCIPIO 3.º. DE LA PODEROSA ACTIVIDAD DEL SUBCONSCIENTE

PRINCIPIO 4.º. DEL EQUILIBRIO NATURAL Y UNIVERSAL
PRINCIPIO 5.º. LA RELAJACIÓN PSICOFÍSICA, LA DISTENSIÓN Y EL PLENO CONTROL DE SÍ MISMO
PRINCIPIO 6.º. DEL PODER DE LA VOLUNTAD, DE LA CONSTANCIA, DE LA TENACIDAD INTELIGENTE Y DE LA BUENA SUERTE QUE SOLO PUEDES CREAR TÚ MISMO
PRINCIPIO 7.º. «DESEA CON TODAS TUS FUERZAS Y VIVE ANTICIPADAMENTE LO QUE TANTO SUEÑAS CONSEGUIR»
PRINCIPIO 8.º. LA PRÁCTICA HACE AL MAESTRO, PRODUCE PERFECCIÓN Y LLEVA AL ÉXITO, A LA FELICIDAD Y A LA SABIDURÍA
PRINCIPIO 9.º. PUEDES CREAR CASI TODO AQUELLO EN LO QUE CREES SI EVITAS LA PALABRA «IMPOSIBLE»
PRINCIPIO 10.º. NUESTROS PENSAMIENTOS SE COMPONEN DE CONOCIMIENTO Y SENTIMIENTO, PERO ES EL SENTIMIENTO QUIEN CONFIERE VERDADERO PODER A LOS PENSAMIENTOS
PRINCIPIO 11.º. DE LA AMABILIDAD, DEL PERDÓN, DE LA GRATITUD Y DE LA HUMILDAD
PRINCIPIO 12.º. DEL CRECIMIENTO NATURAL DE LAS COSAS: HAY QUE REGAR LA PLANTA PARA QUE NAZCA, CREZCA, SE DESARROLLE Y VIVA EN PLENITUD
La mente puede reprogramarse a sí misma, actuando de forma consciente, en lugar de reaccionar automáticamente
PRINCIPIO 13.º. DE LA CONCIENCIA PLENA Y LA ACTIVACIÓN DEL «PENSAMIENTO DIVERGENTE» (ALTERNATIVO-LATERAL)
Alternativas fundamentales para ser más felices y cambiar de «chip», de perspectiva
Activar el pensamiento divergente o pensamiento lateral
¿Por dónde empezamos el entrenamiento?
¿Por qué mi insistencia en la alegría, el buen humor y el sentido del humor?
PRINCIPIO 14.º. DE LOS VASOS COMUNICANTES, LA INTERACCIÓN Y RETROALIMENTACIÓN ENTRE SEMEJANTES
Antídoto contra el pesimismo antropológico y psicológico
III. GOTAS DE SABIDURÍA ESENCIAL PARA VIVIR
IV. UNA VIDA «CINCO ESTRELLAS»
Primera estrella: vivir
Segunda estrella: disfrutar
Disfrutar en compañía hasta de lo más cotidiano y sencillo incrementa la calidad y cantidad de placer
Tercera estrella: eres lo que amas…
¿Por qué somos lo que amamos?
Cuarta estrella: hacer el bien
La práctica de la bondad y del bien se convierte en la acción pedagógica más contagiosa, creíble y eficaz

Quinta estrella: crear
PARA RECORDAR SIEMPRE
EPÍLOGO
BIBLIOGRAFÍA
CRÉDITOS

Dedico este libro tan especial a mi familia, Loli, Marisa, Jesús, Alejandro, Omar, Laura y los que vienen.

También extiendo mi dedicatoria a otra gran familia que son las personas que han hecho posible cluboptimistavital.com, a todos mis amigos y a las personas que me quieren

«No es hacer lo que nos gusta, sino que nos guste lo que hacemos, lo que convierte la vida en una bendición.»

J. W. VON GOETHE

INTRODUCCIÓN

NO HAY VERDADERA FELICIDAD SIN SABIDURÍA, NI VERDADERA SABIDURÍA QUE NO SE TRADUZCA EN UNA VIDA PLENA Y GOZOSA

La sabiduría no es otra cosa que la ciencia de la felicidad.
D. DIDEROT

Todos los libros que he escrito hasta el momento han tenido siempre como protagonista al ser humano empeñado con más o menos éxito en la búsqueda de la felicidad, empleando estrategias propias o aprendidas y que le han servido para lograr momentos de dicha y de paz consigo mismo y con sus semejantes.

No será posible descubrir jamás una fórmula o receta mágica para lograr la deseada felicidad, porque cada persona es feliz a su manera y tiene que confeccionarse la felicidad a su medida, lo mismo que el traje que lleva. Sin embargo, sí sabemos de qué «tela» está hecha la verdadera felicidad. Está confeccionada con una sabiduría esencial que aplican con mayor o menor acierto las personas verdaderamente dichosas en su cotidiano vivir.

No hay verdadera felicidad sin esa sabiduría esencial a la que se refiere Diderot, y aplicar esa sabiduría al día a día necesariamente conlleva muchos momentos gratificantes, de plenitud y de gozo, es decir, de felicidad.

Siempre he intentado buscar las claves de esa sabiduría esencial que distingue a las personas del pasado (y del presente) cuyas vidas, por su plenitud y por la manera gozosa en que las vivieron sus protagonistas, podríamos catalogar como verdaderamente felices.

He estudiado cientos de estilos y formas de vivir para encontrar esa sabiduría esencial como denominador común de todos aquellos que supieron confeccionarse con éxito una verdadera felicidad a su medida. Estoy convencido de que el amable lector, si ya es verdaderamente feliz, comprobará que las está aplicando a su propia vida en el cotidiano vivir y que existe en realidad la «sabiduría esencial», que necesariamente se traduce en una vida plena y gozosa en todo lo sencillo y habitual.

Breve recordatorio sobre la felicidad (y la sabiduría es la ciencia de la felicidad)

Según la ciencia, la felicidad es un mecanismo bioquímico que se activa en nuestro cerebro mediante los neurotransmisores del bienestar: serotonina, dopamina, betaendorfinas, encefalinas, etc. La serotonina modela el buen humor; la dopamina responde a estímulos gratificantes; las betaendorfinas producen sensación de bienestar y eliminan el dolor y las encefalinas tienen efectos analgésicos y tranquilizadores.

Las moléculas de la felicidad producto de los pensamientos positivos ejercen gran influencia benéfica en el cuerpo: protegen de infecciones, potencian el sistema inmunológico, alivian las cefaleas, bajan la presión sanguínea y reducen la fatiga y la tensión muscular.

En la práctica, la felicidad conlleva un alto nivel de satisfacción con la vida que nos ha tocado vivir y que depende básicamente de la propia actitud positiva que cada cual mantiene en el día a día, procurando hacer realidad los veinte puntos que se detallan a continuación:

- **Vivir el presente**, el hoy, aquí y ahora; no permitir que nada del pasado malogre el instante que estás viviendo y que tampoco un estrés anticipatorio crónico y negativo sobre lo que «podría» ocurrir en el futuro destruya el ¡ahora! de felicidad.
- **Mantener como constante una alta estima, autoamor y confianza en ti mismo y en tus capacidades.** Cada día que amanezca date el mejor regalo que puedes ofrecerte a ti mismo, que es amarte y convertirte en tu más incondicional amigo. Quiérete y acéptate sin condiciones.
- **Extraversión frente a introversión y hermetismo**. Sociabilidad, amabilidad, comunicación fluida con los demás, facilidad para la empatía y el diálogo y manifestación natural y espontánea de las emociones y sentimientos.
- **Optimismo vital realista, alegría contagiosa y entusiasmo** como constante en la vida.
- **Disfrute y gozo de lo cotidiano**: en las relaciones con los demás, en la profesión o trabajo, en familia, en el tiempo libre, en cualquier lugar… ¡vivir debe ser disfrutar y gozar!
- **Aceptación serena de las reglas imperfectas de la vida**, de sus luces y sombras, altibajos, dramas, desgracias y miserias y momentos de júbilo y de suerte. Todo sin dramatizar y sin romperse mental, física y emocionalmente.
- **Firme convicción de que la vida es esa maravilla que todo lo hace posible** y que, en general y a pesar de todo, está en nuestras manos que sea más satisfactoria, y que merece la pena vivirla. ¡Elige vivir plenamente cada día! Permítete ser dichoso y lo serás.

- **Es imprescindible que encuentres «el porqué» de tu vida**, esa razón para vivir que dé sentido pleno a tu existencia, y podrás soportar mejor los momentos más críticos y difíciles. Fíjate un objetivo vital realista.
- **Cultiva a diario el buen humor, el sentido del humor**, la risa y la sonrisa fácil y un carácter afable y, a ser posible, divertido. Busca fuentes de alegría.
- **Potencia al máximo la resiliencia**, esa capacidad de recuperarte, reponerte y reinventarte ante las situaciones más dramáticas y críticas. Si te caes diez veces, levántate quince y vuelve a empezar con renovadas energías tantas veces como sea necesario. El que resiste gana.
- **Siempre y en todo momento y lugar, ama, siente el amor de los demás**, porque si no eres amor, no eres nada. Haz amigos a tu paso, deja buen recuerdo de ti; no te crees enemigos y, si existen, no les vuelvas la espalda, pero tampoco les provoques… Sigue tu camino.
- **Procura ser el dueño de ti mismo y estar al mando de tu vida**, ser autónomo y necesitar lo menos posible de nadie: las personas más dependientes son menos felices. Autocontrol y resistencia a la frustración.
- **Sin ser utópico, esperar siempre lo mejor, atraer las cosas buenas con pensamientos, sentimientos y actitudes de esperanza**; visualizar lo que deseas, ver «el vaso medio lleno» mejor que «medio vacío». Todo ello te capacitará para afrontar mejor los problemas, para manejar mejor situaciones de estrés y de conflicto, crear redes sociales más fuertes y saber ejercer como buen mediador en momentos críticos.
- **Haz el bien por el simple hecho de que alguien sea más feliz**; por ejemplo, ocuparte en cuidar a un ser querido o a otras personas que te necesiten, pero sin llegar al agotamiento, te da vida y felicidad. Según últimas investigaciones, estas buenas acciones que nos hacen sentir bien con nosotros mismos reducen el riesgo de morir en un 38 por ciento. Parece ser que este tipo de tareas libera la hormona de «la vinculación afectiva» llamada **oxitocina,** que equilibra la tensión arterial e interviene en la regulación del sistema inmune y que, por otra parte, contrarresta el **cortisol** (hormona del estrés).
- **Vivir la vida, tarea fundamental, es simplificarla.** No olvides jamás que cualquiera que es verdaderamente rico en felicidad, paz, plenitud y equilibrio interior lo es en la medida en que ha aprendido a prescindir de más cosas, de más necesidades agobiantes, y sabe simplificar al máximo su vida diaria, centrando su atención, intención y corazón en acumular experiencias gozosas y de disfrute, sencillas y cotidianas. Bien dice un proverbio inglés que «el viajero pobre es el que va cargado de equipaje». Que sin más equipaje que tú mismo, vayas donde vayas, lleves a todas partes la felicidad, porque «tú ya eres felicidad».

- **Suelta lastre, líbrate de la pesada carga de agravios**, fracasos, miedos, sospechas, celos, envidias, decepciones y odios. Elévate por encima de ellos como águila real volando hacia las cumbres.
- **Tiende tu mano generosa a cualquiera que te necesite**. Sé acogedor, solidario, y entrégate a tus semejantes.
- **Aquieta todo tu ser, vuelve al «campamento base»**, a tu refugio de paz en el que solamente se escucha el silencio. Haz una pausa en la algarabía cotidiana e inúndate de calma y de sosiego interior.
- **Abraza a diario la naturaleza**: necesitas los iones negativos que desprenden las hojas de los árboles para mejorar la oxigenación de los tejidos y combatir el estrés y las tensiones.
- **Haz de la música tu mejor amiga y aliada terapeuta mientras meditas y te reconfortas**: música relajante, reconfortante y vitalista, equilibradora... Créate tus propios remansos de paz y de alegría interior.

Meditación-reflexión

Medita y reflexiona durante dos o tres días sobre estas breves y profundas ideas en torno a la «sabiduría esencial» de la felicidad al alcance de cualquiera y estarás muy bien preparado para leer con gran aprovechamiento las páginas que siguen. De este modo, podrás conseguir que tu vida se convierta en una auténtica «vida cinco estrellas».

I

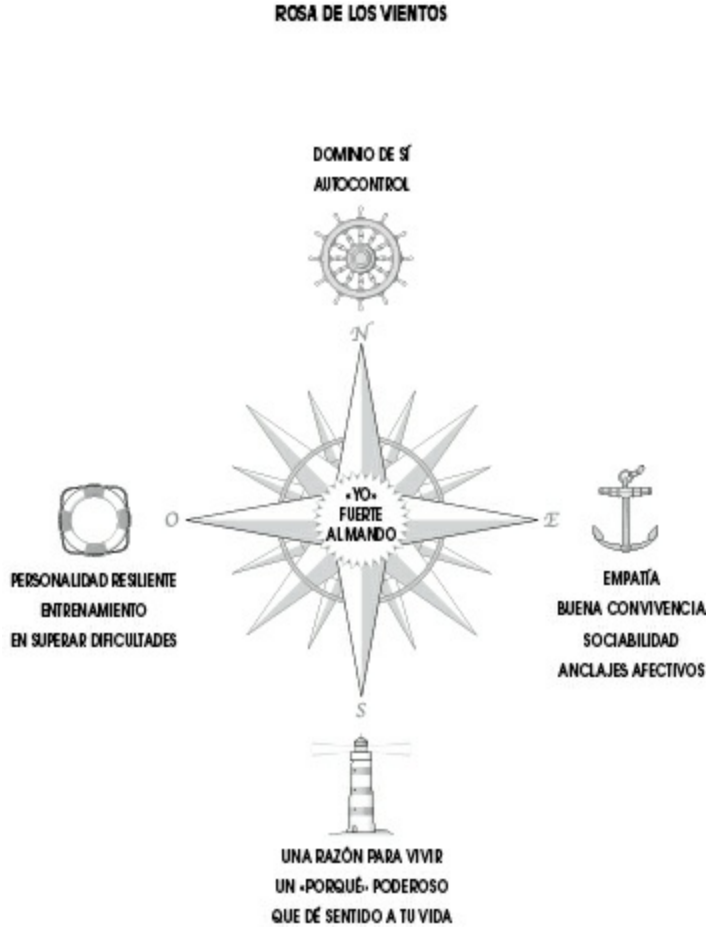
LA ROSA DE LOS VIENTOS

Los cuatro caminos por los que transita toda vida en plenitud

No hay ningún puerto favorable para el que no sabe a qué puerto se dirige.
A. SCHOPENHAUER

Quien no sabe a dónde va difícilmente llega a alguna parte. La dirección y el rumbo que cada uno toma en su vida son de elección y decisión propia. Saber cuáles son esas rutas o caminos que con toda seguridad nos conducen al éxito y a la felicidad y plenitud posibles de nuestras vidas no es algo tangencial ni secundario, sino esencial.

Cualquiera que pretenda lograr sus metas y objetivos, autorrealizarse y labrar «su» felicidad, día a día, necesariamente se verá obligado a transitar con destreza, gozo y verdadera dicha, desde el nacimiento hasta el fin de sus días, por estos cuatro caminos y no por otros si pretende lo mejor para sí mismo.



Estas cuatro rutas de éxito y de la felicidad posible marcan el primer tramo que todos debemos recorrer de la mano de la sabiduría. Yo les llamo «la rosa de los vientos» porque, vengan de donde vengan los vientos de las dificultades, problemas, sinsabores y desgracias, así como los del éxito, las buenas rachas, los días de felicidad, las situaciones favorables y las temporadas «de vino y rosas», necesariamente debemos seguir transitando por esas cuatro rutas, caminos o rumbos tan reales como los cuatro puntos cardinales.

Vayamos donde vayamos y sea cual sea el lugar hacia donde dirijamos nuestros pasos, necesariamente habremos de encaminarnos hacia el norte, sur, este u oeste. De la misma forma, sea cual sea nuestra edad, la época en que vivamos y la situación personal, familiar y social en que nos encontremos, nos veremos obligados a recorrer con firmeza, y a ser posible con gozo, entusiasmo y verdadero optimismo vital, los cuatro caminos que conforman la base, los cimientos sobre los que se construye una vida en plenitud, primer tramo de la «sabiduría esencial» para una existencia cinco estrellas. Estos son esos caminos:

1. Plena responsabilidad de ti mismo, autorrealización y capacidad de seguir creándote a cada instante, porque solo tú eres el capitán al mando de tu propia existencia. Capacidad de resistencia a la frustración y autocontrol.
2. Plena sociabilidad e integración social. Desarrollo de la necesaria empatía para conocer a tus semejantes, tratar de comprenderles, de aceptarles como son, ponerte en su misma piel, hacerles el bien que puedas… No hacer daño a los otros e impedir que ellos te lo hagan a ti. Enriquecerles y enriquecerte con su trato respetuoso y amable. ¡Vivir y dejar vivir! Crear anclajes afectivos fuertes; amar y ser amado.
3. Permanente capacitación, aprendizaje, fortificación y entrenamiento. Tanto o más que la masa muscular, corporal, es necesaria la masa muscular, mental, emocional y espiritual. La vida en sí misma, en el devenir diario, es el mejor gimnasio para mantenernos bien fuertes y preparados para hacer frente a las ineludibles y necesarias adversidades, duelos, pérdidas, desgracias, carencias, desamores, crisis, etc.
4. Dar plenitud a tu existencia con tu profesión, ocupación o trabajo: encuentra pronto una muy poderosa razón para vivir, un «porqué» y un «para qué» que te inunden de felicidad y de plenitud interior.

Educar a un ser humano es ayudarle desde los primeros años a dar sus primeros pasos por estos cuatro caminos que no dejará de recorrer a lo largo de toda su existencia en la tierra.

A medida que vaya creciendo en edad física y sea mayor su desarrollo mental, psíquico y emocional, mayores serán su habilidad y su destreza en el caminar y en el dominio y seguridad con que se desenvuelva, logrando cada vez más: ser verdaderamente responsable de sus actos y con pleno control sobre sí mismo; tendrá mejores y más amigos y se integrará mejor en la sociedad; será mayor y más poderosa su capacidad para afrontar los problemas**,** con gran resiliencia o poder de recuperación ante la adversidad, y más felicidad y plenitud le proporcionará su trabajo o profesión.

capítulo uno

Plena responsabilidad de ti mismo. Autocontrol

Hay muchas maravillas en este mundo; ninguna es mayor que el hombre.
SÓFOCLES

No te asuste para nada el recorrido de este primer camino porque puedes tener plena seguridad de que tu vida será y se convertirá básicamente en lo que tú hagas de ella, según la **actitud positiva, entusiasta, esperanzada y tenaz o negativa, desconfiada, tremendista y quejumbrosa que adoptes con más frecuencia:** que tu atención y tu intención se concentren en vivir el momento.

El viejo poeta griego Sófocles, cuatro siglos antes de Cristo, ya nos recordaba que no hay maravilla mayor que el ser humano, y es lógico que este ser tan extraordinario sea quien esté al mando de su propia existencia. Todo depende de algo tan sencillo como propiciar diariamente pensamientos, sentimientos y actitudes positivas en mucha mayor medida que las negativas. Según demuestran diversos estudios realizados en los últimos diez o quince años, la proporción ideal entre interacciones positivas y negativas es de 5 a 1, por lo menos.

El doctor John Gottman (1994), en un estudio que llevó a cabo sobre las probabilidades de que una pareja tuviera futuro, reunió a setecientos matrimonios que acababan de casarse y, con ayuda de sus colaboradores, grabó conversaciones de quince minutos entre los esposos, al tiempo que registraba el número de interacciones positivas y negativas entre ellos. Teniendo como referencia la proporción de **cinco interacciones positivas** por **una interacción negativa,** predijo si cada uno de los matrimonios seguiría unido o se separaría.

Pasados diez años, los investigadores contactaron con todas las parejas y descubrieron que su predicción de acierto había sido casi exacta, porque habían logrado predecir o anticipar los posibles divorcios en un 94 por ciento.

Existen varios experimentos más que demuestran que los pensamientos, sentimientos y actitudes positivas frecuentes que caracterizan a los «optimistas vitales», además de garantizar casi diez años más de vida y proporcionar mayor salud y bienestar físico, mental y emocional, tienen otros extraordinarios beneficios que detallaré al final de este capítulo.

La plena responsabilidad de ti mismo solamente es posible si pones todos los medios a tu alcance para que tus pensamientos, sentimientos y actitudes sean positivos, al menos en una proporción de 5 a 1. Esto es lo que nos dicen las investigaciones de última hora y lo que yo mismo vengo descubriendo en todas las personas nonagenarias y centenarias a las que vengo entrevistando desde hace ya cuatro años. Todos ellos, sin excepción, declaran que han estado al mando de sus vidas y que la existencia del ser humano depende, por encima de cualquier otra cosa, de su firme actitud, positiva y esperanzada, de seguir adelante.

Mientras permanece la proporción de 5 a 1 entre actitudes positivas y negativas, nuestra autoestima se mantiene alta, tenemos confianza en nuestras posibilidades, nos proporcionamos a nosotros mismos frecuentes momentos de dicha y felicidad, somos luz y el sistema inmunológico físico y mental se mantiene en sus niveles óptimos.

Es increíble lo que puedes lograr si crees en ti mismo.
S. WALTON

¿Qué pasa cuando llegan las desgracias y problemas y parece que la vida nos da la espalda? Aquí es donde comienza a fraguarse el verdadero motivo del éxito o del fracaso, de la felicidad o de la desgracia de la mayoría de las personas. Salvo excepciones, y aunque existan notables diferencias, todas las vidas humanas están sembradas de problemas, de dificultades, de carencias y de situaciones más o menos críticas. Lo que verdaderamente marca la diferencias es **la actitud:** mientras los **optimistas vitales** siempre se consideran personas con suerte, porque son conscientes de que la vida es una única oportunidad en la que todo es aprovechable y hay que saber capitalizar hasta los fracasos, fallos y miserias, **los derrotistas,** con su **actitud pesimista,** atribuyen las dificultades y problemas a su mala suerte, a que están gafadas y que nada pueden hacer, y «leen» e interpretan la vida como algo que hay que soportar y pasar como sea.

Cuando hace cinco años, en febrero de 2005, comencé a preparar el borrador del libro *Optimista vital*, publicado por Temas de Hoy, se me ocurrió, puesto que cada año recorro toda España impartiendo conferencias, entrevistar al mayor número de personas

mayores de noventa años con una actitud claramente positiva y optimista que se cruzara en mi camino

Mi forma de entrar a estas personas es siempre casi idéntica. Les digo: «Estoy tratando de aprender de las personas muy mayores, pero que a primera vista a mí me parecen muy jóvenes de espíritu, y deseo preguntarle si habiendo vivido ya más de noventa años, usted piensa que la vida es un regalo, pero además quiero que me diga qué puntuación se da usted de 1 a 10, en cuanto a felicidad general o dicha por vivir a lo largo de toda su vida». Esta es mi forma de entrar. Después la conversación se alarga más o menos, según mi tiempo y las prisas de la persona mayor, y puedo decir que poquísimas veces me he equivocado en mi elección «a primera vista» de estos mayores, verdaderos **optimistas vitales** y que, como describo en el libro *Optimista vital*, básicamente son personas con una clara y definida **actitud positiva consciente** que mantienen hasta el fin de sus días. Son personas tónicas, constructivas, voluntariosas, divertidas, bien humoradas, saludables, disfrutadoras de todo, casi siempre generosas, autodisciplinadas, con una fuerza de voluntad a toda prueba… y centradas en vivir el presente.

El amable lector puede pensar que, cuando trato de profundizar en las vidas de estas personas claramente positivas, me encuentro con seres excepcionales a los que siempre la vida les ha sonreído, que apenas han tenido carencias, problemas y dificultades, y por eso, porque la vida les ha venido de cara, se sienten tan dichosos, optimistas y felices. Pues bien, no es así en absoluto. Estas personas tienen en común que todo lo capitalizan: bendicen, disfrutan y valoran todo lo bueno que les ha sucedido, pero al mismo tiempo se muestran agradecidos, por extraño que parezca, por todos aquellos acontecimientos de sus vidas que les han obligado a luchar, a superarse y a tomar decisiones drásticas; ante este mismo tipo de acontecimientos negativos, los derrotistas y pesimistas se instalan en la queja, el lamento y el negativismo como actitud. Me refiero a las enfermedades, a las situaciones críticas de todo tipo, como quedarse sin trabajo o perder a un ser querido. Su resiliencia o capacidad de recuperación es extraordinaria. La diferencia, por tanto, está siempre en la **actitud positiva consciente** ante cualquier circunstancia del optimista vital, frente al derrotismo y la pérdida del tiempo y de energías físicas y psíquicas de los pesimistas, los pájaros de mal agüero y los quejumbrosos, que optan por considerarse gafados y con mala suerte.

Quede claro que la mayor longevidad, una vida más llena de felicidad y de éxitos en lo personal, en lo laboral y en todo lo demás, no es consecuencia de que los optimistas hayan vivido una vida con menos problemas y desgracias que los pesimistas, sino de que aquellos se dedican a vivir y a disfrutar de lo mucho o poco que tienen y convierten las desgracias, problemas y dificultades en experiencias gratificantes y alentadoras que, paradójicamente, pueden ser vividas con optimismo y hasta con gratitud.

Recuerdo que cuando preparaba *Optimismo vital* escuché a la maravillosa vitalista y optimista cantante gaditana La Mari, de Chambao, que estaba por aquellas fechas superando un cáncer, decir más o menos estas palabras: «El cáncer ha sido una gran lección de vida y algo muy positivo en todos los sentidos. Me ha enseñado a vivir».

Solamente vive quien vive hoy.
J. DU BELLAY

Esta es la **actitud** siempre positiva y optimista que debemos mantener a lo largo de toda nuestra vida. Una mente reprogramada para «leer» y vivir la existencia en el mundo como un regalo, como una oportunidad única y como primera y principal responsabilidad personal e intransferible. Algo que nadie puede hacer por nosotros, el ser responsables, el estar al mando de nuestra propia vida, todos y cada uno de los días que nos toque vivir.

Aunque el amable lector seguramente ya conoce la forma de ser y de comportarse de los optimistas vitales que están al mando de sus vidas, prefiero recordar, para todos los que no han leído *Optimismo vital*, el retrato robot de las **personas tónicas,** o «medicina», siempre a los mandos de sus propias vidas y con su «poderosa mente» solo atenta y centrada en lo esencial: **vivir plenamente cada instante.**

- Tienen los pies en la tierra**,** son pragmáticas y claramente positivas hasta en las situaciones más adversas. Saben que, por mal que salgan las cosas, nada ni nadie les privará de salir con más experiencia y fortalecidos para el futuro, y que muy pronto a cada noche seguirá un nuevo día lleno de luz.
- Siguen una ruta bien definida en sus vidas**,** con metas claras, sencillas y asequibles, convirtiendo en disfrute todo lo que hacen.
- Ante el error o la adversidad, buscan soluciones, alternativas, y no pierden un instante en quejas, lamentaciones y bobadas. Las adversidades y crisis las viven como experiencias y aprendizaje necesario.
- Son generadores permanentes de autoconfianza y de autoestima. Saben que al final «la fortuna ayuda a los audaces», que practican la tenacidad inteligente.
- Activan y fomentan al máximo los **pensamientos, sentimientos y actitudes positivas,** siempre en una proporción muchísimo mayor que los pensamientos, sentimientos y actitudes derrotistas y de fracasos… Son generadores de **todas las emociones positivas.**
- Mantienen como constante una **visualización y reprogramación mental** de absoluta confianza y esperanza en lo que se proponen, pero al mismo tiempo emplean todos los medios y estrategias para que lo pensado, programado, deseado y visualizado sea una realidad: visualización convertida en acción.

- De manera consciente o inconsciente aplican la teoría holográfica del doctor Pribram, según la cual nuestra mente aloja imágenes holográficas tridimensionales de lo que visualizamos imaginariamente y estas imágenes estimulan y activan los sentidos para que se traduzcan en equivalentes físicos, en realidades.
- Desde este punto de vista, cuando nuestra mente cree que algo es cierto, estimula los sentidos para atraer hacia nosotros las personas, cosas y circunstancias necesarias y convertir la imagen mental en realidad física.
- Esta es una característica bastante común en todos los optimistas vitales que están al mando de sus vidas y se han acostumbrado a **desear, visualizar y vivir ya como realidades, proyectos que apenas se habían iniciado.** Parece ser que mantener en la mente como constante la «idea-fuerza» esperanzada de que lo aparentemente imposible puede ser posible activa en la persona todas las potencialidades, como un «todo» de poder incalculable. Pero esto no es ningún «secreto», como afirma algún libro.
- Jamás se dejan arrastrar por el desaliento y tienen muy claro que la clave del éxito en cualquier objetivo valioso que nos marquemos está en levantarse tantas veces como podamos caernos y en seguir intentándolo, empleando nuevas estrategias y medios hasta lograr nuestro propósito.
- No están disponibles nunca para los derrotistas, los jeremías, los pájaros de mal agüero y los detractores, cuya toxicidad es altamente contagiosa. Por el contrario, procuran tener muy cerca a los valientes y esforzados, a los tenaces, disciplinados y eficaces, que saben pasar a la acción y convertir sus decisiones, bien pensadas, en realidades.
- Suelen ser humildes, agradecidos y cercanos, sembradores de optimismo, de felicidad, de alegría y buen humor y de sentido del humor. Lo normal es que dejen buen recuerdo de sí mismos y sean apreciados allá por donde van. No conozco a **optimistas vitales** pelmazos, derrotistas, gandules, arrogantes, cínicos y malvados. El optimista vital derrama felicidad y buenas vibraciones por donde va.
- Tienen un «porqué» y un «para qué» muy fuerte y motivador en sus vidas. No necesitan grandes éxitos ni acontecimientos, ni propiedades para sentirse dichosos, porque con lo que hacen, con la profesión u oficio que desempeñan, ya se sienten muy bien pagados y gratificados.

Reflexión personal

La vida es nueva cada día.
G. MARAÑÓN

Es el momento, amable lector, de quedarte a solas contigo mismo todo el tiempo que necesites y comprobar si de verdad estás ya al mando de tu propia existencia. ¿Controlas tu propia vida o te controlan los demás, las circunstancias, los problemas, lo que te sucede cada día?

Depende todo de que te decidas desde hoy a adoptar una actitud consciente, de plena atención y concentración mental en lo que haces en cada momento y lo disfrutes intensa, gozosa y serenamente. Siempre que te concentres en el disfrute del instante, en la contemplación sosegada de lo que te sucede y estés viviendo, verdaderamente estarás al mando de tu vida y ¡VIVIRÁS EN PLENITUD! Aristóteles nos recuerda que «bastarse a sí mismo es una forma de felicidad».

Los extraordinarios beneficios de estar al mando de tu vida, concentrado y muy atento a vivir el presente

- **Vivirás como poco diez años más y con mejor calidad de vida** si te conviertes en un «optimista vital», porque **la frecuencia** de tus pensamientos positivos **generará** abundantes emociones del mismo signo; **la percepción** realista, pero serena y esperanzada de lo que vives, creará incontables imantaciones positivas y todo lo contemplarás y vivirás desde una perspectiva de plenitud interior, potenciando tu sistema inmunológico.
- **Parecerás diez o quince años más joven,** puesto que el envejecimiento, según acaba de demostrarse, depende en un 75 por ciento del estilo de vida que lleva cada cual. Estar al mando de tu vida y concentrado en vivir gozosamente cada instante, necesariamente hará que parezcas, al menos, diez o quince años más joven. La abundancia de pensamientos y emociones gratificantes rejuvenece.
- **Padecerás muchas menos enfermedades.** La «nueva medicina» afirma que no hay nada genético que venga determinado o, lo que es lo mismo, que no venimos predispuestos a padecer un trastorno bipolar, una esquizofrenia, una paranoia, una depresión, una arteriosclerosis…
- Hoy predomina el concepto de **«ambioma»** (poder del ambiente) sobre **«genoma» (poder de la herencia).** Tenemos **genes mutados,** pero para que se manifiesten necesitan un estilo de vida determinado, que depende de cada persona. Quien está al mando de su vida, si es inteligente y práctico, se procurará a sí mismo el **«ambioma»** más propicio y, en consecuencia, se librará de padecer muchas enfermedades.
- **Harás habitualmente ejercicio físico y mental, porque si estás al mando de tu vida, la cuidarás;** te acercarás a ella «como si fuera un banquete», que diría Epicteto. El ejercicio físico, en especial el **aeróbico,** te previene de

problemas cardiovasculares, pero además facilita que se activen factores del crecimiento nervioso en toda la corteza cerebral, que tiene que ver con la capacidad de estar más activos en nuestras relaciones con los demás (sociabilizarnos). El ejercicio aeróbico que practican especialmente las personas optimistas y extrovertidas crea también neuronas en el área del cerebro que codifica cuanto necesitamos para aprender y memorizar.

- **Con la práctica de la atención e intención plena y consciente,** las personas que están al mando de sus vidas y rigen su propio destino **reducen** el estrés y la ansiedad, **desarrollan** mayor **fortaleza** ante las adversidades y una extraordinaria **resiliencia** o capacidad de recuperarse en momentos de graves crisis y desgracias; además, generan de forma natural grandes dosis de serotonina y endorfinas, al tiempo que activan el sistema de recompensas mesolímbico dopaminérgico, que está asociado con diversos placeres hedónicos.
- **La gran madurez emocional y la sabiduría del optimista vital,** concentrado en el disfrute de vivir el presente con plena consciencia, le convierten en una **persona feliz** «porque sí». El buen humor, el sentido del humor y la paz y el sosiego que le caracterizan es consecuencia de que, al estar tan ocupado en el gozo y disfrute de cada instante, que es lo esencial, apenas le queda tiempo para lo accesorio (disputas, rabietas, rencores, odios, venganzas, bobadas, dimes y diretes, cotilleos, etc.).
- **El entrenamiento diario en vivir y disfrutar el presente** nos proporciona muchas más experiencias de «ser» y de «sentirnos» felices con todo que de «buscar» la felicidad haciendo que las cosas estén cada vez más a nuestro gusto. Cada vez dejamos más de empeñarnos en utilizar el presente para cambiar lo que nos preocupa y nos ocupamos en sentir la paz de aceptarlo todo tal cual es y disfrutarlo mientras lo contemplamos y dejamos que lo que tiene que ser sea. Cuando ya no te afanes por hacer tantas cosas, empezarás tu mejor obra, que es la de crearte a ti mismo a cada instante.
- **La necesidad de educar para resistirse a las gratificaciones inmediatas**. Diversas investigaciones han demostrado que **saber controlarse** y resistir el deseo de gratificaciones inmediatas, a cambio de recibir más tarde otra más importante, reporta grandes beneficios y entrena sobre todo a los niños de edades tempranas a **saber esperar** y controlar los impulsos de necesitar nuevas y más insistentes gratificaciones. A niños de cuatro y cinco años se les explica que si son capaces de aguantarse las ganas de consumir chucherías que les gustan, como premio recibirán después una recompensa mayor. A los niños incapaces del menor control y que están acostumbrados a satisfacer todos sus deseos se les ha hecho un seguimiento y se ha comprobado que pueden convertirse fácilmente en consumistas compulsivos al llegar a la juventud y a

la edad adulta. Hay enfermedades psiquiátricas, como el alcoholismo y las adicciones en general, que están relacionadas directamente con la ausencia del control de impulsos. La capacidad de resistencia a la frustración es un logro importantísimo para la salud física, mental y emocional y la buena calidad de vida. Desde hace algún tiempo sabemos que nuestro cerebro produce dopamina (neurotransmisor que activa lo placentero). Si no hay un razonable control, nuestro cerebro «se droga» y aficiona a la dopamina y consume de manera compulsiva. Entonces, la insatisfacción desencadena el **«síndrome de deficiencia de la recompensa»** y la persona pierde el control de sí misma y se hace dependiente. Hay que advertir que podemos engancharnos tanto a las gratificaciones inmediatas de cosas materiales, como a las de cosas inmateriales. Las personas que desde niños fueron educadas y entrenadas en lograr una mayor resistencia a la frustración y eran capaces de aguantar sin que las gratificaciones inmediatas ejercieran un control sobre ellas mostraron en su juventud y madurez gran dominio de sí mismos, madurez mental y psíquica, capacidad de superación y de esfuerzo y voluntad tenaz e inteligente para lograr sus propósitos. Los premios y regalos solo deben concederse cuando son merecidos tras la superación de las dificultades y después de haber puesto voluntad y empeño (no antes). Premiar sin merecimiento es un grave error educativo y retrasar la recompensa es una excelente práctica de autocontrol que hace al ser humano más fuerte y capaz de estar al mando de sí mismo.

capítulo dos

Buena convivencia, plena sociabilidad y empatía. Crearse anclajes afectivos fuertes, querer y ser querido

No hay hombre sin hombre.
ANÓNIMO

El hombre es un mamífero social y no puede vivir sin sentirse en compañía de otros hombres. Es verdad que «no hay hombre sin hombre», como afirma ese anónimo popular, y la segunda vía o camino que necesariamente debe aprender a recorrer con éxito todo ser humano a lo largo de su existencia es la «buena convivencia» con sus semejantes.

El hogar es el lugar más idóneo para: aprender a ser respetuoso con los demás, compartir tareas, ser responsable, saber esperar, sacrificarse, controlarse, manifestar afecto, ser empático, enfrentarse a las dificultades con éxito, etc.

La mayoría de los problemas y situaciones críticas por las que pasamos todos a lo largo de nuestra vida tienen relación directa con la capacidad para resolver conflictos con nuestros semejantes.

La empatía o capacidad para ponernos en el lugar del otro y tratar de averiguar lo que le pasa, por qué se activa su violencia, en qué situaciones pierde el control de sí mismo, etc., es fundamental para saber recorrer con éxito el primer camino que acabamos de analizar, el de la plena responsabilidad de uno mismo, de estar siempre al mando de la propia existencia. Y, por supuesto, crear lazos afectivos desde la niñez es esencial para lograr esa «buena convivencia» y la plena sociabilidad con nuestros semejantes.

La «buena convivencia», en la familia, en el trabajo y en la vida social, se fragua siempre en el máximo respeto al otro, que consiste en: procurar aceptarle como es y no pretender cambiarle a nuestro capricho, y, además, tratarle al menos como a nosotros nos gustaría ser tratados si estuviéramos en su lugar, y mucho mejor si somos capaces de tratarle tal y como él desea ser tratado.

Con lograr cumplir estos puntos sería suficiente, pero el sabio, puesto que practica la bondad y el bien, hace lo posible por procurar el mayor grado de bienestar y de felicidad a sus semejantes.

Hay un secreto para ser feliz con la persona amada: no intentar cambiarla.
D. ALIGHIERI

Te recuerdo, amable lector, que sabiduría y felicidad caminan de la mano. Por eso me ocupé en comenzar la introducción de este libro sobre la sabiduría esencial recordándome a mí mismo las palabras de Diderot: «La sabiduría es la ciencia de la felicidad».

En el recorrido de esta segunda vía que transitamos en la convivencia con nuestros semejantes, la felicidad, es decir, «hacer felices a los demás», es primordial. La buena convivencia debe ser inteligente y gratificante porque persigue que, a través de la felicidad que procuramos a los demás, se incremente la propia felicidad.

La plena sociabilidad e integración como persona entre personas no es posible sin la convicción de que los demás son un bien imprescindible para nuestro crecimiento interior, para autorrealizarnos y para encontrar el amor a nosotros mismos mediante la aceptación serena y gozosa de nuestros semejantes. Debemos valorarlos y amarlos.

La empatía, capacidad y habilidad humana para ponernos en la misma piel de los demás es la clave, la piedra angular de todas las virtudes y fortalezas humanas y el caldo de cultivo de la bondad y del bien.

En cualquier época de la historia de la humanidad, el progreso ha sido mucho mayor y los pueblos han vivido momentos más prósperos y felices cuando el grado de humanización ha sido más alto.

El progreso verdadero va unido al entendimiento, al diálogo, a la generosidad y a la capacidad de aceptar y tratar a nuestros semejantes tal y como deseamos ser aceptados y tratados nosotros. Por eso estoy convencido de que ahora más que nunca, cuando tanto se habla de la «alianza de civilizaciones», todos debemos reflexionar sobre la trascendental importancia de educar en la **empatía**. Es necesario que en las familias y en las escuelas nos tomemos en serio esta cuestión, de una vez por todas, pues el animal social que todos llevamos dentro, si no aprende a regir su propio destino y a compartir la propia existencia de manera respetuosa, positiva, gratificante y generosa con sus semejantes, no podrá servirse de todas las demás enseñanzas.

Nos humanizamos y nos convertimos en personas más felices y capaces para vivir la vida como el bien más preciado en la medida en que crecemos y progresamos en esa buena convivencia con los demás porque:

- Comprendemos mejor cada día a las personas con las que convivimos.
- Centramos nuestra mente y nuestra atención en lo que tienen de más valioso y meritorio.
- Les dejamos ser ellas mismas y les permitimos crecer y desarrollarse en libertad.
- No las utilizamos a nuestro capricho ni les hacemos daño de ningún tipo.
- Tampoco permitimos que nadie nos utilice a nosotros ni nos haga daño alguno.
- Hacemos lo posible para que la mutua convivencia les enriquezca y nos enriquezca en todos los sentidos.

Para la buena convivencia en pareja

El amor no es solo un sentimiento. Es también un arte.
H. BALZAC

Aunque sea solamente un breve apunte, no quiero olvidarme de esa otra convivencia más personal, entrañable y maravillosa que debe ser la vida en pareja, la cual, además de estar presidida por el amor como sentimiento pleno y omnipresente, necesita de algunas consideraciones, reglas o principios, sin los cuales, por muy fogoso e intenso que sea el amor, la convivencia no tarda en deteriorarse y dar al traste con la relación.

Ahí van esas «reglas de oro» para una convivencia duradera y feliz en pareja:

- Deja que el otro tenga su propio espacio vital y no trates de entrar en él bajo ninguna excusa.
- Antes de amar y de que nos amen, nos hace mucha falta tener garantías de que vamos a ser respetados y, por supuesto, de que vamos a respetar a quien pretendemos amar.
- Comunicación directa, abierta, constante y sincera, al nivel que los dos acuerden.
- Atención, buenas formas, admiración y muestras constantes de cariño y de ser feliz al lado del otro.
- No permitir que la incomprensión, los malentendidos, las dudas, el malestar y la insatisfacción se acumulen y enquisten.

- Recordar frecuentemente que si en toda convivencia humana hay que «saber vivir y dejar vivir», en la convivencia en pareja esta regla es todavía más importante.
- Cultivar la mutua atracción en todos los sentidos y regar la planta del amor siendo un poco mejores y más divertidos y originales cada día. El amor y la convivencia en pareja, como todo, si no se cuida con esmero y se renueva, antes o después acaba por morir.

La buena convivencia para una vida plena

La vida es fascinante; solo hay que mirarla con las gafas correctas.
A. DUMAS

A lo largo de nuestra existencia se nos presentan no pocas situaciones verdaderamente críticas y problemáticas en la convivencia con nuestros semejantes. Cada persona es un mundo aparte; tiene su herencia, su pasado, sus debilidades, sus frustraciones y sus miserias humanas, así como también sus virtudes y valores.

Es muy importante que averigüemos por qué se interesa por nosotros cada persona y también qué es lo que le mueve e impulsa a menospreciarnos, infravalorarnos y hasta pretender destruirnos. Cuanto antes descubramos estas dos cosas, antes empezaremos a librarnos de no pocos problemas creados por la interacción negativa con nuestros semejantes. Si alguien se interesa de manera súbita, extraña y hasta con grandes dosis de alabanzas y de muestras de cariño y de admiración, la sabiduría esencial, de la mano del sentido común, aconseja averiguar qué es lo que pretende con esta actitud la persona en cuestión. A qué viene tanta admiración, tantos agasajos y tanta veneración.

La sabiduría esencial dice que estas personas que nos encumbran de manera tan rápida con sus palabras y alabanzas, en cuanto no consiguen lo que pretendían con sus falsas y melifluas palabras, se convierten en nuestros peores enemigos y con la misma rapidez nos catapultan hasta los infiernos al tiempo que nos injurian, nos denigran y levantan falsos testimonios con el fin de causarnos todo el mal posible. Por eso es tan importante estar bien atentos a los cantos de sirena, para no dejarse engañar y sencillamente ignorarlos, y así evitar que pronto se conviertan en rugidos del más fiero depredador humano.

También con mucha frecuencia suele suceder que, «sin comerlo ni beberlo», sin una causa aparente, alguien se convierta en nuestro peor enemigo y casi dedique su vida a intentar causarnos daño y buscarnos problemas.

En casos así, **la sabiduría esencial** aconseja también ignorar al ofensor, al enemigo que no tiene motivos para la enemistad ni mucho menos para su empeño enfermizo en amargarnos la existencia. **La envidia** suele estar detrás de estos depauperados y

miserables seres fracasados que no soportan el éxito de los demás. A veces es bueno responder «bien por mal» y focalizar nuestra atención en algo bueno y digno de reconocimiento de estas pobres personas. En algunos casos funciona esta técnica de «romperles los esquemas», demostrando a los malvados que sus maldades y malas artes para intentar destruirnos, en lugar de provocar nuestra ira y nuestro intento de devolverles mal por mal, lo que nos suscita es misericordia, es decir, mostrar buen corazón ante sus actos miserables, demostrándoles que «no hace daño el que quiere, sino el que puede» y que sus dardos, sus ofensas, sus odios, simplemente no pueden hacernos el menor daño, porque no estamos disponibles, no nos afectan. A cambio, les damos ejemplo reconociéndoles lo poco bueno que hay en sus vidas.

Recordemos que la vida siempre es fascinante y maravillosa y que nada ni nadie tiene derecho a destrozarla y a amargárnosla. Por eso, cuando tampoco funcione el devolver bien por mal y el depredador humano que tenemos en frente pueda interpretar la bondad como debilidad o necedad, la **sabiduría esencial** aconseja «dejar al puerco en la porquera» y al malvado enfangado en sus maldades y no tratar de desempeñar el papel de redentor con quien, bajo ningún concepto, desea redimirse y cambiar.

Por higiene mental y por sabiduría, esas personas, en la medida en que nos sea posible, deben desaparecer de nuestras vidas. Bien dijo mi admirado Julián Marías (filósofo del siglo XX): «Es inútil tratar de entender o de convencer a quien ni se va a contentar, ni tampoco convencer».

La vida me ha enseñado que, salvo raras excepciones, «lo posible» suele depender de la tenacidad, de la voluntad y de la firme decisión inquebrantable, y lo **imposible** es consecuencia del desaliento, de la pereza y de los miedos, que nos frenan y nos instalan en la fácil comodidad.

Es cada persona quien construye sus **propios imposibles** con los **límites arbitrarios** que se pone a sí misma, y lo normal es que los comodones, cobardes e ineficaces tiendan a declarar y etiquetar como imposible todo aquello que les exige dedicación y esfuerzo, o que les molesta y no va en la dirección que les conviene.

Por todo lo dicho, la vida me ha enseñado a no emplear casi nunca la palabra «imposible», pero también he aprendido de la misma vida que hay personas que son como son y nada ni nadie puede hacerles cambiar, salvo que se encuentren entre la espada y la pared y ya de nada les sirva esconderse tras el pretexto de lo imposible. Ante hechos así, la **sabiduría esencial** viene en nuestro auxilio para recordarnos esos casos verdaderamente excepcionales en los que no debemos perder ni tiempo ni esfuerzos. Nos lo deja claro ese viejo axioma que procuro no olvidar ante algún que otro cenizo que se me ha cruzado en la vida y que dice así: «Nunca trates de enseñar a un cerdo para que aprenda a cantar, por dos razones: **la primera**, porque es una pérdida de tiempo para ti, y **la segunda,** porque vas a molestar y cabrear demasiado al cerdo».

La buena convivencia, como acabamos de ver, salvo rarísimas excepciones, es posible y siempre debe contribuir a que nuestra vida cotidiana se enriquezca, a que seamos más felices y alcancemos una mayor plenitud interior, tal y como lo expresó con extraordinaria belleza y profundidad la Madre Teresa de Calcuta en su maravilloso y conocidísimo «Canto a la vida», que transcribo para disfrute del amable lector:

LA VIDA

La vida es una oportunidad, aprovéchala.
La vida es belleza, admírala.
La vida es dicha, saboréala.
La vida es un sueño, hazlo realidad.
La vida es un reto, afrontándolo.
La vida es un deber, cúmplelo.
La vida es un juego, juégalo.
La vida es preciosa, cuídala.
La vida es riqueza, consérvala.
La vida es amor, gózala.
La vida es misterio, descúbrelo.
La vida es una promesa, llévala a cabo.
La vida es tristeza, supérala.
La vida es un himno, cántalo.
La vida es lucha, lúchala.
La vida es una aventura, arriésgala.
La vida es felicidad, merécela.
La vida es vida, defiéndela.

MADRE TERESA DE CALCUTA

Reflexión personal

Nadie puede sustituirnos tampoco en este recorrido constante por el camino de la **buena convivencia**, la plena sociabilidad y la empatía, que todos debemos aprender a transitar con éxito en beneficio propio y también de los demás.

Esa buena convivencia para una vida mejor puede potenciarse y enriquecerse si dedicamos cada día tan solo diez minutos de nuestro tiempo a reflexionar con gozo y serenidad sobre todas o algunas de las afirmaciones de la Madre Teresa sobre la maravilla de vivir y las hacemos nuestras.

capítulo tres

Constante entrenamiento, capacitación, aprendizaje y fortificación. Resiliencia

El que quiera la nuez, que rompa la cáscara.
ANÓNIMO

Estos cuatro mandatos son necesarios para hacerse fuerte, resistente y resiliente frente a las ineludibles y necesarias dificultades, crisis, desgracias y adversidades de todo tipo.

Como nos acaba de recordar la Madre Teresa de Calcuta, que eligió ser luz, entrega y amor desinteresado y sin límites para con los más necesitados y parias de este mundo, la vida es belleza, oportunidad, dicha, deber, riqueza, amor, misterio, promesa…, pero también es tristeza, lucha, aventura y reto constante. Por eso, nuestro entrenamiento, capacitación y aprendizaje deben ser constantes. Tanto o más que el mantenimiento de una gran masa muscular es fundamental para la salud del cuerpo, resulta determinante el incremento de la masa muscular mental, psíquica, emocional y espiritual para una vida en plenitud.

La vida en sí misma, con todos sus avatares y vicisitudes, ya se convierte en el mejor gimnasio para fortificarnos cada día y transformarnos en personas bien fuertes y entrenadas, resilientes.

La sabrosa nuez de una vida grata, dichosa y gratificante, y que todos deseamos, nos presenta muchas veces la dureza excesiva de la cáscara que la contiene, y nadie puede romper por nosotros esa cáscara que nos impide el disfrute de la vida gozosa y feliz.

Preparados para que nuestra vida sea, cuando menos, soportable

Para hacer la vida soportable hay que acostumbrarse a las injurias del tiempo y a las injusticias de los hombres.
N. S. CHAMFORT

No se trata de empezar lanzando las campanas al vuelo y dedicarnos a tirar cohetes, como si en la vida todo fuera extraordinario y maravilloso. Para aprender a acercarnos a la vida como si fuera un banquete, como decíamos antes, tal y como aconseja sabiamente Epicteto, primero debemos saber que nadie atraviesa el camino de la existencia sin pagar un precio, es decir, sin sufrir, sin medirse con las adversidades y los problemas más graves. Por eso, para que nuestro cotidiano vivir sea, cuando menos, soportable, no desgraciado, como bien nos dice Chamfort, tenemos que aclimatarnos tanto a las «injurias del tiempo» como a las «injusticias de los hombres».

Aclimatarnos a las «injurias» del tiempo

El gran educador: el tiempo.
E. BURKE

Ese tiempo, «sustancia de la que todos estamos hechos», según Borges, evidentemente es oro si nosotros lo convertimos en oro, porque además de disfrutar y capitalizar los momentos más gozosos y felices de nuestra existencia, sabemos no rompernos ni deprimirnos, ni apuntarnos al derrotismo y a la desesperanza, cuando la vida parece que nos da la espalda y el tiempo se convierte, circunstancialmente, en barrendero de nuestras ilusiones.

No olvidemos jamás que esas «injurias» del tiempo, esos momentos críticos y difíciles de nuestra existencia, dolorosos e inevitables, nos ofrecen siempre una estupenda contrapartida; porque ese gran maestro que arregla casi todas las cosas, antes o después, llega a convertirse para todos nosotros en el gran educador y entrenador que nos capacita y prepara constantemente para una vida más llevadera, gratificante y feliz.

La sabiduría esencial siempre camina al compás y al ritmo de ese amigo tan cercano y pegado a nuestra existencia que es el tiempo: con él nacemos, crecemos, nos hacemos adultos, silenciosamente envejecemos y, al final, después de hacer justicia y poner todas las cosas en su sitio, nos dice «¡adiós!» cuando nos vamos de esta vida.

La sabiduría esencial pronto nos hace ver que las aparentes «injurias» del tiempo en realidad no son otra cosa que oportunidades para hacernos más fuertes, hábiles y experimentados.

Si piensas serena y detenidamente unos instantes, llegarás a la conclusión de que el tiempo es la morada en que vives durante toda tu vida, y la sabiduría esencial aconseja que lo conviertas en tu aliado. Bien lo entendía Richelieu cuando dijo: «Es en el tiempo

donde todo nos sucede» y de sus injurias, de sus amarguras y sus agrios limones con que a veces siembra nuestra existencia, debemos saber hacernos sabrosas, refrescantes y revitalizadoras limonadas.

¿Por qué debemos aliarnos con este gran amigo inseparable que es el tiempo, aunque a veces sea tan duro con nosotros? Ahí van algunas razones sacadas de la experiencia y de la misma vida:

- Estamos hechos de tiempo, vivimos en el tiempo y no somos nada ni nadie sin él.
- Cuando estamos heridos, apenados y tristes, no existe mejor remedio que los buenos amigos y la sabiduría del tiempo, que nos enseña a vivir y disfrutar el presente y dejar al pasado con sus lamentos.
- Al final, el tiempo implacable hace justicia; por tanto, el justo, el bondadoso y el perseguido no tienen un valedor más seguro.
- El tiempo es hermano gemelo de la paciencia y al final conduce al éxito. Bien lo describió con la belleza y contundencia de sus palabras Federico García Lorca: «Esperando, el nudo se deshace y la fruta madura».
- Puesto que el tiempo se va irreparablemente para no volver, la sabiduría esencial aconseja aprovecharlo al máximo, porque no hay prodigalidad más necia que la pérdida de tiempo.
- El tiempo nos recuerda la realidad del «efecto mariposa» y que un minuto puede hacernos desgraciados para siempre, aunque también salvarnos la vida.
- El tiempo, como decía Pascal, cura penas e injurias, porque todos cambiamos y dejamos de ser la misma persona; ni el ofensor ni el ofendido son el mismo, pasado cierto tiempo.
- La sabiduría esencial siempre «le da tiempo al tiempo», porque sabe que arregla muchos desarreglos y soluciona muchos problemas.
- Recordar siempre que cada día que vivimos es el mejor del año en que nos encontramos; no permitamos que pase sin disfrutarlo plenamente.
- A mí me gustan las madrugadas, por su plenitud, su silencio y la fortaleza y vigor con que activan todas mis potencialidades. Pienso con san Juan Bosco que «una hora ganada al amanecer es un tesoro por la tarde». Los corazones se funden en el amanecer de una misma madrugada para el amor como las potencias mentales se concitan para crear y fructificar con sabiduría.
- No olvidemos nunca que en un solo minuto se concentran muchos días y que lo que hacemos con verdadero gozo y disfrute hace que el tiempo nos parezca muy breve.

- Cuando no encontramos la solución adecuada a un problema, sea el que sea, la sabiduría esencial aconseja dejarlo en manos del tiempo, que siempre da con la mejor solución.
- Finalmente, el tiempo, por suerte para nosotros, es el médico más eficaz y dispone del bálsamo más adecuado para cualquier herida del alma, por profunda que sea.

Acostumbrarnos a las injusticias de los hombres

Se podría escribir un libro con las injusticias de los justos.
A. HOPES

La segunda cosa a que debemos acostumbrarnos, según nos aconseja Chamfort, si no queremos que nuestra vida sea verdaderamente intolerable, es a **las frecuentes injusticias de los hombres,** no pocas veces de los que parecen más justos y, sobre todo, de los que por su cargo en la sociedad deberían poner todo el esmero en ser más justos. Es lo que hay: aunque son los caballos los que tiran del carro y se esfuerzan, siempre es el cochero el que se lleva la propina; de igual manera, las personas que lo han dado todo y han realizado acciones meritorias son tratados injustamente, mientras que los «listos», aprovechados e ineficaces son quienes se llevan las medallas, los honores y la pasta.

Para lograr la justicia hay que tratar a todas las personas como iguales, valorándolas y respetándolas como merecen, en consonancia con las nociones claras de equidad, dándoles las mismas oportunidades y permitiendo que disfruten de los mismos derechos.

Todo está muy bien en la teoría, pero pronto la **sabiduría esencial descubre la falacia de la pretendida justicia, pues esa idea de un comportamiento estándar absoluto de lo que es justo y correcto, que todos deberíamos conocer y aplicar a nuestras vidas personales y a nuestras relaciones, en realidad es casi imposible.** ¿Por qué? Porque la medida de lo que consideramos justo, por mucho que nos esforcemos en concretarlo en una norma general que todos procuremos asumir y aplicar a nuestras vidas, es **subjetiva** en la **práctica** y, por tanto, depende de lo que cada cual espere, necesite o desee del otro.

Las personas, en nuestro trato con los demás, vamos normalmente bien equipados y condicionados por nuestros pensamientos, sentimientos y actitudes de signo positivo o negativo: frustraciones, penas, alegrías, conflictos, estados depresivos, explosiones de ira, risas, buen humor, malos momentos, adversidades, envidias, obsesiones, éxitos y fracasos, inquietudes, adicciones, estados de ansiedad, estrés, apegos, mentiras, buenas y malas rachas, impulsos de generosidad y bondad, etc.

Tanto nosotros mismos, por capacitados, preparados y entrenados que estemos, como las personas con las que convivimos (familiares, compañeros, amigos) y cualquier desconocido con quien circunstancialmente nos topemos por la calle, somos personas con poca resistencia a las situaciones adversas, con baja tolerancia a la frustración.

Ante la adversidad, cuando las cosas no suceden como esperamos, perdemos fácilmente el control de nosotros mismos y convertimos en problema y en situación crítica lo que simplemente debería haber sido una experiencia de autodominio y de habilidad para gestionar bien nuestras emociones, impulsos y actitudes. Bien advertía Goethe que el talento se educa en la calma y el carácter en la tempestad.

Habilidad para una mayor elasticidad mental o resiliencia

El verdadero saber es esencialmente armonía.
A. PANCINI

Las injusticias de la vida y las injusticias de los hombres van a estar siempre ahí, en el cotidiano vivir: no hay empleos para toda la vida y alguna vez nos quedaremos en paro; la convivencia es muy difícil y las discusiones y luchas fratricidas, los odios y rencores, son más frecuentes de lo que pensamos; los matrimonios y parejas se juran amor «hasta que la muerte nos separe», pero es bastante probable que antes les separe la infidelidad, el mal carácter, una vida en común insoportable, etc.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) prevé para los próximos años un incremento considerable de la depresión en el mundo, y en especial en Europa. La ansiedad, la frustración, la depresión, el estrés y lo que hoy se llama «trastorno explosivo intermitente» (TEI), con arranques de ira y de rabia potencialmente violentos, están a la orden del día.

Hoy es muy fácil toparnos con sujetos iracundos que disparan sus reacciones violentas en cuestión de segundos y se ponen fuera de todo control.

Un estudio llevado a cabo por el doctor Ronald Kessler, de la Universidad de Harvard, revela que el «trastorno explosivo intermitente» (TEI) se caracteriza por una reacción furibunda, completamente descontrolada y desproporcionada, que sucede en un instante y conduce a la persona a emprender ataques físicos y a destruir lo que encuentra a su paso.

No conozco ningún estudio llevado a cabo en España, pero parece que en Estados Unidos afecta a un 7,3 por ciento de la población. Estoy convencido de que si este estudio se llevara a cabo en nuestro país, descubriríamos que el TEI afecta como poco a un 10 por ciento de los españoles.

Veamos un caso real ocurrido hace casi una década. Una joven pareja de novios con sus respectivas familias asisten como invitados a la boda de unos amigos comunes. Antes de iniciarse el baile y mientras los novios terminan de recorrer las mesas saludando a los

invitados, Pedro se aparta unos metros para saludar a una compañera de trabajo, mientras que su prometida, llamémosla María, se queda con el grupo. La sonrisa afectuosa de Pedro para con la compañera de trabajo es interpretada por María como gesto de complicidad; en décimas de segundo se lanza furibunda contra su novio y le propina más de treinta bofetadas, patadas y puñetazos. El joven está completamente desconcertado, sin saber a qué viene este ataque, sin reaccionar. María le hiere toda la cara con los anillos punzantes de su mano derecha, y con unas uñas fuertes y afiladas le raja el pantalón por la entrepierna y le hiere en el escroto.

Es entonces cuando, sangrando y lleno de dolor, Pedro sujeta a su novia por la muñeca y los demás reaccionan… Todo ha sucedido en apenas dos o tres minutos.

Nadie se explica este ataque de furia, pero hoy sabemos que el «trastorno explosivo intermitente», enfermedad mental poco estudiada todavía, puede aparecer muchas veces en la vida de quienes lo padecen y puede tener terribles consecuencias.

Imaginemos que esta persona llega al matrimonio y tiene hijos. ¿Quién va a confiar en una persona que puede reaccionar de forma tan impulsiva, instantánea y desproporcionada, más aún estando al cuidado de un menor?

Se impone la necesidad de controlar la baja resistencia a la frustración, que puede desembocar en el TEI en no pocas personas que son padres y madres, ejercen diversas profesiones y nadie les examina sobre su capacidad de autocontrol, su madurez psíquica y la escasa resistencia a las situaciones adversas.

La armonía y el equilibrio interior y exterior, tan necesarios para una **buena convivencia,** debemos considerarlos como esenciales en el trato humano, y para lograrlos es fundamental el entrenamiento en el ejercicio de la resiliencia.

Para construirse una estructura mental resiliente

Aequam memento rebus in arduis servare mentem.
[No te olvides de tener la cabeza a punto en las dificultades.]
HORACIO

Ya el viejo Horacio nos aconsejaba «tener la cabeza a punto ante las adversidades y contratiempos» y la psicología positiva y científica del siglo XXI nos propone la resiliencia como recurso para que seamos más hábiles a la hora de gestionar nuestras emociones y, por supuesto, nuestros pensamientos.

Resiliencia, del inglés *resilience* (elasticidad), hace referencia a la capacidad de recuperación que tienen los materiales (en física) para volver a su estado inicial después de recibir un impacto. En psicología, «resiliencia» hace referencia a la habilidad y capacidad de maduración, autocontrol y reacción serena frente a situaciones adversas y de verdadero estrés.

La resiliencia, como habilidad, nos ayuda y enseña a: ser más resistentes al estrés; transformar las crisis y adversidades en oportunidades para aprender y crecer, para ser empáticos y aceptar a los demás como son; manejar bien los errores propios y ajenos; confiar en los propios recursos; mantenernos más equilibrados y flexibles en cualquier situación de posible conflicto…

¿Cómo construirse una estructura mental resiliente? Habría que empezar ya en los primeros años de educación en la familia y en la escuela, pues es la época en que la plasticidad cerebral es mayor. Cuanto antes aprenda el individuo humano a estar «al mando» de su vida en la medida en que le sea posible, mejor; si se empieza en la primera y segunda infancia a desarrollar **la empatía** y a ser **hábil** en las relaciones con los demás, llevaremos mucho adelantado. Ahí van esas sugerencias para la construcción de una estructura mental madura, resiliente y con capacidad para lograr una **buena convivencia,** contigo mismo y con los demás, también cuando estén presentes los problemas y adversidades.

- Autoestima, sentimiento de competencia, tener confianza en que se está a los mandos de la propia existencia. Como podrá observar el amable lector, el recorrido maduro y gratificante de ese primer **camino**: la «plena responsabilidad de sí mismo», de la rosa de los vientos, es fundamental para el recorrido de los otros tres, y ante las adversidades, frustraciones y crisis que debemos saber afrontar y capitalizar, lo es casi todo.
- Seguir potenciando la empatía y la habilidad para no juzgar al otro, sino aceptarle y valorarle en lo que tenga de más positivo y mejorable: observar fríamente, mantener la calma y no reaccionar impulsivamente.
- Marcarse objetivos realistas**,** claros, y contar con medios, tiempo y recursos para lograrlos. Así se potenciará la autoestima.
- Incrementar con la experiencia cotidiana una mayor capacidad de resistencia al estrés y a la frustración.
- Pensar antes de actuar y medir las consecuencias partiendo de experiencias pasadas en las que se perdió el control y se causó daño a sí mismo y a los demás.
- Recordar situaciones críticas en las que sí se logró dominar los nervios y manejar con éxito la primera actitud compulsiva: pensar en los beneficios que reporta el autocontrol.
- Descubrir por pasos **cómo gestionar de forma inteligente las emociones negativas** y los impulsos y reacciones incontrolables: programarse para el autodominio.
- Aprender tanto de los éxitos como de los fracasos.

- Mostrarse flexible y adaptado a los cambios y a las reacciones desproporcionadas e inmaduras de los demás.
- Mantener como constante una **actitud positiva consciente,** en cualquier circunstancia, por estresante que sea.

Reflexión personal

Sabes que la vida lo es todo, y en la vida las dificultades, crisis y desgracias no te van a faltar. Evidentemente, necesitas **mantenerte en forma** física, mental y emocional. Esa forma la adquieres y la potencias cada minuto de tu existencia, considerando y valorando que todo cuanto te sucede puede servirte de entrenamiento, capacitación y aprendizaje.

En cada «nuez» que desees saborear tendrás que romper tú mismo la cáscara, y para ser cuando menos **soportable** tu existencia, tendrás que acostumbrarte y aceptar las «injurias del tiempo» y las «injusticias de los hombres».

Te invito a meditar sobre ellas, ponerles nombres y después reconocer que te están ayudando a mantener bien fortificada y activa tu poderosa estructura mental resiliente.

La sabiduría esencial que practicas a diario te está proporcionando las oportunas enseñanzas y experiencias para transformar los problemas, crisis y adversidades que te salen al paso en valiosísimas oportunidades para gestionar mejor tus pensamientos, sentimientos, actitudes y reacciones. En definitiva, para ser feliz en todo tiempo, lugar y circunstancia.

Te recuerdo con Arturo Graf que «en el viaje de la vida no existen caminos llanos; todo son subidas y bajadas»… Pues aprende a conducir tu vida de manera responsable y sin olvidar que tú eres quien está al volante.

Educar para ser fuertes, resilientes y superarnos a nosotros mismos

Con la que está cayendo y en los tiempos que corren al comienzo de esta segunda década del siglo XXI, creo que es acertado recordar a padres y educadores una tarea de valor incalculable que no deben descuidar: educar a niños y adolescentes para que sean fuertes, resilientes y esforzados. Es imprescindible que se entrenen en superarse y recrearse a sí mismos. Las prácticas que señalo a continuación pueden orientarles:

- Ejercitar la inteligencia emocional para que aprendan a potenciar las emociones positivas frente a las negativas.
- Enseñarles con el ejemplo para que sepan crear anclajes afectivos y aprendan a dar y a sentir afecto, ser amables y comunicativos, y así, prepararles para encontrar a ese «otro yo» en la amistad y el amor.

- Entrenarles para que acepten la realidad, por dura que sea, sabiendo que es transitoria y que a la noche siempre le sigue el día como a la tempestad la calma.
- Que sepan estar al mando de sí mismos con la sensación de tener el control de sus vidas y que vean que son capaces de influir en los resultados, tomando decisiones frías, valientes, inteligentes y prácticas, aunque exijan muchos sacrificios.
- Mantener alta la autoestima y el sentimiento de competencia.
- Fomentar en ellos un optimismo vital activo y una perspectiva siempre favorable y de esperanza en su autolenguaje y en sus pensamientos, sentimientos y actitudes positivas.
- Enseñarles a encontrar un «porqué» subjetivo y personalizado para vivir, para esforzarse con entusiasmo y sin medida. Una pasión por vivir, un gran proyecto personal o el amor por la persona amada.
- Contagiarles el buen humor y el sentido del humor. Que nada ni nadie les haga perder una media sonrisa, tomando distancia de las cosas y conservando intacto y disponible siempre el refugio seguro de «tenerse a sí mismos» y saber volver al «campamento base».

capítulo cuatro

Un porqué y un para qué poderoso que dé pleno sentido a tu vida

La felicidad en esta vida consiste en tener algo que hacer, alguien a quien amar y algo en que esperar.
R. TAGORE

Que la ocupación, profesión o trabajo que realizas, aquello en lo que te ocupes habitualmente, te haga sentir bien contigo mismo. Una de las investigaciones más recientes llevadas a cabo en el joven siglo XXI nos advierte que **envejecer más despacio** y, por tanto, mantenerse más joven depende en un 75 por ciento del estilo de vida que lleve cada persona, como ya hemos apuntado con anterioridad.

Si lo que hacemos, aquello en lo que nos ocupamos, lo convertimos en felicidad, en disfrute, sin duda mantendremos un casi permanente «subidón emocional» que nos reportará incontables beneficios tanto físicos como psicológicos, sociales y de todo tipo.

Tener ese «porqué» y «para qué» poderoso y gratificante que dé pleno sentido a nuestra vida porque nuestra profesión, aquello en que nos ocupamos en el día a día, nos haga sentir bien con nosotros mismos y con los demás, es la primera y principal causa de ese maravilloso «subidón emocional» que, además de proporcionarnos incontables momentos de dicha y felicidad, nos blinda y capacita para «soportar cualquier adversidad, crisis y desgracia».

Bien dijo Nietzsche que «quien tiene un verdadero porqué para vivir no tendrá demasiados problemas para soportar cualquier cómo en su existencia».

Otra investigación reciente, que me ha impresionado bastante, dice que, al igual que existe ese «subidón emocional» casi como actitud, como constante en las vidas de las personas más felices y capacitadas para vivir, también es muy frecuente el «apagón

emocional», que se convierte en «apagón de la vida», cuando una persona no tiene motivación alguna (real o imaginaria) y piensa que su vida ya no tiene sentido y a nadie le importa. Por tanto, como ya no tiene «nada que hacer que le motive e ilusione, **nadie** a quien amar y **nada** en que esperar», puede llegar a morir sin causa orgánica que lo justifique. Tras las autopsias que se han hecho a estas personas, los investigadores han llegado a la conclusión de que «han muerto sin justificación por un fracaso orgánico». En realidad, no tenían voluntad de vivir. Es muy triste, pero es así, y por eso, en esta «rosa de los vientos» de nuestra existencia, es **primordial** este cuarto camino que necesariamente debemos recorrer en el día a día con ilusión, coraje y alegría**;** no es menos determinante que los tres primeros.

No hay otra alternativa en la vida que la firme decisión de vivirla en plenitud, en una lucha gratificante y motivadora. Si no es así, se hará realidad inexorablemente lo que afirmaba Armando Palacios Valdés: «Desde que se cesa de luchar por ella, la vida ya no tiene sabor».

Todo parece fácil cuando trabajar es un placer

Nunca está más entonado el ánimo del hombre que cuando ha encontrado un trabajo adecuado.
A. VON HUMBOLDT

El amable lector que en estos momentos realiza un trabajo que no le motiva, que le resulta duro y estresante, acompañado de personas problemáticas y teniendo como jefe a un indeseable que parece disfrutar amargándole la existencia a quienes trabajan bajo sus órdenes, se estará diciendo a sí mismo: «Este psicólogo no tiene ni la más remota idea de lo que está diciendo. ¡Claro que me encantaría disfrutar con mi trabajo! Pero ¿a quién le toca esa lotería?».

No es cuestión de lotería, sino de la **actitud de cada uno,** y lo voy a explicar con meridiana claridad, ya que para algo he pasado tres años aprendiendo sabiduría de personas positivas, dinámicas y felices con más de noventa años, a las que sigo entrevistando.

Todas las personas centenarias, o casi centenarias, felices y positivas, con ganas de vivir y, además, muy divertidas, que vengo entrevistando reconocen que han disfrutado trabajando: **unos** porque encontraron por sí mismos o por suerte la profesión soñada y **otros** porque, aunque al principio tuvieran que trabajar en labores que no les entusiasmaban demasiado, con su propia **actitud** positiva transformaron en motivador y gratificante ese trabajo que les permitía ganar para vivir.

Las respuestas que me han dado cuando les he preguntado cómo se puede convertir en motivador y gratificante un trabajo que en principio no te gusta ni te atrae demasiado han sido casi idénticas en estas personas centenarias:

- *Como de todas formas hay que trabajar en algo, es de tontos hacerlo a disgusto. Lo que importa es que el trabajo te dé para vivir tú y tu familia.*
- *Ya que hay que trabajar, mejor es hacerlo con alegría, y así se hace más llevadero.*
- *Dígame algo bueno que no venga del trabajo. Yo no conozco nada que no sea tan necesario y que proporcione más felicidad.*
- *Quien trabaja con ganas y se lo pasa bien mientras trabaja tiene pocas penas y preocupaciones.*
- *Ya no me hace falta trabajar, pero necesito el trabajo a mi ritmo y cuando me apetece, porque es mi mejor medicina.*
- *Quien no se ocupa en trabajar y está ocioso, antes o después se mete en problemas y se hace daño a sí mismo y los demás.*
- *El que se pasa la vida perreando, ganduleando y viviendo a costa de los demás se cree muy listo, pero es un necio porque no sabe cuidarse a sí mismo y no tardarán mucho en acabar con él: las enfermedades, el vicio o la miseria.*

Los ancianos de hoy, pozos de sabiduría, coinciden con los sabios y pensadores inteligentes de todos los tiempos: el ser humano necesita una razón poderosa para vivir y debe encontrarla en un trabajo, oficio o profesión verdaderamente gratificante, que llega a serlo, básicamente, por la propia **actitud decididamente positiva** de cada persona.

Si ahora mismo estás trabajando en algo que no te gusta o que entraña demasiadas dificultades, te aconsejo que, en caso de que no tengas a mano un trabajo mejor, actúes con inteligencia práctica y centres tu poderosa **atención** y tu **intención** en descubrir **lo bueno** de este trabajo, como por ejemplo:

- *Muchísimas personas, sobre todo las que están en paro, darían cualquier cosa por estar en mi lugar.*
- *¡Qué suerte estar entre los que tienen trabajo y no entre los algo más de cuatro millones de parados que tiene España en este momento!*
- *Me da para vivir, tiene cosas positivas y no voy a perder mi tiempo y mis energías en lamentos y quejas que me deprimen y cabrean.*

En definitiva, la sabiduría esencial, con buen tino, aconseja convertir la vocación o trabajo en verdadero disfrute, y esto depende no tanto de que la suerte o de que la Divina Providencia nos mande desde el Cielo el trabajo y la profesión «ideal», sino de

que cada persona, con su **actitud positiva consciente, convierta** ese trabajo en verdadero gozo y disfrute. Para conseguirlo debe focalizar su mente en todo lo bueno que le reporta o le proporcionará en un futuro mejor, al que se aferrará con esperanza.

Al éxito por la tenacidad inteligente, capitalizando los fracasos..., pero encontrando el «porqué» y el «para qué» de tu existencia.

No siempre se encuentra el trabajo adecuado con facilidad, como acabamos de ver, y muchas veces esa vocación, proyecto o porqué de nuestra vida nos presenta incontables dificultades.

La perseverancia y la fe ciega en los propios recursos, por más que las cosas se presenten mal al principio, han distinguido a todos aquellos por los que nadie daba un centavo pero que supieron hacer el difícil camino en solitario: llenos de entusiasmo, sin rendirse, hasta que, tras muchas noches oscuras de fracasos, apareció un brillante amanecer pleno de éxito.

Los ejemplos de algunos de estos personajes intrépidos, que jamás desfallecieron cuando todo parecía perdido y por fin lograron hacer realidad el **«porqué»** de sus vidas, pueden servir de acicate a los jóvenes y a los adultos que permanecen anclados en la desconfianza y en el temor al fracaso.

Probablemente, las biografías de esas personas de luz y de vida plena estuvieron plagadas de muchas más adversidades, contratiempos y dificultades aparentemente insalvables que las nuestras. Ahí van solamente algunas, para el recuerdo y la reflexión de todos.

GHANDI**:** vivió en una pobreza sin paliativos; supo rechazar siempre el poder político, antes y después de la liberación de la India. A pesar de que vivía en un país en el que la política era sinónimo de corrupción, supo introducir la ética en ese mundo por su constancia en defenderla y con su ejemplo de vida. Se convirtió en el adalid de la «no violencia».

Pero este gran hombre universal no brilló al principio ni destacó para nada. Era silencioso y muy retraído en sus años adolescentes, no brilló en los estudios ni en las escuelas de Rajkot. Como en sus estudios de instituto no destacaba, su familia tomó la decisión de mandarlo a Londres para seguir los estudios de abogacía del Inner Temple, que ofrecía unas exigencias académicas menores que en las universidades indias. Después, como abogado, empezó fracasando y se le presentaban escasas perspectivas porque en el primer caso que defendió se quedó mudo ante el tribunal y no pudo continuar.

A pesar de todo, este pequeño gran hombre se convirtió nada menos que en el Ghandi que todos conocemos. Independientemente de lo que puedan opinar algunos detractores y críticos, la realidad es que este hombre de austeridad inflexible figura como uno de los grandes teóricos que modificaron la configuración política e ideológica del mundo del siglo XX.

BEETHOVEN**:** el gran genio de la música tuvo que pasar por la peor de las pruebas para un músico. Su carrera quedó bruscamente interrumpida por la sordera, que empezó a afectarle desde 1796. En 1815 se quedó completamente sordo.

La soledad fue la tónica de la vida de Beethoven en sus últimos años. La introspección y el enclaustramiento coincidieron con la época en la que creó sus obras más impresionantes y conocidas, consideradas universalmente como obras maestras.

Pruebe el amable lector a escuchar cualquier sinfonía de Beethoven contemplando a la persona amada y simplemente cogidos de las manos. Puede ser que, estéis donde estéis, este sordo sublime consiga que el Cielo baje a la tierra y todo lo percibáis inundado por la magia de su música, tonificante y gratificante.

BUDA: fue príncipe, pero a los veintinueve años, cansado de una existencia mundana y vacía y muy afectado por los sufrimientos de los demás, decidió abandonar el palacio para someterse a una vida austera y encontrar la causa del dolor humano, la verdad y la libertad.

Durante seis años Gautama estuvo sometido a sacrificios, austeridades y reflexiones sobre el dolor y la muerte y comprobó que todo le resultaba inútil para descubrir las incógnitas sobre la existencia humana y que vivir el día a día, vivir el presente con plenitud, practicando el bien, era el único camino.

MARIE CURIE**:** tuvo que romper todos los estereotipos en un ámbito, como el de la ciencia, que estaba reservado a los hombres. Su extraordinaria confianza y tenacidad sin límites le llevó a lograr licenciarse en Física y un año más tarde en Matemáticas; después hizo el doctorado en Ciencias. Fue la única persona que logró dos premios Nobel y la primera mujer que enseñó en la prestigiosa Universidad de la Sorbona.

Apasionada y perseverante como nadie, deslumbró a todos con sus investigaciones y no solo dignificó a la ciencia, sino que rompió todos los prejuicios sobre la capacidad de la mujer, cuya figura dignificó.

THOMAS EDISON**:** con siete años, al empezar la escuela, fue expulsado de las aulas, pues alegó su maestro que el niño no mostraba el menor interés y que su torpeza era manifiesta. Este comportamiento no era nada ajeno a una sordera parcial que contrajo como secuela de un ataque de escarlatina.

Así las cosas, su propia madre, que había ejercido como maestra antes de casarse, fue la que asumió la responsabilidad de formar y educar en lo sucesivo al benjamín de la familia. Lo hizo tan bien y con tanto talento que supo potenciar al máximo la **curiosidad** sin límites de su hijo, lo que sería la característica fundamental durante su carrera y a lo largo de toda su vida.

ABRAHAM LINCOLN**:** nació en el seno de una familia de colonos cuáqueros que estaba

inmersa en la pobreza. A los veintitrés años tuvo que dejar la granja donde trabajaba para combatir como soldado raso en la guerra contra los indios. Su formación fue autodidacta y en 1836 consiguió licenciarse en Derecho. Como dos años antes se había distinguido por su lucha contra la esclavitud, se metió en política y fue elegido diputado por Illinois en el periodo de 1834-1842. Por su defensa acérrima de mejores condiciones de vida para los negros y por su gran elocuencia, consiguió gran popularidad en todo el estado.

En 1846 alcanzó la jefatura del partido Whig y como diputado del Congreso Federal apoyó a los abolicionistas de Washington, pero su oposición a la guerra contra México le hizo perder muchos votos y fracasó en las elecciones para senador en 1849.

Decepcionado, se retiró de la política y trabajó durante seis años como procurador, pero regresó de nuevo a la política en 1854, cuando la cuestión de la esclavitud se agudizó a raíz de que la Kansas-Nebraska Act propusiera extenderla a los estados del noroeste. Aunque al principio no apoyaba la abolición de la esclavitud en los estados en los que ya existía, sobre todo en los del Sur, sí se oponía a que se instaurase en los que no estaba autorizada.

Comprometido al máximo con la causa contra la esclavitud, Lincoln se afilió al Partido Republicano dos años más tarde. Sus posiciones moderadas y su tenacidad fueron decisivas para que en 1860 la convención republicana de Chicago lo eligiera como candidato a la presidencia.

En 1861, favorecido por las divisiones internas de los demócratas, Lincoln ganó las elecciones a la presidencia de la Unión. Antes de que asumiera la presidencia oficialmente, los sudistas, encabezados por Carolina del Sur, declararon su independencia.

Lincoln intentó detener el estallido de la guerra civil y recuperar la unidad formando un gobierno de coalición con los sudistas, pero no logró su objetivo. Después de comprobar la intransigencia del bando contrario, el 1 de enero de 1863 decretó la emancipación de los esclavos de todo el territorio de la Unión.

En 1864, cuando las fuerzas del Norte ya dominaban casi por completo la situación y estaba próximo el fin de la guerra, Lincoln fue reelegido como presidente para un nuevo mandato, con un programa de reconstrucción nacional, que no pudo realizar por cinco días, pues fue asesinado por el actor John Wikes Booth mientras asistía en Washington a una función teatral.

Este es el hombre de férrea voluntad e indomable tenacidad que dijo: «Si yo dispusiera de ocho horas para cortar un árbol, emplearía seis horas en afilar el hacha».

ISAAC NEWTON**:** hijo póstumo y prematuro, su madre quería que fuera granjero, pero muy pronto se convenció de su extraordinario talento y le envió a la Universidad de Cambridge, en donde tuvo que trabajar para pagarse los estudios. Aunque en un primer

momento no destacó de manera especial, sí asimiló muy bien los conocimientos y principios científicos de su época con las innovaciones que aportaron Galileo, Bacon, Descartes y Kepler, entre otros.

Tuvo que enfrentarse a los abusos de Jacobo II contra la universidad cuando era profesor de Cambridge y esto le llevó a aceptar un escaño en el Parlamento que surgió de la «Revolución Gloriosa» (1689-1690). Fue después director de la Casa de la Moneda para poner coto a las falsificaciones.

Volvió a representar a su Universidad en el Parlamento en 1701. Fue nombrado presidente de la Royal Society de Londres y en 1705, por su prestigio, fue nombrado Caballero.

El descubridor de la «ley de la gravedad» fue un ejemplo de voluntad y de trabajo y esfuerzo.

CHARLES CHAPLIN**:** nació en Londres el 16 de abril de 1889. Su padre, Charles, era alcohólico y había abandonado a su madre Hanna, que se quedó sola para cuidar y mantener a sus hijos Sydney y Charles.

Cuando la madre de Chaplin se encontraba en la cumbre de su carrera artística con el seudónimo de Lily Harvey, comenzó a fallarle la voz y en 1894, durante una función en Aldershot, su voz se quebró en medio de la canción. Entonces, el empresario envió al escenario al pequeño Charles, de cinco años, que imitó a la perfección la voz y el gorgoteo de su madre y el desfallecimiento final con que terminaba la actuación, con gran divertimento del público. En realidad fue el primer debut artístico de Charles.

La soledad, el fracaso y la falta de medios económicos trastornaron la salud mental de Hanna Hiel, que empezó a mostrarse con señales de extravío y falta de salud mental. Tanto la madre como los hijos ingresaron en un asilo y Charlie y su hermano Sydney asistieron a la escuela para niños pobres de Hanwell, donde sufrieron una dura disciplina y las burlas de los niños más afortunados.

En 1896, el estado mental de la madre había empeorado y tuvieron que recluirla en un sanatorio frenopático. Al año siguiente, 1897, Charlie se unió a un grupo de actores juveniles, cuando tan solo tenía ocho años. Estos pequeños actores hacían giras como aficionados por los pueblos. Charlie también formó parte de otras compañías ambulantes, ya profesionales, aunque humildes.

Cuando el pequeño Charlie tenía tan solo nueve años, en 1898, y era un experto actor infantil, murió su padre. Su única familia eran los compañeros actores.

WINSTON CHURCHILL**:** a causa de su fracaso escolar, su padre decidió internarle en el costoso colegio de Ascot. El niño Winston reaccionó con gran rebeldía, pues le resultaba insoportable estar lejos del hogar, y para expresar su protesta se opuso a estudiar y esforzarse, recibiendo castigos y sacando las peores notas.

En 1888 ingresó en la famosa escuela de Harrow y fue incluido en la clase de los más retrasados. Un profesor dijo de él que era un muchacho difícil pero con inteligencia brillante, que solo escuchaba cuando quería y con los profesores que merecían su aprobación.

Churchill fracasó dos veces seguidas en los exámenes de ingreso en la Academia Militar de Sandhurst, pero cuando entró en esta institución dio un cambio radical. Su proverbial resolución, tenacidad y testarudez y su espíritu indomable no le abandonaron, pero sí la costumbre de disentir de todo caprichosamente.

Empezó a trabajar con gran empeño, a aplicarse por completo en clase y a destacar pronto entre los alumnos de su nivel. A partir de este momento, nada le fue imposible a quien un día llegaría a ser el gran Winston Churchill.

ALBERT EINSTEIN**:** el pequeño Albert era un niño quieto y callado y tenía un desarrollo intelectual lento. El propio Einstein justificaría su lentitud con estas palabras: «Un adulto normal no se inquieta por los problemas que plantean el espacio y el tiempo, pues considera que todo lo que hay que saber al respecto lo conoce ya desde su primera infancia. Yo, por el contrario, he tenido un desarrollo tan lento que no he empezado a plantearme preguntas sobre el espacio y el tiempo hasta que he sido mayor».

En 1894, por dificultades económicas, su familia tuvo que trasladarse a Milán. Einstein se quedó en Múnich para terminar sus estudios secundarios y se reunió con sus padres al año siguiente.

Su gran tenacidad y esfuerzo situó a Einstein entre los más eminentes físicos europeos, aunque el reconocimiento público del verdadero alcance de sus teorías tardó mucho en llegar.

MADRE TERESA DE CALCUTA**:** nació en el seno de una familia albanesa católica. La profunda religiosidad de su madre despertó en ella la vocación misionera y el amor por los más necesitados con tan solo doce años. Pronto ingresó en la Congregación Mariana de las Hijas de María, en la que ya comenzó su actividad de asistencia a los más necesitados. A los dieciocho años abandonó para siempre su ciudad natal y viajó a Dublín para profesar en la Congregación de Nuestra Señora de Loreto; como quería irse de misionera a la India, embarcó hacia Bengala, donde cursó sus estudios de magisterio y eligió el nombre de Teresa para profesar.

Ejerció como maestra en la St. Mary's High School de Calcuta hasta 1948, cuando obtuvo la autorización de Roma para dedicarse al apostolado en favor de los pobres. Desde entonces la vida de la Madre de Teresa de Calcuta, plenamente entregada a los más pobres y necesitados, ha sido un referente mundial que quedará para la Historia como ejemplo de todas las virtudes.

MAHOMA**:** nació en una familia pobre de la tribu de Quarais. A los seis años quedó huérfano y fue recogido por su tío Abu Talib, al que acompañó en sus viajes de comercio.

Cuando cumplió cuarenta años, Mahoma empezó a retirarse al desierto, donde permanecía días enteros en una cueva del monte Hira. Allí creyó recibir la revelación de Dios (Alá), que le hablaba a través del arcángel Gabriel y le comunicaba el secreto de la verdadera fe.

Empezó a predicar en su ciudad natal, presentándose como continuador de los grandes profetas monoteístas anteriores: Abraham, Moisés y Jesucristo. Por aquel entonces, Mahoma se limitaba a predicar la vuelta a la religión de Abraham. Después tuvo lugar toda la formación de la religión mahometana, desarrollada en el Corán (su Biblia).

JESÚS DE NAZARET**:** el hijo del carpintero, enviado por Dios para salvar al mundo y predicar la Buena Nueva. Es el Hijo de Dios para los cristianos y centro de la religión católica. Su vida y milagros no necesitan explicación, ya que son conocidos por todos.

PABLO DE TARSO**:** hijo de judíos fariseos, se formó en la cultura helenística y tenía ciudadanía romana. Fue contemporáneo de Jesucristo e incluso estuvo en Jerusalén en la misma época que él, aunque no se conocieron.

De sólida formación teológica, filosófica, jurídica, mercantil y lingüista, Pablo hablaba griego, latín, hebreo y arameo. Participó en las primeras persecuciones contra los cristianos, pero durante un viaje a Damasco, poco después de que Jesús fuera crucificado, se convirtió a la nueva fe, el cristianismo, que por entonces era considerado una secta herética del judaísmo. Según Pablo, fue el mismo Jesucristo quien se le apareció y le dijo estas palabras: «Pablo, Pablo, ¿por qué me persigues?». Pablo se convirtió en el más denodado y ardiente propagandista del cristianismo y contribuyó a que se extendiera más allá del pueblo judío, entre los gentiles.

Viajó como misionero por Grecia, Asia Menor, Siria y Palestina y escribió las famosas «encíclicas» (cartas) a diversos pueblos del entorno mediterráneo.

Este ramillete de personalidades es tan solo una sencilla muestra de ejemplos vivos de antepasados nuestros que supieron dar sentido a sus vidas con el trabajo, la profesión o el oficio en que ocuparon la mayoría del tiempo de sus vidas.

En mis años de adolescencia, entre los catorce y diecisiete años, cayó en mis manos una obra de libros de bolsillo, con unas doscientas biografías de personalidades de todos los tiempos, y en mis ratos libres leí buena parte de ellas. Por ejemplo, en los gigantes de la literatura profundicé en las vidas y en las obras de Cervantes, Molière, Shakespeare, santa Teresa de Jesús, Manzoni, Maquiavelo, Voltaire, Lope de Vega, Balzac, Boccaccio, Quevedo, Victor Hugo, Milton, Goethe, Zorrilla, Dante, Byron, Galdós, Tolstói, etc.

En el campo de la investigación, de las artes y del pensamiento, hice lo mismo y al final saqué la conclusión de que todas estas personas excepcionales dedicaban toda su ilusión y entusiasmo a la profesión, al trabajo que daba sentido a sus vidas (cuarto camino de la felicidad y del éxito). Además, no cesaban de **capacitarse, de aprender,** de entrenarse y de pulverizar todas las contrariedades e incontables obstáculos y problemas que les salían al paso (tercer camino de la felicidad). Por supuesto, su trabajo, su profesión motivadora, les facilitaba la aceptación y el reconocimiento social, la empatía y el trato afable y gratificante con los demás (segundo camino o ruta del éxito). **Finalmente,** la mayoría de estos personajes, a pesar de sus defectos y miserias humanas (como todo hijo de vecino), en buena medida estaban «al mando de sus vidas» y se creaban a sí mismos a cada instante (primer camino por el que transita toda persona con una vida en plenitud).

II.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE SABIDURÍA ESENCIAL

Los principios básicos de la sabiduría esencial hacen posible que podamos mantener como constante una actitud mental y vital positiva y consciente

¿Para qué sirven las leyes sin la costumbre?
HORACIO

Existen unas leyes, normas o principios constantes e invariables de las cosas, que están ahí desde siempre. Conocerlos en profundidad y saber aplicarlos a nuestras vidas convenientemente es condición esencial para que nuestra existencia en la tierra sea lo más gozosa, gratificante y plena posible. Recordemos antes de conocer estas leyes o principios que, como bien nos advirtió Horacio en sus *Odas*, de poco nos van a servir sin la costumbre, es decir, si no las aplicamos a nuestras vidas.

Esa «vida cinco estrellas», como reza el subtítulo del libro, será una realidad si en nuestro cotidiano vivir no cesamos de aplicar, en la práctica pura y dura del instante existencial en que nos encontramos viviendo, estos principios básicos de sabiduría esencial.

Es bueno que soñemos, pero sin olvidar que en definitiva somos y nos convertimos en lo que hacemos: «Lo que hacemos nos hace». La vida debe ser ilusión en la acción, y toda acción verdaderamente gratificante y eficaz está impregnada de gozo, de entusiasmo y proporciona felicidad.

Oscar Wilde, sin menospreciar al soñador, tomaba partido por el hombre de acción, y lo hacía con estas palabras: «Cuando hayamos descubierto las leyes que rigen la vida, nos daremos cuenta de que el hombre de acción se ilusiona más que el soñador».

La sabiduría esencial busca de inmediato «la práctica, que es la que hace al maestro» y no olvida la teoría, ni las ideas, porque las plasma en realidades objetivas y bien concretas.

PRINCIPIO «CERO» O PRINCIPIO DE PRINCIPIOS: NUESTROS ACTOS SIEMPRE TIENEN CONSECUENCIAS

Cada cual se fabrica su destino; no tiene aquí parte alguna la fortuna.
M. DE CERVANTES

Puesto que «lo que hacemos nos hace», es fundamental tener bien presente que nuestros actos, para bien y para mal, siempre tienen consecuencias. Si pretendes cosechar trigo, no siembres coles. Si pretendes tener éxitos en algo, emplea toda tu pasión, dedicación,

tiempo y esfuerzo en conseguirlo. Si quieres ser feliz, centra tu atención en lo mejor de ti mismo y en lo positivo que te ofrece la vida, en lugar de no dejar de quejarte, rumiar tus desgracias y llorarlas por las esquinas.

La falta de coherencia, de lógica y de sentido común es la causa de la mayoría de los problemas y conflictos, males y desgracias que hacemos los humanos. Eso que llamamos en el lenguaje coloquial «falta de cabeza» o de prudencia y de sentido común, «pedir peras al olmo», «sembrar vientos»… Y luego es habitual que muchas personas se extrañen de que aparezcan las tempestades con sus desastres, cuando en realidad son ellas solitas las que se meten en todos los fregados y se causan a sí mismas y a los demás todos los problemas.

La carencia de la más elemental coherencia, prudencia y sabiduría esencial de estas personas «tóxicas» o personas «desastre» les conduce a no cesar de poner palos en las ruedas de su existencia. Cegados por su propia necedad e ineptitud, no caen en la cuenta de que si no cambian de táctica, de actitudes y de forma de proceder, nada cambiará en sus vidas. Ellos y solamente ellos son la causa directa de sus desgracias y, a veces, de las desgracias que acarrean a los demás.

Todos los principios fundamentales de sabiduría que analizamos a continuación presuponen este «principio de principios», que he querido llamar «principio cero» o de base en la vida de cualquier persona y que viene a ser algo así como el sentido común, del que estamos tan escasos.

El principio cero previene de grandes males personales y también sociales. Por ejemplo, puede suceder que una persona que expone su vida saltándose un semáforo en rojo o haciendo un adelantamiento imprudente tenga suerte y, en esa ocasión en concreto, no pierda la vida; pero al final, si no se corrige, labrará su propia desgracia y probablemente la de los demás. Otro ejemplo sería el de esa persona que no tiene la necesaria autodisciplina y responsabilidad y llega tarde al trabajo o descuida las tareas que tiene a su cargo y al final le acaban echando a la calle. «Nuestros actos siempre tienen consecuencias.»

A mayor responsabilidad de la persona o entidad que no aplica este principio, más grande son las consecuencias. Sin ánimo de dramatizar y como me gusta siempre apoyarme en realidades, hoy, día 27 de enero del 2010, aparece en todos los medios una noticia que es consecuencia de no haber admitido a tiempo la realidad de la crisis económica en nuestro país y haber seguido negando la evidencia casi hasta ahora mismo. Esta es la noticia: «España se descuelga y será la única gran economía que no crecerá en 2010».

Nuestro país está cosechando lo que ha venido sembrando, porque no solo nos hemos resistido a admitir una realidad tozuda, que han admitido el resto de los países, desde el principio, empezando por Estados Unidos, sino que no hemos arbitrado medidas eficaces y, para remate, como de todos es bien sabido, algunas comunidades autónomas han seguido derrochando y gastando en demasía absurdamente.

Nuestra ineptitud galopante y nuestra proverbial incoherencia y escaso sentido común nos han llevado a que, en lugar de ocupar un puesto relevante entre los países que ya están saliendo de la crisis, nos hayamos convertido en la única economía que no crecerá en este año (y tampoco hay esperanzas fundadas de que podamos hacerlo en el 2011). España, en estos momentos, es un problema y amenaza para la zona euro.

¿Cuáles hubieran sido algunas de las acciones de pura lógica y sentido común que hubiera aplicado no solo un experto economista, sino una sencilla e inteligente ama de casa?:

- Reconocer francamente la realidad pura y dura, no negar la evidencia y ponerse «manos a la obra» de inmediato. Como le escuché a un catedrático de economía, «en materia de economía, como en todo, el que actúa antes y da primero da dos veces».
- Unir fuerzas, arbitrar medidas conjuntas entre gobierno y oposición cuanto antes, contar con los empresarios y trabajadores para que, «todos a una» y trabajando juntos sin perder energías, consiguieran sacar adelante el carro de la economía española.
- Ajustar gastos, establecer prioridades e informar a todos los miembros de la familia española (sean comunidades autónomas, autoridades y cargos públicos) que todos, desde el mismo gobierno de la nación, se van a abrochar bien los cinturones para gastar solo lo imprescindible.
- Dar todas las facilidades para la creación de empleo, primar la creación de puestos de trabajo y hacer un estudio detallado de los millones de euros que se dilapidan pagando a personas que cobran por no hacer nada. (Esto es lo que afirman los que entienden de estas cosas; yo me limito a exponer las causas que apuntan los que son expertos en economía.)

Podría seguir enumerando medidas hasta completar un decálogo, pero ese no es mi trabajo ni mi especialidad. Lo único que pretendo es dejar bien claro que, por no aplicar a tiempo y adecuadamente el «principio cero», el de la coherencia y sentido común (que nos advierte de que nuestros actos siempre tienen consecuencias), estos resultados puede pagarlos un país entero.

Recordemos que «lo que hacemos nos hace» y, en consecuencia, no pidamos el imposible de pedir que, como decía mi padre, «sembrando tomates pretendamos cosechar zanahorias» y luego le echemos la culpa a la tierra en que sembramos.

PRINCIPIO 1.º. LA REALIDAD DE LA VIDA ESTÁ LLENA DE PROBLEMAS, DIFICULTADES, CRISIS Y DESGRACIAS

En el viaje de la vida no existen caminos llanos; todo son subidas y bajadas.
A. GRAF

Este primer principio que algunos olvidan o pretenden negar debe estar siempre bien presente porque forma parte de la «sabiduría esencial» para saber vivir. Aceptar de buen grado esta realidad ineludible no significa que vayamos a desesperarnos y a hundirnos en el pesimismo, en la tristeza o en el desánimo. Tenemos muy claro que no son los problemas, las dificultades y adversidades en sí mismas las que nos hacen desgraciados, sino nuestra propia actitud, es decir, la manera en que abordamos, interpretamos y vivimos la realidad problemática del momento.

Los problemas, las desgracias y las crisis... son una parte integral y continua de la vida. Antes o después, cualquier persona —a cualquier edad, sea cual sea su nivel intelectual, su posición económica, y viva donde viva en este mundo— se verá obligada a afrontar con verdadera valentía, temple y coraje las situaciones más adversas, complicadas y hasta desgraciadas.

Es esencial aceptar esta realidad con una actitud lo más serena posible, incluso de buen grado y, por extraño que parezca, hasta con sentido del humor, sin entregarse a quejas ni lamentaciones inútiles que solamente servirían para debilitarnos más físicamente y también psicológica y emocionalmente. Ya nos advierte Fénelon que «la desgracia depende menos de las cosas que se padecen que de la imaginación con que se aumenta nuestra desventura», recordando a Epicteto, que, bastantes siglos antes, ya insistía sabiamente en lo mismo.

Lo inteligente y práctico es diseñar —con la mayor frialdad y sentido común que nos sea posible— un inteligente y bien pensado plan de acción eficaz, especificando:

- Qué es lo más conveniente y práctico que debemos hacer.
- Con qué medios contamos y qué ayuda adicional nos vendría bien.
- Cuándo iniciamos la acción eficaz.
- No cejar en el empeño hasta lograr el objetivo que nos hemos propuesto.

Recordemos que todas las personas sobresalientes por su inteligencia práctica, capacidad de acción eficaz y sabiduría tienen en común tres cosas:

- La aceptación de las adversidades, problemas y desgracias como algo normal.
- No amedrentarse ni desanimarse jamás ante ellas, sino afrontarlas y presentarles cara.
- Ver su aspecto positivo y constructivo, pues, como bien decía Lacordaire, «la desgracia abre el alma a unas luces que la prosperidad no ve».

He observado que las personas con mejor calidad de vida, sobre cuyas vidas procuro profundizar en los últimos años, tienen en común que saben disfrutar, valorar y capitalizar todo lo gratificante, positivo y maravilloso que les sucede en el día a día, pero además (y esto puede parecer extraño), cuando llegan los contratiempos, las adversidades y las desgracias, las capitalizan, las aprovechan como experiencia y oportunidad para salir más fortalecidos y renovados; saben encontrar algo valioso, rentable y positivo hasta en lo más negativo y problemático.

La valentía, el coraje y la tenacidad inteligente siempre conducen al éxito, a una mejor calidad de vida y al desarrollo constante de las virtudes y fortalezas humanas, haciéndose realidad la preciosa sentencia de Publio Terencio (194-159 a. C.): «Fortes fortuna iubat» (La fortuna ayuda a los valientes).

PRINCIPIO 2.º. DE LA SUSTITUCIÓN Y DEL CAMBIO DE TODO LO QUE NO NOS INTERESA, NOS PERJUDICA Y NOS HACE DESGRACIADOS

Lo mismo que un río, el hombre es cambio y permanencia.
A. CARREL

La ley o principio de sustitución viene en ayuda del primer principio o realidad insoslayable que acabamos de abordar. Los problemas y desgracias estarán ahí, pero, como todo, se perpetúan, crecen y se desarrollan porque focalizamos en ellos el poder de nuestros pensamientos y sentimientos. El principio de sustitución nos da la clave: cambiar los pensamientos y sentimientos negativos, derrotistas y estresantes por sus contrarios positivos, alentadores, constructivos y de esperanza.

La clave está en que en lugar de decirte a ti mismo: «No voy a pensar en esto o en aquello que me perjudica ni a tener estos o aquellos sentimientos que me causan dolor» (porque los fortalecería más), pases directamente a la acción focalizando el inmenso poder de tu mente en cosas, situaciones y personas realmente positivas (que están en tu vida aunque normalmente no las resaltes ni cultives lo suficiente).

Mi anterior libro *Poderosa mente* (Temas de Hoy), que probablemente conocerá ya el lector, centra todas las técnicas y estrategias en la aplicación de este principio. No es práctico ni inteligente atacar los pensamientos y sentimientos negativos y combatirlos de forma directa. Lo que nos dice la psicología positiva y científica del siglo XXI es que debemos ignorar todo lo que no nos interesa, dejarlo en desuso, olvidarlo y mostrarnos indiferentes ante ello, y así irá poco a poco desintegrándose y muriendo. Al mismo tiempo, los nuevos pensamientos y sentimientos sobre los que focalizamos constantemente nuestra atención, intención y actitud positiva se desarrollarán y potenciarán al máximo hasta cambiar nuestras vidas.

Sabemos que el motivo por el cual hemos estado tanto tiempo instalados en el derrotismo, la depresión, la desesperanza y el autolenguaje negativo es porque durante años, a veces toda una vida, no hemos hecho otra cosa que «activar juntas» las neuronas de la queja, la pena, el resentimiento, la desconfianza, etc., con lo cual hemos formado «redes neuronales» también destructivas y peyorativas que han invadido nuestro psiquismo y hasta nuestro cuerpo y toda nuestra personalidad.

La única solución desde la ciencia es «dejar de activar por completo las neuronas de negativismo» que hacen imposible el cambio, para que vayan perdiendo el dominio y la fuerza que tienen sobre todo nuestro ser, al tiempo que empezamos a activar juntas las neuronas opuestas de optimismo, esperanza, acción eficaz, entusiasmo, júbilo, ganas de vivir, esfuerzo, valentía, disfrute por lo cotidiano, etc.

Al obrar así, estamos aplicando adecuadamente la ley o principio de sustitución, y aprendemos que nada cambia en nuestro interior ni en nuestras vidas si nosotros no ponemos los medios para que se efectúe ese cambio necesario.

Este segundo principio de «sabiduría esencial» es un extraordinario recurso, pues, como bien apunta Alexis Carrel, «el hombre es cambio y permanencia»; saber qué es lo que debe permanecer en nuestras vidas y qué es lo que debemos cambiar se convierte en algo fundamental para lograr el mayor grado de sabiduría posible, que consiste en conocernos a nosotros mismos.

Para que sigas reflexionando sobre este principio con mayor interés, te dejo con el siguiente pensamiento de Bécquer: «Cambiar de horizonte, cambiar de método de vida y de atmósfera es provechoso a la salud y a la inteligencia».

PRINCIPIO 3.º. DE LA PODEROSA ACTIVIDAD DEL SUBCONSCIENTE

Todo lo que una persona pueda imaginar, otras lo harán realidad.
J. VERNE

En cuanto tu mente acepta una idea, al instante activa todos los recursos que posees, la mayoría de los cuales nunca utilizas conscientemente, y no ceja en su empeño hasta lograr su propósito.

Nietzsche hablaba de esa especie de semilla divina, superenergía y poder del ser humano capaz de surcar los cielos y rastrear las profundidades marinas. Solo el hombre, utilizando una pequeña parte de su cerebro, está logrando maravillas que jamás pudo soñar que serían realidad.

Somos depositarios de esa ilimitada energía de nuestra mente en la que están condensadas las experiencias de todas las mentes humanas.

Julio Verne es un ejemplo de cómo la realidad que vivimos en un momento de la existencia humana es solamente un pequeño avance de lo que la poderosa actividad de la mente subconsciente del hombre puede llegar a crear.

Las creaciones mentales imaginadas por este prolífico escritor han sido superadas con creces.

El mismo Einstein se refería al poder sin límites de la mente subconsciente, que es imaginación y plena creatividad, cuando afirmaba que el individuo humano es capaz de «sacar de la nada un mundo con gran facilidad».

Podemos potenciar y activar nuestra capacidad creativa y poner en marcha nuestro subconsciente:

- Con la práctica del *brainstorming* (tormenta de ideas), permitiendo que nuestra mente ponga en acción cualquier idea, por descabellada que parezca.
- Potenciando el pensamiento lateral o divergente (no lógico), el que admite múltiples posibilidades, frente al pensamiento convergente o pensamiento lógico.
- Dejar volar nuestra fantasía e imaginación sobre todo aquello que por el momento parece imposible; pero que nuestra intuición nos dice que puede llegar a ser realidad.
- Tener siempre a mano una pequeña libreta en la que podamos anotar esas ideas aparentemente extrañas, pero que pueden ser geniales.

Ver con nuevos ojos, como nuevas posibilidades, todo aquello que ya está muy visto y experimentado

El verdadero viaje del descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en tener nuevos ojos.

M. PROUST

Saber encontrar lo nuevo en lo viejo, creando casi una nueva realidad, como hacen casi todos los artistas emprendedores y creativos, es una labor verdaderamente original que lleva a cabo también nuestra poderosa mente subconsciente.

Es verdad que se parte de unos materiales preexistentes, como cuando un verdadero creativo y artista encuentra un arcón viejo tirado en la calle y lo convierte en una bella obra de arte porque ha sido capaz de encontrar en él infinitas posibilidades. ¿Qué ha sucedido? Que sus ojos creativos de artista han visto, imaginado y creado un nuevo arcón que no se parece en nada al trasto roto y destartalado que había encontrado en la basura. Ver con nuevos ojos y como nuevas posibilidades todo aquello que los demás no son capaces de ver de otra manera es lo que distingue a una mente verdaderamente original y creativa, capaz de movilizar incontables poderes que guarda la mente subconsciente y que casi nunca utilizamos de manera consciente.

¡Cuidado! El poder de tu mente subconsciente también puede activarse contra ti

La grandeza del hombre está en el pensamiento.
B. PASCAL

El principio universal de la poderosa actividad del subconsciente, bien empleado, activado de manera positiva y creativa, como hemos venido viendo hasta ahora, es nuestro mejor y más incondicional aliado, siempre que movilice y active todo lo bueno que hay en nosotros mismos fomentando pensamientos, sentimientos y actitudes positivas, creativas y de esperanza. El resultado será una vida grata, feliz, de gran calidad y al servicio de los demás.

El problema está en que si activamos la mente subconsciente permitiendo que se focalice en aspectos negativos, frustrantes, de queja y de lamento —despertando emociones destructivas como el rencor, el deseo de venganza, la ira, etc.—, atraeremos sobre nosotros y sobre las personas de nuestro entorno un gran malestar físico y emocional seguido de problemas, adversidades, fracasos, enfermedades, estrés, etc.

En consecuencia, lo que debemos hacer es permanecer siempre al mando de nuestra vida, con pleno control sobre nosotros mismos, manteniendo constantemente una actitud positiva consciente y sin dejar de fomentar y propiciar pensamientos y sentimientos de esperanza, creativos, exultantes, de sanación, de liberación y de éxito.

Si permanecemos como «capitanes al mando» de nuestra propia existencia, nos será muy fácil activar el extraordinario poder de nuestra mente subconsciente, porque las órdenes las daremos nosotros y el subconsciente, programado positivamente, hará un buen trabajo a nuestro favor y en nuestro beneficio.

PRINCIPIO 4.º. DEL EQUILIBRIO NATURAL Y UNIVERSAL

La virtud consiste en saber dar con el término medio entre dos extremos.
ARISTÓTELES

Es bien conocido el principio que afirma que «nada tiene una sola cara» y que por cada punto positivo existe otro negativo contradictorio, como **por cada negación encontraremos una afirmación compensadora.**

Este principio del equilibrio natural que se da en toda la creación es, en realidad, equivalente a la «Ley de compensación» de Emerson, que afirma que el universo está en equilibrio: noche-día, vida-muerte, calor-frío, electrones-protones, macho-hembra, etc. Nada tiene una sola cara.

El principio universal del «equilibrio natural necesario» es primordial para que el individuo humano disponga de unos mínimos de seguridad sin los cuales le sería imposible vivir; saber que a la noche sigue el día y conocer el curso de las cuatro estaciones le proporciona unos mínimos de tranquilidad. Sería una locura que, de forma

caprichosa, unas veces vinieran cinco días seguidos, sin ninguna noche, que el calor estival durara una década de forma ininterrumpida o que sucediera lo mismo con el frío invernal.

El equilibrio natural de nuestra morada que es el mundo, dentro del universo, es fundamental para una vida con algunas posibilidades de felicidad y de calidad.

Además, este principio o ley del equilibrio universal es esencial para que el hombre esté en disposición de ir adquiriendo gran confianza en sí mismo y en sus capacidades; gran esperanza y fe firme en que dispone de un verdadero agarradero o talismán mental para aprender a ver y esperar rápidamente la **compensación positiva** de cada situación crítica, adversidad o problema.

Ser conscientes de que cada aparente fracaso esparce las semillas de un triunfo equivalente. Por eso, la clave de la **sabiduría esencial,** referida al principio del equilibrio natural y universal que nos ocupa, está en la convicción y en la habilidad de ser resilientes y saber navegar en aguas tempestuosas sin dejar de remar, porque esperamos que más pronto o más tarde, por la necesaria aplicación del equilibrio natural, las aguas se remansen.

Maximizar los aspectos positivos en todas las situaciones negativas es saber llevar a la práctica en la vida cotidiana la «sabiduría esencial» que siempre evita las posiciones extremas, que inexorablemente ocasionan grandes pérdidas y no pocos problemas

Irás con más seguridad por el término medio.
OVIDIO

Nunca son recomendables las posturas radicales que nos apartan de las actitudes de calma y de serenidad, y sin duda nos privan de la virtud y de la felicidad, que suelen situarse siempre a medio camino entre lo fácil y lo difícil, lo superficial y lo profundo.

Debemos estar siempre al mando de nuestras vidas, de nuestros actos y de nuestras reacciones. Hemos de saber cuándo es el momento de callarnos, de no dar un paso más, de pedir disculpas, de arriesgarnos, de ofrecer palabras de consuelo y de aliento..., o de, simplemente, no hacer nada.

Seamos el centro de nuestro propio equilibrio

Así como nada ni nadie puede darnos paz si antes no nos proporcionamos sosiego, serenidad y paz a nosotros mismos, en lo que se refiere al **equilibrio interior,** a saber no excedernos ni deambular de extremo en extremo, tampoco pueden hacer demasiado las circunstancias favorables ni las personas sosegadas y amables.

Como bien decía Jorge Guillén: «Todo nos obliga a ser el centro de nuestro propio equilibrio». Por supuesto el equilibrio interior, pero también el equilibrio exterior, que debe estar al servicio del primero.

Ser el centro de nuestro propio equilibrio significa:

- Saber elegir ser amable antes que tener razón.
- Mantener la calma ante los inmaduros y fanáticos y permitirles que se les indigeste su propia verdad cuando no admiten opiniones contrarias.
- No pretender jamás imposibles intentando contentar o convencer a quien de ninguna manera se va a contentar o convencer.
- Buscar la paz y el equilibrio interior en el marco incomparable de tu alma y de la madre naturaleza.
- Acostumbrar tus ojos y tu fina sensibilidad a sentir viva y fresca la belleza en toda su pureza, mientras contemplas los pétalos de una rosa temblorosa entre tus manos o escuchas el bello trinar del ruiseñor o del jilguero.

Decía Jean Piaget que «el equilibrio es sinónimo de actividad y que la tendencia más profunda de toda actividad humana es la consecución del equilibrio». Tengo para mí que el gran psicólogo suizo consideraba el equilibrio, en buena medida, como una cualidad fundamental en el ser humano, con el mismo peso específico que la madurez mental y emocional, el sentido común o la misma felicidad.

Piaget no habla de un equilibrio estático, de inactividad, pasividad o quietud, sino de un equilibrio dinámico, vital, activo, creador y que forma parte de nuestro cotidiano vivir.

La «sabiduría esencial» nos sugiere que para propiciar un equilibrio interior activo, reforzado a su vez por el equilibrio exterior, llevemos a la práctica los siguientes puntos:

- No dejar de soñar y de hacer realidad nuestros sueños.
- Simplificar nuestra vida.
- Desconectarnos de cualquier fuente de energía negativa proveniente de nosotros mismos, de otras personas o de las circunstancias.
- Ver todas las cosas desde diversas perspectivas y ángulos.
- Ignorar a los pájaros de mal agüero, los derrotistas y los cenizos.
- Disfrutar el día que vivimos.
- Hacer siempre lo que se teme si es bueno y conveniente.
- Saber que siempre gana el que sigue intentándolo y jamás abandona ni se rinde.
- Convertir el trabajo en disfrute.

- Librarse de compromisos que te aportan malhumor, desgana, problemas y conflictos.
- De vez en cuando haz alguna locura que no haga daño a nadie y a ti te reporte alegría y felicidad.
- No te acuestes jamás sin decirle a la persona amada cuánto le quieres y sin haber hecho feliz a alguien con tus palabras o tus obras.

PRINCIPIO 5.º. LA RELAJACIÓN PSICOFÍSICA, LA DISTENSIÓN Y EL PLENO CONTROL DE SÍ MISMO

Nada da a una persona más ventaja sobre la otra que conservar la sangre fría y la serenidad en todas las circunstancias.
T. JEFFERSON

En el plano físico sabemos que con cuanto más vigor, insistencia y energía golpeemos una piedra, antes lograremos hacerla añicos, y cuantos más golpes certeros y vigorosos propine el leñador sobre el tronco de un árbol, antes lo partirá en dos. Pero en el plano mental no se aplica este principio de la fuerza y del esfuerzo agotador. Nuestra mente, cuando está tensionada y agotada por el esfuerzo, se bloquea y enferma. **El estrés crónico** causa el 95 por ciento de las enfermedades. Esto es consecuencia de la falta de relajación mental; básicamente, de una presión, tensión y agobio de nuestras neuronas agotadas y en estado límite.

El cuarto principio que acabamos de ver (que defiende la necesidad de buscar el término medio y de saber esperar que se aplique «la ley de compensación», en el sentido de que por cada negación encontramos una afirmación compensatoria) es anterior, previo y reforzante del «principio de la necesidad de relajación y disfrute mental».

En el mundo occidental de hoy, en pleno siglo XXI, en el que todo es prisa, tensión emocional y física, estrés y falta de tiempo, el hecho de recuperar el equilibrio, la paz y el sosiego interior y la higiene mental es de absoluta prioridad. Observamos en la vida diaria que la gente está muy estresada, muy pasada de rosca, con poca o ninguna capacidad de resistencia a la frustración y carente de buenas formas, de empatía, de educación y de autocontrol.

La práctica de la relajación física y mental debería ser prescrita y obligatoria para todos: la meditación, el yoga, el taichí y otras técnicas y estrategias que nos permiten desconectar de los agobios y tensiones de la vida diaria. Los beneficios del ejercicio aeróbico, del baile y de la danzaterapia como estrategias relajantes y desestresantes son incontables.

Los orientales nos dan ejemplo a los occidentales aquejados de enfermedades psicosomáticas, de ansiedad, depresión, obsesiones y tensiones de todo tipo, porque activan más y mejor el sistema nervioso parasimpático, que es el equilibrador y generador de sosiego, autocontrol, serenidad y calma.

Hoy se habla mucho de la «risoterapia» como otra técnica relajante, desestresante y equilibradora junto con la carcajada. En la actualidad todas las investigaciones demuestran que tomarse la vida con buen humor y sentido del humor reporta incontables beneficios: refuerza el sistema inmunológico, activa la zona digestiva, fortalece el sistema cardiovascular y mejora la capacidad respiratoria, sobre todo con la carcajada, que nos hace respirar cuatro veces más aire y mover alrededor de 420 músculos, etc.

Fisiología del estrés crónico (el peor enemigo del hombre)

La mejor manera de librarse de un problema es resolverlo.
B. FRANCIS

El estrés es la respuesta del sistema nervioso a una situación que recibe como amenaza. Es agudo (circunstancial) si solo supone una activación breve de la respuesta de lucha o de huida ante un peligro inminente y, una vez superado, recuperamos la tranquilidad y el equilibrio. **El estrés crónico** (constante) es una activación persistente de la respuesta de lucha-huida que hace que el cuerpo esté constantemente en «situación de alerta». Este tipo de estrés genera agotamiento físico y, sobre todo, mental, y con ello predispone a enfermedades físicas y psíquicas.

Recordemos que el estrés, tanto agudo como crónico (sobre todo este último), no solamente lo generan las situaciones y circunstancias (estrés laboral, escolar, familiar...), sino también las personas con las que vivimos habitualmente, por su «alto grado de toxicidad» (desequilibrios). Cualquier persona tóxica es generadora de estrés, ansiedad, problemas y enfermedades. Lo más aconsejable es separarte lo antes posible de las «personas problema», verdaderamente tóxicas y generadoras de estrés crónico. En mi libro *Optimismo vital* (Temas de Hoy) podemos encontrar una descripción del tipo de personas tóxicas.

En los últimos años se ha desarrollado una nueva disciplina, la «psiconeuroinmunología» (PNI), que trata de la relación que existe entre el estrés y los sistemas nervioso, inmunitario y endocrino (hormonal).

Recordemos que el «sistema inmunitario» es el mecanismo de que dispone nuestro organismo para luchar contra las infecciones de todo tipo. Es capaz de reconocer los organismos invasores o las células tumorales y diseñar un ataque específico y concreto contra ellos.

Cuando nos encontramos dominados por una situación de estrés crónico, segregamos una cantidad excesiva de adrenalina y de cortisol durante largos periodos de tiempo, con lo cual se debilita en extremo nuestro sistema inmunitario, disminuyen nuestras reservas de energía, se debilitan nuestras aptitudes mentales y se altera la química de nuestro cerebro. Por todo lo cual, es más probable que aparezcan toda clase de problemas físicos, psíquicos y emocionales y aumenten las posibilidades de contraer cualquier enfermedad. Se impone recuperarse, desestresarse y darse paz.

En el lado opuesto se encuentran quienes han aprendido a controlar el estrés eficazmente y a mantener una disposición de ánimo relajada y conscientemente positiva, asegurándose así un bienestar tanto emocional como físico y psíquico.

Vivir en armonía, paz y sosiego interior

La preocupación es como una mecedora: te permite moverte, pero no te lleva a ningún sitio.
W. KOCH

Cuando los alpinistas siguen avanzando en su peligrosa y fatídica escalada, cada cual a su ritmo y abriéndose camino hacia la cima, llega un momento en el que, bien porque ya se hace de noche, por las inclemencias del tiempo u otra causa, sería suicida seguir adelante; deciden «volver a la base» (lugar seguro de refugio donde pueden pernoctar y reparar fuerzas). Pues bien, en el constante fragor de la batalla que todos libramos cada día, llega un momento también en el que nos faltan las fuerzas, estamos estresados y al límite; como hacen los alpinistas, lo inteligente entonces es «volver a la base», al refugio seguro del sosiego interior, del equilibrio y de la armonía.

No vale hacerse el valiente y tampoco embarcarse en heroicidades; hay que relajarse, desconectarse de las tensiones y preocupaciones y reponer fuerzas físicas y psicológicas.

Con el ejercicio de la meditación activa y de la relajación inducida (con la ayuda de una grabación bien pensada y experimentada, como la que ofrezco en mis CD) se consigue no solo la necesaria relajación física y mental, sino la «reprogramación» de nuevas redes neuronales más positivas, generadoras de paz, de sosiego, de fortaleza interior y de felicidad.

Para facilitar esa «vuelta a la base» del refugio del equilibrio y de la armonía psicofísica, la meditación-reflexión que llevemos a cabo, tanto si es buscada directamente por nosotros mismos como si la recibimos a través de la escucha de un CD especializado, debe contener los siguientes contenidos básicos (para la adecuada relajación, desconexión y reprogramación mental):

- **Encontrar el equilibrio entre lo que nos proponemos lograr (metas) y los hábitos y recursos de que disponemos.** Piensa en sintonía con lo que pretendes lograr y no te marques objetivos difíciles que constantemente te generen tensión y agobio.
- **No culpes a las personas y situaciones del estrés que padeces.** Solamente tú eres la causa de tus tensiones: cambia de actitud, de forma de pensar, de ritmo, y transfórmate «porque te da la real gana» en esa persona apacible, serena y llena de equilibrio y gozo interior («vuelve a la base»); reinvéntate, ponte al mando de tu vida.
- **Pon en orden todos los aspectos de tu vida que necesiten ser ordenados.** Seguramente necesitas aceptarte con tus limitaciones y defectos y no sentirte mal por seguir siendo sencillamente humano. También puede ser que te hayas olvidado de que si no sigues siendo el mejor y el más incondicional amigo de ti mismo, vives como vendido, sin consistencia y sin rumbo. Aléjate de las preocupaciones crónicas, de las personas tóxicas; manda a cien leguas y para siempre el pueril «qué dirán», que te roba el derecho a ser tú mismo. Si no has encontrado «tu amor», no te obsesiones; si tú mismo eres amor y conviertes tu existencia en amor, antes o después aparecerá tu otro yo. Cultiva la parcela del espíritu, no caigas en la fácil tentación de pensar de nuevo que la felicidad la proporcionan las cosas, el tener, el aparentar, etc. Cuanto menos necesites para ser feliz, más feliz serás. **Centra toda tu atención, intención y sentimientos en ser la mejor persona que te sea posible ser.** Recuerda siempre que la ocupación es gratificante y saludable siempre que no se convierta en preocupación, y que, como decía Montaigne, el signo más cierto de sabiduría es la serenidad constante.

PRINCIPIO 6.º. DEL PODER DE LA VOLUNTAD, DE LA CONSTANCIA, DE LA TENACIDAD INTELIGENTE Y DE LA BUENA SUERTE QUE SOLO PUEDES CREAR TÚ MISMO

La voluntad es la piedra filosofal buscada por la alquimia.
C. C. VIGIL

La «sabiduría esencial» nos enseña que, por más fórmulas mágicas que busquemos, al final nada se produce por casualidad, ni nos viene llovido del cielo como el maná. Todo es cuestión de seguir insistiendo, de tiempo, de poner todos los medios necesarios, de tenacidad y esfuerzo constante, de firme convicción y esperanza en el logro de nuestros objetivos, sin un resquicio de duda o desesperanza.

Todo, para que al final aparezca esa «compensación positiva» ante cualquier hecho negativo como desgracias, dramas, problemas que parecen irresolubles, fatalidades, crisis, etc.

Recordemos que el cuarto principio, el del «Equilibrio natural y universal», equivalente a la «Ley de compensación positiva» de Emerson, afirma que por cada punto negativo en nuestras vidas, existe o se produce otro hecho o punto positivo que equilibra y compensa las cosas. Pues bien, aplicando el sexto principio, del poder de la voluntad, de la constancia y de la tenacidad inteligente, podemos conseguir no solamente que aparezca mucho antes la «compensación positiva» ante cualquier hecho negativo, sino que además proporcionalmente se incrementen en gran medida las cosas positivas y gratificantes frente a sus contrarias.

Eso que se llama «buena suerte» en realidad no es otra cosa que la consecuencia lógica del esfuerzo tenaz e inteligente mantenido durante más tiempo que los demás, empleando más medios eficaces, más entusiasmo y confianza en el éxito y ayudándose de una **visualización positiva** llena de ilusión y de esperanza.

Este principio de extraordinario poder de una voluntad inteligente y tenaz es un aliado incondicional del tiempo y de la «Ley de los porcentajes» que dice: «Si intentamos algo veinte, treinta o cuarenta veces, quedando invariables los demás factores, las posibilidades de éxito serán el doble, el triple o el cuádruple que si solamente lo intentamos diez veces».

Los ejemplos de personas que han sabido llevar a sus vidas este principio del poder de la voluntad y de la tenacidad inteligente son bastante numerosos; por suerte, ya me he referido a alguno de ellos al tratar el cuarto camino de la rosa de los vientos de la vida y ponerles como referentes de quienes encontraron un «porqué», una razón fuerte para vivir, como Lincoln, Edison, Newton, Charles Chaplin, Churchill, Madre Tersa de Calcuta, Albert Einstein, Mahoma, Pablo de Tarso y tantos otros a lo largo de toda la historia.

El amable lector conocerá, sin duda, a personas muy cercanas con extraordinaria voluntad, esfuerzo y tenacidad que logran objetivos que parecían imposibles o que, después de una grave crisis económica, emocional o de otro tipo, salen fortalecidos y consiguen que la «Ley de compensación» se aplique en sus vidas con más frecuencia que en los demás.

Desde que apareció la crisis económica mundial, prácticamente todos los países reconocieron la realidad, salvo el nuestro, que siguió negando la evidencia, y así nos va. Empecé a contactar con personas afectadas por la crisis: particulares, autónomos, pequeños y medianos empresarios. Hasta hoy, llevo entrevistados a sesenta y dos personas que han logrado reinventar sus vidas, sus negocios y su situación y han mantenido como constante una voluntad tenaz y una gran serenidad; no han negado la realidad de la situación crítica por la que estaban pasando y, de manera consciente o inconsciente, han confiado en la «Ley de compensación». En todos los casos, sin

excepción, he comprobado que habían sabido aplicar los «principios de sabiduría esencial» que hemos desarrollado y tratado hasta ahora y la mayoría de los que siguen, en especial el de «la práctica constante».

Puesto que está de moda la «Ley de la atracción» (que dice que «las personas atraemos todas las cosas buenas o malas que pensamos y sentimos, independientemente de la voluntad, y que todo es cuestión de pedirle al universo lo que deseamos conseguir y que se haga realidad»), le sigo preguntando a las personas que han pasado por gravísimos problemas, dramas y situaciones críticas si todo se debe a una petición llena de fe y de esperanza que le han hecho al universo para que se hiciera realidad en ellos la famosa «Ley de la atracción». La mayoría de las personas consultadas me han mirado con extrañeza y me han dicho que eso eran bobadas y que lo único que les había llevado al éxito era saber que «de todo se sale», que después de la tempestad llega la calma y que «la buena suerte», la de verdad, es la que cada cual se crea a sí mismo. Es verdad que algunas personas «tienen suerte», porque nacen en familias estupendas, en países ricos y democráticos, o les toca la lotería, y eso es «la suerte» que le llega a bastantes personas.

Pero la «buena suerte», la que dura siempre porque se la busca cada persona con su actitud positiva, su esfuerzo, entusiasmo e ilusión, tiene que ver mucho con la práctica, la voluntad, la constancia y el disfrute en la tarea que se lleva a cabo. Aquí no hay «Ley de la atracción» ni «petición llena de fe» que se hace al poderoso universo para que realice el milagro.

En la actualidad los libros de autoayuda escritos con seriedad no hablan de poderes del universo, ni de secretos y otras zarandajas que llevan a la gente crédula y primaria a creer que simplemente por pensar en positivo, por confiar en que somos imanes vivientes y energías que atraemos energías, ya van a lograr lo que necesitan y desean.

Todo esto, que encierra medias verdades, se convierte en una absoluta estupidez y memez si no se deja claro al lector lo siguiente:

- Que nada se hace solo y que, por mucho que uno desee, visualice, piense y se ponga en trance, **si norealiza acciones eficaces y bien programadas, el éxito no llega.**
- Que ya puede convocar a todos los dioses, llamar al universo en su ayuda y pensar que es un imán que atrae todo lo bueno hacia sí, pero que **mientras no ponga los medios necesarios para que algo suceda, no sucederá.**
- Claro que es importantísimo mantener un pensamiento positivo, unos sentimientos de gozo y disfrute en lo que hacemos, visualizando lo que nos proponemos «como si» ya lo hubiéramos conseguido, pero **sin la acción, sin el esfuerzo ni la tenacidad constante e inquebrantable del trabajo del día a día, todo se quedará en agua de borrajas.**

Es el hombre y solamente el hombre la causa creativa de todo cuanto logra. Lo que distingue al hombre de éxito de los demás es: su realismo, optimismo, actitud positiva consciente, voluntad tenaz e inteligente, capacidad de encontrar nuevas alternativas y soluciones y disfrutar de su trabajo y de la vida, y ser bien aceptado socialmente.

PRINCIPIO 7.º. «DESEA CON TODAS TUS FUERZAS Y VIVE ANTICIPADAMENTE LO QUE TANTO SUEÑAS CONSEGUIR»

Es la actividad lo que hace dichoso y feliz al hombre.
J. W. VON GOETHE

Si estamos en condiciones para recibir una cosa, esta aparecerá.
N. HILL

Según la teoría holográfica del doctor Pribram, nuestra mente aloja imágenes holográficas tridimensionales de todo aquello que visualiza imaginariamente. Estas imágenes estimulan los sentidos para traducirlas en sus equivalentes físicos, es decir, en realidades. Este sería el motivo por el cual, cuando nuestra mente cree firmemente que algo es cierto, que es posible y lo vive como tal, se concitan todas nuestras potencialidades y estamos en las mejores condiciones para que, poniendo todos los medios a nuestro alcance, se conviertan nuestros sueños y deseos en realidad. En definitiva, se trata de forjar una poderosa y clara imagen mental de aquello que pretendemos lograr.

Nada se ha llevado a buen término jamás que no haya sido previamente soñado, imaginado y verdaderamente deseado. Nuestra mente realiza una especie de adelanto, de ensayo previo sobre aquello que tratamos de conseguir, y si lo hace con optimismo, esperanza y fe (hasta el punto de «ver» anticipadamente como realidad concreta el objetivo marcado), el éxito está asegurado, salvo raras excepciones.

¿Quiénes no logran lo soñado y visualizado? Quienes ponen poca ilusión, atención y empeño en sus deseos y se dejan llevar muy pronto por actitudes derrotistas, de resignación y conformismo. Tampoco logran sus sueños los que no pasan a la práctica ni ponen los medios y el esfuerzo necesario para que se conviertan en realidad.

Sería bueno que hiciéramos nuestra lista personal de todos los sueños que después se convirtieron en realidades. Con toda seguridad, no cesamos de tenerlos bien presentes durante mucho tiempo y jamás dejamos de soñar hasta lograr lo que tanto habíamos deseado.

No todo lo que deseamos con todas nuestras fuerzas se convierte siempre en realidad

Cada uno es forjador de su propia fortuna.
SALUSTIO

Los que defienden y practican la «Ley de la atracción» también desean con todas sus fuerzas lo que estiman: lo visualizan, actúan «como si ya lo hubieran logrado» y se lo piden al «Universo», dicen que se alían con el cosmos y que prestan atención a los mensajes que les llegan de forma intuitiva.

Todo esto, a mi humilde entender, puede inducir a que se puede conseguir todo simplemente con desearlo, visualizarlo y pedírselo al universo: hacerse rico, convertirse en una figura internacional famosa, curar una enfermedad grave, vivir más joven y más años, etc.

El problema está en que todo esto no es verdad tal y como se plantea y que si no se ponen los medios adecuados, esfuerzo, tiempo y voluntad, todo se queda en nada y el pobre crédulo se siente frustrado y decepcionado.

Los comentarios negativos que se les hace a quienes buscan «el milagro» de convertir en realidad todo lo que desean, visualizan y piden al universo son los siguientes:

- Casi todo lo que se promete a través de la conocida «Ley de la atracción» son bienes materiales, utilizando una técnica espiritual. Quien no lo consigue se culpa a sí mismo porque piensa que no ha sido suficientemente positivo ni ha visualizado y deseado lo necesario.
- En el caso de los enfermos, pobres, desgraciados, personas que se quedan sin trabajo, etc., creen que se merecen lo que les sucede por no ser suficientemente positivos y optimistas y por no haberle pedido al universo con suficiente fe y confianza lo que tanto desean.
- Mezclan elementos científicos con lo material y lo espiritual, con las fuerzas del todopoderoso universo, etc., y esto es muy peligroso, porque en ningún momento se habla de la importancia decisiva del esfuerzo, de la tenacidad inteligente, de las estrategias empleadas, de las dificultades que hay que superar y de que no todos los objetivos se logran al primer intento. Esta especie de «superpoder» a la carta nada tiene que ver con el principio de «desear anticipadamente» lo que pretendemos o buscamos y visualizarlo con toda claridad, que no pretende otra cosa que «ponernos en el mejor camino y en la disposición más favorable», pero sin tener nada seguro y admitiendo que el logro del objetivo que nos hemos marcado tardará bastante en ser una realidad, porque hay otros muchos factores que pueden convertirlo en casi insuperable.

- Lo único que pretende este séptimo principio es propiciar la actitud más optimista y favorecedora posible, con las «pilas» de la mente y del optimismo bien cargadas, como hicieron todos aquellos que se propusieron lograr metas dificilísimas ; debemos tener fe, esperanza y confianza en que lo que deseamos, cuidamos y dotamos de medios adecuados, antes o después, lo habremos conseguido.
- Ya **sabemos por intuición** y por la experiencia de la vida que el pensamiento positivo atrae hechos también positivos y la física cuántica puede explicar fenómenos que antes eran mágicos y esotéricos; pero no podemos negar la realidad de que la vida está compuesta de luces y sombras, de altibajos constantes. Esto es lo normal, y puede ser muy peligroso ese fanatismo que propugna que la mente lo puede todo, incluso hacer realidad hechos negativos. Como si, por poner un ejemplo, un brujo con pretendidos poderes fuera capaz de causar una lesión a Cristiano Ronaldo por la simple razón de arruinar su vida. Estas cosas incitan a que haya algunos que se conviertan en agentes del mal.

No existe el «superpoder a la carta». Lo único cierto y comprobado científicamente es que una actitud positiva consciente, reforzada con pensamientos, sentimientos y emociones de alegría, gozo, júbilo, esperanza, confianza, sentido del humor, etc., nos genera incontables beneficios a nosotros mismos y a los demás.

En mi libro *Poderosa mente* dejo claro que el poder está en el buen uso que cada uno haga de esa maravillosa biocomputadora que es el cerebro humano, pero no que esta sea omnipotente y que, pidiéndole al universo que se acabe la crisis económica mundial o que desaparezcan el hambre, el fanatismo y la maldad del mundo, sea posible que se produzca el milagro.

La «sabiduría esencial» que propugna este libro se centra en aquellos principios y leyes que hacen posible una buena vida, que yo llamo «cinco estrellas». Pero, curiosamente, todos ellos son dinámicos, activos y presuponen el esfuerzo, la dedicación, el tiempo necesario y la capacidad de maximizar los aspectos positivos que siempre hay que saber descubrir en cualquier situación crítica y adversa.

La mayoría de los principios y leyes que estamos desarrollando no tienen otro fin que crear las mejores condiciones posibles para que se conviertan en realidad nuestros propósitos, nuestros sueños. Al hacerlo, ya tenemos la mitad del camino andado y el resto es voluntad, tenacidad inteligente, esfuerzo, etc.

PRINCIPIO 8.º. LA PRÁCTICA HACE AL MAESTRO, PRODUCE PERFECCIÓN Y LLEVA AL ÉXITO, A LA FELICIDAD Y A LA SABIDURÍA

Hacer trae la compensación y las acciones convierten los conocimientos en sabiduría. No puedes atravesar el mar simplemente mirando el agua.
R. TAGORE

Hemos hablado de la realidad de los problemas de la vida; de la necesidad de cambiar y sustituir todo aquello que no nos interesa ni conviene; de cómo el subconsciente, la imaginación y la visualización nos preparan para la acción. La «Ley de compensación» nos ha dejado claro que nada tiene una sola cara y que, ante cualquier acontecimiento negativo, pronto aparecerá otro de compensación positiva; además, si mantenemos la relajación y el control mental como constante, evitamos el estrés crónico y nos «ocupamos» en lugar de «preocuparnos», mediante la fuerza de voluntad, la constancia y la autodisciplina lograremos que el principio de compensación positiva se ponga de nuestra parte; asimismo, por la «Ley de los porcentajes», si intentamos algo cuarenta veces en vez de solo diez, tendremos el cuádruple de posibilidades de lograrlo.

Desear con todas nuestras fuerzas y vivir anticipadamente lo que tanto soñamos nos coloca en la disposición más favorable para que lo pensado, deseado y soñado se convierta en realidad.

Hasta aquí todo es preparación, y los principios que venimos analizando constituyen la antesala del éxito, de la felicidad y de esa «vida cinco estrellas». El octavo principio, que propugna la acción y la práctica, es el más importante de todos. Sin él, todos los esfuerzos, pensamientos y deseos se pulverizan y no tenemos nada. Debemos recordar muy bien y para toda la vida, ya desde los primeros años de nuestra existencia, dos cosas fundamentales:

- La primera, que la visualización, la imaginación y hasta el pensamiento sin la acción eficaz, sin la práctica constante y bien orientada, no conduce al éxito.
- La segunda, que «todos nuestros actos tienen consecuencias» y que la acción sin reflexión, sin meditación ni serenidad y sin unas actitudes y principios inteligentes y llenos de sabiduría que la orienten, puede convertirse en un círculo de problemas y causar mucho dolor si nos guía la precipitación y la irreflexión.

No es posible conseguir nada verdaderamente valioso y meritorio sin la práctica y el trabajo necesario. Además, cuanto más practiquemos, de forma entusiasta e inteligente, y más claro sea el fin que nos proponemos, mayor será nuestra habilidad e incontables los beneficios de una acción tenaz, bien orientada porque las ideas, como bien sentenciaba Ramón y Cajal, no durarán mucho y hay que hacer algo con ellas cuanto antes, convirtiéndolas en realidades.

Goethe no concebía la felicidad del hombre sin el disfrute en la acción inteligente y eficaz; no en vano, afirmaba con rotundidad que «es la actividad lo que hace dichoso al hombre».

La repetición de acciones positivas nos conduce inexorablemente a comprender bien lo que hacemos, con lo cual formamos hábitos en un determinado aspecto del conocimiento, siempre y cuando pensemos bien las consecuencias de nuestros actos. Todo esto nos lleva a la sabiduría.

En el polo opuesto, el de la necedad y el fracaso seguro, se encuentra la actitud de quienes obran sin pensar y la de aquellos que solamente piensan pero no pasan a la acción, aquellos que no convierten en realidad sus pensamientos. Podríamos hablar también de un tercer grupo de personas, que son las que actúan y se comportan sin orden ni concierto, como francotiradores que no saben ni a dónde apuntan ni dónde se encuentran. Actúa con calma y tranquilidad. Ya nos advertía san Francisco de Asís que «lo que se hace con precipitación nunca sale bien».

Atrévete y crécete ante las dificultades

No es que no hagamos las cosas porque sean difíciles, más bien las hacemos difíciles porque no nos atrevemos.
SÉNECA

La práctica hace al maestro y no hay especialización posible sin la constancia en el aprendizaje, superando las dificultades que, con toda seguridad, irán apareciendo a medida que nos vayamos encaminando hacia el éxito. Por eso, Voltaire repetía con frecuencia que no hay logro importante sin valentía y tenacidad, sin verdadera voluntad e insistencia en las acciones inteligentes y prácticas, repetidas cuantas veces sea necesario. Nos lo sintetizó en su conocida frase lapidaria: «El éxito fue siempre hijo de la audacia».

La vida nos enseña constantemente que no se logran grandes cosas ni objetivos importantes sin grandes esfuerzos y fatigas; necesariamente debemos asumirlos, a ser posible con ilusión y hasta con alegría, pues si nos dejamos amilanar por el miedo y por la cobardía, las dificultades se nos presentarán como obstáculos insalvables. Si, por el contrario, nos armamos de un espíritu valiente y atrevido, los obstáculos se empequeñecen ante la fuerza de nuestro coraje (por el mismo hecho de haber perdido el miedo y habernos atrevido); además, activamos al máximo todas nuestras potencialidades físicas y mentales y pasamos a la acción sin dejar ni siquiera una mínima oportunidad al fracaso, porque cuando tomamos la firme decisión de hacernos fuertes, de atrevernos y de crecernos ante las dificultades, creamos con nuestra actitud positiva consciente una «imantación positiva» capaz de poner de nuestra parte hasta la misma fortuna. Bien lo resumió Virgilio en tres palabras latinas que llevo bien grabadas en mi mente desde mis años adolescentes: «Audentes fortuna iuvat» (La fortuna ayuda a los que se atreven).

Por pura lógica con lo que venimos diciendo, la falta de voluntad, de valentía y de coraje agigantan las dificultades normales y cotidianas y hasta las crean, por el miedo, la cobardía y la falta de decisión.

Es la decisión que nos permite pasar a la acción eficaz quien nos hace responsables y capaces de transformarnos

No hay ser humano más desgraciado que aquel cuyo único hábito es el de la indecisión.
W. JAMES

Hace ahora justamente un siglo que murió el gran filósofo y psicólogo americano William James (1910), que se ocupó de estudiar las consecuencias que sufre el ser humano que no es capaz de tomar decisiones y que vive permanentemente en la irresponsabilidad, en la indefinición y en la indecisión, en la incapacidad, en fin, de hacerse con los mandos de su propia existencia y de responsabilizarse de sí mismo.

Quien no está al mando de su vida no manda en sí mismo y no toma decisiones, difícilmente podrá gobernar, orientar y dirigir los acontecimientos y circunstancias del día a día.

No olvidemos que la responsabilidad es consecuencia de una acción eficaz, de la puesta en práctica de aquello que es bueno y conveniente; por más dificultades que entrañe, solo así podemos cambiar y transformar nuestras vidas.

Si algo no va bien en nuestras vidas, lo más inteligente, lo que aconseja la «sabiduría esencial», es preguntarnos en primer lugar en qué forma y grado hemos contribuido nosotros mismos, activa y pasivamente, a que las cosas estén así y hasta se hayan agravado; en segundo lugar, tenemos que pensar qué cambio debemos hacer en nuestras actitudes, formas de pensar y de obrar para que todo cambie a mejor. A esto se le llama responsabilidad. Recordemos que no debemos lamentarnos inútilmente subrayando nuestros fracasos, sino aprender para el futuro y sacar buenas lecciones prácticas y experiencias que podamos convertir en sabiduría.

Sugiero al amable lector que reflexione detenidamente sobre la necesidad ineludible de tomar decisiones prácticas y hacer siempre aquello que tememos pero nos conviene. Termino con este pensamiento del gran escritor humanista inglés del siglo XVII Robert Burton: «La actividad es el imán que atrae todas las cosas buenas».

Curiosamente, el ingenio y el pensamiento divergente comienzan y proyectan las grandes obras y objetivos, pero es solamente el trabajo o, lo que es lo mismo, la acción eficaz quien las termina y lleva a efecto. Es el momento de reflexionar profunda y serenamente sobre este principio y obrar en consecuencia.

En todas las personas optimistas, eficaces y de éxito con las que he hablado en los últimos años, he encontrado una actitud de agradecimiento a la vida, de sentirse seres privilegiados y de haber tenido mucha suerte, por incontables que sean las dificultades y adversidades que hayan tenido que afrontar. Casi todas estas personas excepcionales piensan como Jefferson cuando afirmaba: «Creo en la suerte, pero cuanto más trabajo, más suerte tengo». En definitiva, cualquiera que persiga el éxito, la felicidad y la sabiduría necesariamente se verá obligado a sudar la camiseta, a pasar a la acción, a trabajar y disfrutar de su profesión.

PRINCIPIO 9.º. PUEDES CREAR CASI TODO AQUELLO EN LO QUE CREES SI EVITAS LA PALABRA «IMPOSIBLE»

Como no sabía que era imposible, lo hice.
A. EINSTEIN

Que cualquier persona llega a ser y a convertirse en lo que piensa y cree de sí misma es algo tan aceptado por la mayoría y tan evidente que simplemente hablando durante un buen rato con quien sea descubriremos que su vida es el reflejo de lo que ha venido esperando de su valía y capacidades. Nadie sabe de lo que es capaz hasta que pone manos a la obra y con fe inquebrantable emplea todos los medios a su alcance; pero no debemos olvidar que buena parte de esa confianza en nosotros mismos es producto de lo que los demás esperan de nosotros, de sus expectativas.

Cuando esto escribo es 19 de diciembre de 2009, las fiestas de Navidad están a la vuelta de la esquina y todos pensamos en qué podemos regalar a nuestros seres queridos para que se sientan bien y nuestro obsequio les proporcione grandes dosis de alegría y de felicidad. Pues bien, hay un regalo que no cuesta nada y sin embargo supera con creces al más precioso y costoso de cuantos podamos imaginar: a saber, ayudarle a descubrir a esa persona tan nuestra, tan excepcional y a quien tanto queremos todas las cosas más valiosas de sí misma. Dile cómo admiras su bondad, su sabiduría, su capacidad de esfuerzo, su amabilidad o su belleza interior y exterior.

La leyenda de Pigmalión, antiguo rey chipriota que era además un gran escultor, dio nombre al «efecto Pigmalión» en psicología.

Nos cuenta Ovidio en la *Metamorfosis* que Pigmalión, hábil escultor cretense, modeló —inspirándose en la bella Galatea— una estatua tan extraordinariamente perfecta y bellísima que se enamoró por completo de ella, tan locamente que le pidió a los dioses que su escultura cobrara vida y así poder amarla como una mujer real. La misma diosa Venus tuvo a bien responder a la petición del enamorado escultor y le dio vida a la estatua que él mismo había creado, convirtiéndola en su amante y compañera.

Según el «efecto Pigmalión», aquello que creamos y esperamos de alguien con toda nuestra confianza hace que esa persona no nos defraude y convierta en realidad nuestras expectativas.

Seguramente, la investigación más conocida que demostró la realidad y el poder del «efecto Pigmalión» la llevaron a cabo en 1968 los psicólogos Robert Rosenthal y Lenore Jacobson y llevaba por título «Pigmalión en el aula». La investigación consistió en lo siguiente: realizaron, en un centro educativo, diversos estudios sobre las capacidades intelectuales de los alumnos; a continuación los investigadores informaron a los profesores sobre cuáles eran los estudiantes más inteligentes y las expectativas creadas sobre esos alumnos; al final de curso, tal y como habían pronosticado los investigadores, los estudiantes señalados como más capaces obtuvieron un rendimiento muy superior a sus compañeros.

La realidad es que a los profesores se les hizo creer que se habían efectuado los test sobre las capacidades, pero solamente se hicieron los de final de curso, y se demostró que aquellos supuestos alumnos brillantes elegidos al azar y sin tener en cuenta para nada sus capacidades son los que obtuvieron mejores calificaciones.

¿Por qué motivo? Porque los profesores consideraron en tan alto concepto a los alumnos elegidos y les trataron con tan especial atención y esmero que activaron al máximo sus capacidades; al pensar que eran inteligentísimos y creer firmemente que estaban ante criaturas excepcionales, «crearon» una mayor capacidad de atención, de esfuerzo y de disciplina en alumnos que eran completamente normales pero que fueron tratados como verdaderos genios.

Quedó claro que si tratamos a una persona como verdaderamente excepcional en algo, esa persona tiene muchas posibilidades de convertirse en lo que esperamos de ella con fe inquebrantable. En el campo de la psicología, de la educación, de la empresa, de la medicina, etc., aplicar adecuadamente el «efecto Pigmalión» es la más inteligente prueba de sabiduría.

En el mundo de la empresa, si a un trabajador normal se le dice que, de entre los quinientos empleados que han contestado a un test y han sido investigados por un grupo de expertos, él es el más cualificado y que ha sido elegido para convertirse en director general, sin la menor duda aprovechará el plazo que se le concede para prepararse de tal manera que se convertirá en la persona extraordinariamente capaz que le dijeron que era.

Otro tanto podríamos decir del «efecto placebo», que no es sino producto del «efecto Pigmalión». A un enfermo le convencemos de que el medicamento recetado (que tan solo es un placebo) le va a ir de maravilla, y solo el hecho de creer que se está medicando con un fármaco de gran potencia curativa le sana. Queda de nuevo afianzado que lo que profetizamos puede llegar a cumplirse si hay un poderoso deseo que les impulsa y anima.

¿Qué sucede con lo que tememos? Que también puede llegar a convertirse en realidad, si creemos que se producirá. Esperar lo peor, sin albergar esperanzas de que puedan venir días mejores porque tengamos la capacidad de cambiar la fatalidad del destino, inexorablemente nos condenará a que la profecía derrotista se cumpla.

Es muy importante mantener la mente abierta a la esperanza sin límites. Por eso, la sabiduría esencial no utiliza jamás la palabra «imposible», porque la mente del sabio está siempre abierta a nuevas ideas, nuevas rutas y nuevas alternativas y oportunidades.

La sabiduría se nutre de la experiencia y sabe que, cuando estamos convencidos de que podemos lograr algo porque alguien cree en nosotros o porque los éxitos y logros pasados nos estimulan a sentirnos capaces por nuestros méritos, ese rescoldo vivo del querer activa en nuestra mente una confianza inquebrantable que nos impulsa a creer y a crear.

Como ya hemos apuntado al referirnos al «efecto Pigmalión», también cuando nadie da un euro por nosotros ni cree en nuestras capacidades y las experiencias acumuladas son tan deplorables que nosotros mismos nos sentimos un desastre y verdaderamente incapaces, al no creer en nuestras posibilidades y dejarnos llevar por la desesperanza, nos incapacitamos para crear, progresar y encauzar nuestras vidas hacia la felicidad y el éxito.

Seguramente sea verdad que podemos crear todo aquello en lo que creemos si evitamos la palabra «imposible». Probablemente Einstein estaba convencido de ello cuando dijo: «Como no sabía que era imposible, lo hice». El que quiera y pueda entender, que entienda y recuerde siempre que pronunciar la palabra «imposible» no trae buenas consecuencias. No hay más suerte que la que nos creamos a nosotros mismos.

En definitiva, nada cambiará a mejor si no abandonamos el pesimismo, la desconfianza, las quejas y los lamentos constantes que nos instalan en el fracaso. Son muy valiosos y eficaces las alabanzas, los apoyos y la fe y confianza que nos profesan los demás, pero el milagro de un cambio definitivo es algo completamente personal y nadie, salvo cada uno, es responsable de crear las circunstancias y condiciones más propicias para pasar a la acción e insistir lo necesario hasta lograr su propósito. Tú eres tu propia causa creativa.

PRINCIPIO 10.º. NUESTROS PENSAMIENTOS SE COMPONEN DE CONOCIMIENTO Y SENTIMIENTO, PERO ES EL SENTIMIENTO QUIEN CONFIERE VERDADERO PODER A LOS PENSAMIENTOS

Todos nuestros conocimientos tienen como principio el sentimiento.
L. DA VINCI

A estas alturas de la película nadie pondrá en duda la extraordinaria importancia de lo que significa «pensar» para el ser humano. Hemos repetido hasta la saciedad que somos y nos convertimos en lo que pensamos.

Lamartine llegó a afirmar: «El hombre es Dios por el pensamiento»; Emerson llama al pensamiento «semilla de la acción»; André Maurois sentencia que «el pensamiento crea el mundo a cada instante»; Pascal insiste en la necesidad de pensar bien cuando dice: «Evidentemente, el hombre ha sido creado para pensar; toda su dignidad, todo su mérito ahí estriba y su deber es pensar como debe». Para no seguir ofreciendo más opiniones sobre la maravilla de lo que supone pensar, termino con las palabras rotundas de Lacordaire: «Pensar es moverse en el infinito».

Hay algo sobre lo que no se ha insistido lo suficiente y es que el pensamiento no es solamente conocimiento, sino también sentimiento, y que es el sentimiento, con su inmenso poder de carga afectiva, quien le da alas y energía al pensamiento, verdadero poder.

No importa lo extraordinario, excepcional y maravilloso que pueda ser el contenido cognoscitivo de nuestros pensamientos, porque si no van acompañados de un poderoso sentimiento, no pasará nada, no se produce el «milagro». Por el contrario, aunque el contenido cognoscitivo de lo que pensamos sea poco importante y hasta insignificante, si va impregnado de un profundo sentimiento, con toda seguridad algo sucederá. Además de todo esto, es clave tener en cuenta que no existe diferencia alguna por el hecho de que el contenido cognoscitivo del pensamiento sea correcto o incorrecto, conveniente o inconveniente, justo o injusto; siempre y cuando creamos firmemente que es correcto, conveniente y justo.

Por ejemplo: alguien te informa de que una persona muy cercana a ti dice verdaderas atrocidades sobre tu forma de ser y de comportarte, aunque esto sea pura mentira e invención malévola de alguien despreciable que quiere enfrentarte con un ser muy cercano y querido para ti. Si tú te crees todo lo que dice esta persona miserable, la solemne patraña tendrá los mismos efectos que si todo cuanto te han dicho fuera verdad y los efectos y consecuencias dependerán además de la dosis de sentimiento con que lo vivas todo.

Estamos viendo que el compuesto: pensamiento más fe o confianza (creencia) en la verdad del conocimiento producen la intención. Si a la intención le añadimos un poderoso «sentimiento», entonces actuamos.

P (pensamiento) + C (creencia) = I (intención)
I (intención) + S (sentimiento) = A (acción)

Nuestras obras (lo que hacemos) son consecuencia de lo que **P**ensamos, de lo que **C**reemos; orientamos nuestra **I**ntención, que se potencia y activa con el **S**entimiento.

Por pura lógica y sentido común, la «sabiduría esencial» nos advierte, con Pascal, de la importancia de «pensar como es debido» y que para pensar bien y que la creencia sea sobre algo verdaderamente correcto, justo y noble, debemos mantener la mente fría y serena, para que la intención no esté contaminada y pueda ponerse en manos del poderoso sentimiento, sabiendo que se trabaja sobre la materia prima de la verdad.

La mayor parte de nuestros más grandes errores provienen de que obramos impulsivamente, sin pensar, dejando que el sentimiento se dispare de forma incontrolada y sin una buena y veraz información por parte de un pensamiento sereno y desapasionado.

Actuar sin pensar convenientemente es la primera causa de todas las desgracias y errores más grandes que ha cometido el hombre. Pero tampoco olvidemos que si no enganchamos fuertemente nuestros pensamientos al todopoderoso sentimiento, la acción eficaz nunca se llevará a cabo.

¿Qué quiso decir Leonardo da Vinci cuando afirmó que «todos nuestros conocimientos tienen como principio el sentimiento»? Pues sencillamente que los conocimientos necesitan el empuje, la pasión y la fuerza activadora del sentimiento.

Todas las personas que hicieron cosas importantes, tanto los muy conocidos como los casi desconocidos, dejaron una poderosa huella de su paso por la vida; no importa cuál sea el área de trabajo en que se movieron, sin duda supieron impulsar y potenciar sus pensamientos con una fe firme o creencia inquebrantable en sí mismos y en sus proyectos y los impulsaron al máximo con una gran pasión (sentimiento) y no menos paciencia tenaz (constancia).

La pasión es imprescindible; no en vano, ya en el Talmud se afirma que «cuanto más grande es un hombre, tanto mayores son sus pasiones», pero es bueno recordar con Fontenelle que «las pasiones son como los vientos: son necesarias para poner en movimiento todas las cosas, aunque con frecuencia originan huracanes».

La sabiduría esencial aconseja «pensar antes de obrar» y saber prever en lo posible las consecuencias de nuestros actos; por tanto, si ya somos lo bastante prudentes y reflexivos, no temamos engancharnos a la fuerza todopoderosa de los sentimientos más nobles, de una gran pasión por lo que es bueno y conveniente.

El extraordinario poder del sentimiento del amor

Omnia vincit amor.
[El amor lo vence todo.]
VIRGILIO

Hace algo más de dos mil años, el gran poeta épico y bucólico latino Virgilio Marón aseguraba que el sentimiento del amor vence todas las cosas y todos nos sometemos al amor.

En la piel del alma, más todavía que en la piel del cuerpo, sentimos caricias que nos dan seguridad, nos alientan, nos consuelan y nos dan vida a cada instante.

Necesitamos el amor y la lluvia suave de las caricias y de todas las emociones positivas como la alegría, el gozo, la paz, la seguridad y la ternura para creer y para vivir. Un abrazo tierno y cálido, envolvente y vigoroso (como dicen los niños, «abrazo de oso cariñoso») nos inyecta una dosis masiva de felicidad, de seguridad y de ganas de vivir. Si a esta profunda y gratificante manifestación de cariño añadimos las palabras cargadas de admiración, de reconocimiento y de gratitud, nos sentiremos en esa especie de éxtasis, de plenitud del sentimiento del amor que puede con todo, como nos recuerda Virgilio, porque en el amor auténtico, el más extraordinario de los sentimientos, nada es pequeño y, por eso, puede con todo.

Tan verdad como que el amor todo lo puede y como el más poderoso de todos los sentimientos, unido al pensamiento y a la fe (creencia), todo lo potencia y vivifica; así también, la falta de amor es una gran carencia y desgracia. Como afirma René Barjavel: «No hay más muerte que la ausencia de amor». No tener ese «otro yo» en el que confiar y descansar (alguien que esté en tu vida de manera incondicional y que te desee lo mejor) es la verdadera causa de la mayoría de las depresiones, crisis de ansiedad y males del alma y del cuerpo. Creo que la Madre Teresa de Calcuta fue la que dijo que «la mayor de las desgracias es no tener a nadie que te quiera». Por eso, a mi modesto entender, sembrar la mente y el corazón de los demás de los mayores pensamientos y sentimientos sobre sí mismos es la más noble y digna de las acciones, de las que cualquiera debería sentirse orgulloso. Hay que recordar que esa siembra será fructífera al máximo si el sembrador esparce las semillas de sus palabras y de sus obras impregnándolas en el poderoso sentimiento del amor.

PRINCIPIO 11.º. DE LA AMABILIDAD, DEL PERDÓN, DE LA GRATITUD Y DE LA HUMILDAD

Yo creo que la primera prueba de un hombre verdaderamente grande es su humildad.
J. RUSKIN

El cóctel formado por la amabilidad, la facilidad para perdonar y pedir perdón y el saber ser agradecido, junto a la modestia y la sencillez (que adornan siempre al humilde y le acompañan de por vida, porque forman parte de su esencia), es la prueba más evidente de que estamos ante un ser excepcional, verdaderamente grande y digno de admiración.

Ese «compacto», ese «tres en uno» que nos anuncia que estamos ante una persona humilde y, por tanto, muy cerca de la verdadera sabiduría, para mí es la gran lección que debemos aprender los seres humanos; de lo contrario, prácticamente no habremos aprendido nada y por todas partes nos lloverán los problemas y nos convertiremos en un problema grave para nosotros mismos.

En el polo opuesto de la humildad están la soberbia, la violencia verbal y física, la incapacidad para perdonar y para pedir perdón, las malas formas, la zafiedad más descarada, la falta de reconocimiento de las cualidades de los demás, la ingratitud y, por pura lógica, la necedad. Por eso, los grandes pensadores, filósofos y sabios de todos los tiempos se rinden ante la humildad y reconocen que no existe un ser humano verdaderamente grande que no sea básicamente humilde, modesto, amable y agradecido.

Si el amable lector lo tiene a bien, le invito a que repase en su memoria y trate de recordar a aquellas personas verdaderamente grandes y sabias con las que se ha topado en su vida y descubrirá lo mismo que vengo descubriendo desde hace bastantes años. Todas esas personas destacan por sus buenas formas, su amabilidad y sencillez, su gratitud, su capacidad de disculpar y de comprender a los demás y su gran humildad.

La gratitud solo crece en la tierra en que se cultiva también la sencillez y la humildad

Mendigo como soy, también soy pobre en agradecimientos.
W. SHAKESPEARE

Abundan las personas que, aunque prácticamente lo tienen casi todo en esta vida, se sienten desgraciadas, mientras que otras que carecen de muchas cosas y tendrían más motivos para quejarse y sentirse desgraciadas se muestran muy agradecidas y satisfechas con las pequeñas grandes cosas que les depara el día a día. La diferencia está en la gratitud de la persona humilde y sencilla, cuya grandeza de espíritu sabe descubrir la belleza y la maravilla en todo lo que le rodea.

Hay algo que comparten todas las personas que conozco que ejercitan la virtud del agradecimiento (lo agradecen prácticamente todo, desde que se levantan hasta que se acuestan) y es su extraordinaria capacidad para focalizar sus pensamientos y sentimientos en todo lo bueno; además, saben extraer de la experiencia la sabiduría y las enseñanzas que encierran hasta las situaciones más adversas y dramáticas.

En esos momentos tan difíciles se blindan contra la desesperación y el dolor con cosas tan cotidianas y sencillas como sonreír y mostrarse más alegres, respirar el aire puro del campo, contemplar la belleza de las flores, las piruetas de un cervatillo, la sonrisa de un bebé o un bello amanecer o atardecer. Esta gratitud disfrutadora de las almas grandes y sencillas las llena de paz y crea una gran armonía y sosiego allí donde estas se encuentran.

A veces somos tan pobres en pensamientos y sentimientos que también somos pobres en gratitud y aumentamos nuestras desgracias.

Las personas agradecidas lo son con todo. En primer lugar, con la propia vida, que es el primer y principal valor, y después con los demás y con las cosas.

Quien es agradecido y humilde no olvida jamás ni al bienhechor ni el beneficio recibido y sus palabras y gestos de reconocimiento crean una imantación positiva con el benefactor, que se siente impulsado a repetir nuevas acciones generosas también por los demás.

La gratitud es además fuente segura de placer y de felicidad

El más agradecido de todos es el que no olvida el beneficio para recordar al bienhechor.
L. BORNE

Según recientes investigaciones, las personas que practican la gratitud y la amabilidad viven más y gozan de mejor salud física, psíquica y emocional. Además, desde el punto de vista social, las que son especialmente amables, capaces de perdonar y de pedir perdón hacen más amigos, generan mayor confianza y se valoran como más atractivas y de mejor carácter.

Lo que muchos ignoran es que la gratitud nos convierte en más disfrutadores de lo cotidiano y nos depara más momentos placenteros y de conexión gozosa con nuestros semejantes.

En tiempos de crisis laboral y de todo tipo, las personas amables, sencillas y agradecidas encuentran antes trabajo porque crean más puntos de «anclaje» mental y emocional con las personas que pueden darle un trabajo o ayudarles a encontrarlo. Además, como son humildes, no ponen el menor reparo a un trabajo menos atractivo o remunerado y tardan mucho menos tiempo en lograr el trabajo deseado.

Los agravios solemos grabarlos en diamante, mientras que escribimos en agua los beneficios.
W. KING

Quien magnifica todo lo penoso y negativo, graba a fuego las pequeñas y grandes injurias que padece y se habitúa a las quejas y lamentos, no tarda en enfermar mental y emocionalmente, y también físicamente. La clave me la dio el pasado año un anciano de noventa y tres años. Al preguntarle por las personas que había conocido en su vida, más

tristes, desgraciadas y con problemas, me dijo: «Son las que nada encuentran a su gusto, siempre se están quejando y son incapaces de encontrar tantas cosas buenas que constantemente nos ofrece la vida a todos».

Esa negativa para lo bueno y la manía permanente de buscar sobre todo lo que no es de nuestro agrado nos convierten en amargados recalcitrantes. Mientras con demasiada frecuencia nos amargamos la existencia por nimiedades y bobadas, hay otras personas que se ven obligadas a encarar adversidades y situaciones verdaderamente graves y preocupantes (como el diagnóstico de una dura enfermedad, una separación dolorosa, perder la casa y el empleo al mismo tiempo, etc.) y saben ser fuertes y resilientes: no pierden el tiempo en lamentos y dramatismos inútiles que solo agravarían su situación, y afrontan con optimismo y entereza ejemplar una realidad realmente preocupante.

No tiene la menor justificación nuestra falta de gratitud a la vida y a tantos momentos y situaciones increíblemente gozosos que dejamos escapar. Son muchos los beneficios que reporta la gratitud, al igual que perdonarnos a nosotros mismos y a los demás, sin abandonar la práctica de la amabilidad y la bondad.

Hay estudios recientes en relación con el extraordinario poder del «pensamiento positivo» que demuestran, según el profesor Robert A. Emmons, que hasta fingir el agradecimiento, es decir, ser agradecidos sin estarlo y comportarnos «como si» estuviéramos agradecidos, incrementa en nosotros la secreción de serotonina, dopamina y demás sustancias asociadas con la satisfacción y el placer.

Personalmente, he observado en mí mismo y en mis pacientes que la simple actitud de perdonar, de mostrarse amable, comprensivo y bondadoso, venciendo el orgullo y haciendo un acto de humildad, ya produce una gran paz y bienestar interior, aunque en realidad no hayamos perdonado del todo a esa persona que tanto mal nos ha causado.

Parece ser que en cuanto interiormente nos conectamos a un sentimiento positivo, todo nuestro ser queda impregnado y «tocado» por él; por el simple hecho de «quererlo», de desear que se suscite en nosotros. Por eso, el médico y escritor francés E. P. Beauchene, hace casi doscientos años, pronosticaba con gran acierto en su obra de máximas y reflexiones que «proponerse ser bueno es serlo ya». Actualmente las investigaciones demuestran que los beneficios de proponerse un buen sentimiento se producen incluso con el simple deseo y con la intención de tener ese noble sentimiento, aunque todavía no sea firme y real.

Ejercítate en la gratitud, la amabilidad, la humildad y el perdón: en la misma puerta de la nevera, detrás de una puerta o en cualquier superficie plana que tengas que ver necesariamente a diario, ve colocando recortes de papel en los que estén escritas todas las buenas cosas y personas que te hacen grata la vida. Determina y especifica lo que recibes de esas personas (los bienes); también lo que tú les das, sus gestos amables y generosos, su comprensión y reconocimiento, etc.

Una paciente mía, que tenía la costumbre de focalizar su mente en las cosas negativas de sí misma y de los demás, hizo en un cuaderno un «álbum» de motivos para ser feliz y sentirse agradecida. Puedo decir que en tan solo dos meses, después de haber leído y trabajado a conciencia mi último libro *Poderosa mente* (Ediciones Temas de Hoy) y reflejar en ese «álbum personal» todo lo bueno que le sucedía cada día, cambió por completo su vida. Ahora le aconsejo a todos mis pacientes que imiten a esta mujer, cuya vida llena de lamentos y quejas se transformó en alegría de vivir, gestos amables, actitud de agradecimiento y mucha felicidad.

Recordemos para siempre que la gratitud no florece en otros campos que no estén bien abonados de humildad, de sencillez y de actitudes amables. Bien lo reflejó el gran José Martí en sus palabras: «La gratitud, como ciertas flores, no se da en la altura y mejor reverdece en la tierra buena de los humildes».

Los beneficios que puede reportarnos este cóctel maravilloso formado por la amabilidad, el perdón, la gratitud y la humildad son incalculables, pero para terminar le recuerdo al amable lector que todos los maestros espirituales y mentales y los grandes pensadores y filósofos de todos los tiempos aconsejan encarecidamente perdonar, no solo por amor a los demás u otros motivos, sino por verdadera **sabiduría esencial,** por amor inteligente para con uno mismo. Hoy nadie pone en duda que el resentimiento y el odio pudren el alma y que quien no perdona y sigue instalado en el resentimiento agrava todavía más sus problemas.

El perdón: grandeza de toda alma noble

Solamente los espíritus valerosos saben la manera de perdonar. Un ser vil no perdona nunca; no está en su naturaleza.
L. STERNE

El perdón, que siempre nace del alma generosa, presupone además una gran sabiduría e inteligencia para saber vivir gozosamente. Cada vez que perdonamos nos colocamos muy por encima de quienes nos injurian, porque cada vez que desarrollamos sentimientos negativos hacia quienes pretenden hacernos daño, perdemos el control de nuestras vidas, el equilibrio interior y la paz mental y emocional.

Cuando perdonamos, recuperamos el autocontrol mental y emocional, sobre todo si, ante sentimientos y emociones negativos y destructivos, aplicamos el principio o «ley de lo opuesto» (tal y como aconseja la sabiduría esencial): contra el mal, el rencor, el odio y la ira, debemos desarrollar sus opuestos: el bien, el perdón, el amor, la amabilidad, la calma y el autocontrol.

El perdón en siete tiempos. Según estudios realizados por Gordon y Bancum en 1999, cuando tomamos la decisión de sacarnos la espina dolorosa del rencor y tenemos la buena intención de perdonar, lo hacemos en siete tiempos o momentos:

1. Empezamos a ver al ofensor con buenos ojos, con más empatía y comprensión, al tiempo que la ofensa causada ya no nos hace tanto daño.
2. Incremento considerable del sentimiento inicial de empatía y reducción creciente de todos los sentimientos negativos hacia el ofensor.
3. Tendencia clara del ofendido a pasar página, a no castigar al ofensor ni a desearle ningún mal, aunque el agresor ni esté arrepentido ni pida perdón.
4. Liberación y desvictimación: según el budismo, si el ofendido pasa mucho tiempo sin perdonar, la carga pasa a formar parte de su vida, convirtiéndolo en víctima de sí mismo. Por eso la sabiduría esencial aconseja perdonar siempre.
5. El perdón es siempre una decisión inteligente del ofendido, que decide dejar que el dolor se vaya, se libere la carga del dolor interior y apague la necesidad de venganza, ya que esta siempre causa un gran daño a quien la ejecuta.
6. Haya o no reconciliación, quien perdona recibe como premio una gran paz y armonía interior, una extraordinaria liberación y un sentimiento de plenitud y gozo.
7. Siempre es grande quien perdona; solamente las almas magnánimas saben «vengarse» de la manera más bella que existe, que es el perdón. Las personas viles, miserables y siniestras no perdonan porque no está en su naturaleza; son la maldad misma, y por eso les es imposible perdonar.

Ventajas y desventajas de perdonar o de seguir enfadado y guardando rencor

Rencor-enfado-odio	Perdón-gratitud-bondad
• Se dispara la adrenalina y el cortisol. • Aumenta la tensión emocional y la presión arterial. • Problemas gastrointestinales y cardiovasculares. • Insomnio. • Incremento de la posibilidad de que aparezcan enfermedades tan graves como el cáncer y otras. • Debilitación del sistema inmunitario.	• Se activa el sistema nervioso parasimpático, que produce tranquilidad, equilibrio y paz interior. • Disminuye el nerviosismo y la presión arterial. • Acompasa la respiración y nos hace dormir mejor y de forma tranquila. • Previene problemas gastrointestinales y cardiovasculares. • Potencia el sistema inmunológico y nos protege frente a muchas enfermedades.

PRINCIPIO 12.º. DEL CRECIMIENTO NATURAL DE LAS COSAS: HAY QUE REGAR LA PLANTA PARA QUE NAZCA, CREZCA, SE DESARROLLE Y VIVA EN PLENITUD

La alegría de producir es vida. Y ella nos ayuda, además, cuando la vida se nos presenta empinada y fatigosa.
M. MÜLLER

Ya hemos dicho que todo aquello en lo que pensamos y en lo que focalizamos con intensidad nuestra atención aumenta y se desarrolla. Ante cualquier cosa en la que ocupemos nuestros pensamientos —buenos o malos, alegres o tristes—, se crean las condiciones para que esta nazca, crezca y se desarrolle. Es lo que llamamos la «Ley del crecimiento natural de las cosas».

Por la misma ley o principio, cualquier asunto al que ya no prestemos atención ni le concedamos importancia se irá extinguiendo y perderá entidad en nuestras vidas, porque todo aquello que no utilizamos ni ejercitamos se atrofia y muere.

Si pensamos en las cosas buenas que nos sucedieron en el pasado, en las personas que fueron generosas y nos ayudaron en los momentos difíciles y en todo lo bueno que nos sucedió, crearemos hábitos y redes neuronales facilitadoras y evocadoras de hechos positivos y gratificantes.

Si, por el contrario, no cesamos de pensar y de «regar» con nuestra permanente atención las desgracias, las carencias, los agravios y las injusticias padecidas, atraeremos hacia nosotros y nuestras vidas nuevos males, miserias y desgracias. Es la misma «Ley del crecimiento natural», pero esta vez aplicada a lo negativo y tremendista.

En consecuencia, y como aconseja la sabiduría esencial, cuanto más pensemos y más atención pongamos en todas las cosas buenas que nos han ocurrido en el pasado y disfrutemos en el presente, mayor suerte, bienestar y fortuna atraeremos a nuestras vidas.

Podemos crear nuevas circunstancias y producir cambios significativos en nuestras vidas aplicando la poderosa «Ley del crecimiento natural» a todas aquellas cosas que deseamos con entusiasmo y pasión, en las que pensamos y a las que atendemos con intensidad y firme confianza.

El segundo principio o ley universal nos avisaba de que «todo cambia» y que si hay algo verdaderamente permanente en nuestra existencia, es el flujo constante, el cambio que no cesa.

Todo lo que comienza termina, y todo lo que nace se extingue y muere, pero no absolutamente, porque vuelve a nacer y florecer de otra forma.

Probablemente la causa principal del sufrimiento humano es no saber aceptar este principio del cambio: la gente trata de congelar y eternizar las imágenes de los momentos tipificados como «buenos» y maravillosos, y borrar y olvidar los que valoramos como «malos» y negativos.

Esta manía de no ver la realidad como es y aceptar serenamente que existen momentos estupendos y maravillosos (al igual que personas bondadosas, positivas y gratificantes), y también situaciones críticas y dolorosas (y personas malvadas y miserables), nos causa una tremenda ansiedad y dolor. Solamente si aceptamos las cosas y los momentos de nuestras vidas tal como son y dejamos de empeñarnos en que las cosas sean diferentes, lograremos la serenidad y la paz interior.

Si lográramos trascender los conceptos de «bueno» y de «malo», llegaríamos a lograr gran armonía y equilibrio entre nuestra mente y nuestro cuerpo. La aceptación serena de lo que está sucediendo no significa sometimiento ni resignación, sino preparación, reflexión y decisión de reaccionar de la única forma que aconseja la sabiduría esencial: cambiando nuestra actitud.

Veamos el proceso mental en un ejemplo: una determinada persona te alaba y considera. En ese supuesto, y a la velocidad del rayo, tu mente:

- Toma conciencia del hecho sin juzgarlo.
- Lo identifica y percibe como positivo.
- Sensación gratificante y placentera.
- Reacción positiva, puesto que se trata de alabanzas, consideraciones y elogios hacia tu persona.
- Tu mente está muy motivada y satisfecha y desea más experiencias gratificantes por parte de esa persona.

Supongamos que, en lugar de alabanzas y cosas satisfactorias, esa persona te hubiera criticado, menospreciado o puesto en ridículo. El proceso sería el mismo, pero tu reacción hubiera sido de rechazo y desmotivación e insatisfacción; como consecuencia, o bien te alejarías de quien te ha causado un mal tan grande, o tratarías de resarcirte y de vengarte respondiendo con ataques más fuertes y destructivos.

Este proceso, que he detallado en varios tiempos, en la realidad se produce en menos de un segundo y no somos conscientes de lo que nos ocurre porque millones de experiencias positivas y negativas se almacenan en nuestra memoria (y son de ellas de las que nos servimos para evaluar el presente, lo nuevo que nos va sucediendo). A esto llamamos «conocimiento psicológico».

En realidad lo que manejamos es una información, positiva o negativa, codificada por nuestra mente y, por lo tanto, subjetiva, hecha a nuestra medida, pero no la realidad objetiva y completa: «Quod recipitur ad modum recipientis recipitur», es decir, ajustamos

la realidad a nuestra forma de pensar y de ser.

Hasta aquí queda claro que es **nuestra mente** la que conoce, juzga y valora lo que es bueno y le conviene; además, se ve impulsada de forma natural a prestar atención, pensar, desear, lograr y evocar lo que es grato y beneficioso, según la experiencia acumulada.

La mente puede reprogramarse a sí misma, actuando de forma consciente, en lugar de reaccionar automáticamente

El hombre más poderoso es el que es dueño de sí mismo.
SÉNECA

En el ejemplo que acabamos de ver sobre cómo reaccionamos casi automáticamente cuando alguien nos critica, infravalora o menosprecia (y cuando nos alaba, valora o reconoce nuestras virtudes), observamos que en décimas de segundo se lleva a cabo el proceso de tomar conciencia del hecho, identificarlo y evaluarlo, sintiéndolo como gratificante o perjudicial (lo que conlleva satisfacción o insatisfacción y rechazo o aceptación). Pues bien, nuestra mente puede reprogramarse a sí misma y, en lugar de permitir una reacción automática basada únicamente en las vivencias del pasado, hacer un análisis más preciso, realista y objetivo desde la reflexión serena, desapasionada y condicionada.

Una vez que hemos descubierto hacia dónde nos conviene dirigir la potencia de nuestros pensamientos, tras una profunda reflexión-meditación, es el momento de aplicar el principio de «crecimiento natural de las cosas»: aquello a lo que atendemos y en lo que centramos nuestros pensamientos y deseos puede terminar produciéndose (naciendo), y si continuamos focalizando sin cesar todo el poder de nuestra mente en ello, conseguiremos que crezca, se desarrolle y perfeccione hasta lograr la plenitud.

Nuestra mente no cesará de utilizar el cerebro para que se cree a sí mismo, y las nuevas experiencias vitales adquiridas harán que se formen nuevas sinapsis, que se refuercen las que ya existen y que resurjan nuevos grupos neuronales (que a su vez harán que las conexiones «se activen» al servicio de las necesidades que presenten las nuevas circunstancias). A esto es a lo que se llama neuroplasticidad.

Cuando focalizamos nuestra atención, plenamente y en algo bien concreto, suscitamos la plasticidad neuronal.

Recientemente, año 2004, el doctor Richard Davidson demostró que la práctica constante de la atención-reflexión favorecía:

- Una mejor regulación de todas las emociones.

- Menor rechazo e inhibición social y mayor tendencia a la filiación y socialización (hacer amigos).
- Capacidad para cambiar y revertir más rápidamente los sentimientos negativos.
- Mayor incremento de la resistencia al estrés.
- Potenciación del equilibrio emocional.
- Fortalecimiento del sistema inmunitario.

La manera en que utilizamos nuestra mente produce un crecimiento por cambios neurológicos:

- La atención constante sobre aspectos positivos de nosotros mismos o de nuestros semejantes, unida a la intención de hacernos bien, produce bienestar.
- La meditación y el entrenamiento mental: el hábito de reflexionar serenamente y de centrar los pensamientos en algo concreto contribuye a superar el déficit de atención. También es posible incrementar la capacidad cognitiva, activar el sistema nervioso parasimpático, reducir la dispersión mental y la distracción e incrementar la cantidad de materia gris en el cerebro. Meditar a diario produce incontables beneficios psicoemocionales.
- La simple observación, sin emitir juicios y sin centrar la mente en los aspectos negativos (como la enfermedad), sino en los saludables y positivos (como la salud), al tiempo que observamos y sentimos nuestra propia respiración con paz y sin hacer nada, genera en nosotros mayor equilibrio interior, gozo, sosiego físico, psíquico y emocional y bienestar.

PRINCIPIO 13.º. DE LA CONCIENCIA PLENA Y LA ACTIVACIÓN DEL «PENSAMIENTO DIVERGENTE» (ALTERNATIVO-LATERAL)

La casualidad es siempre actual: ten siempre a punto el anzuelo.
En la tranquilidad del agua, donde menos lo esperes, estará tu pez.
OVIDIO

A lo largo de esta primera década del siglo XXI, estamos asistiendo a un notable enriquecimiento de la psicología occidental científica, al incorporar técnicas orientales milenarias como la meditación atenta y «la conciencia plena» (*mindfulness*).

La terapia cognitiva, que practicamos todos los psicólogos positivos y que tan estupendos resultados está dando para la superación de la depresión, la ansiedad, el estrés, etc., está aprovechando —con buen criterio— terapias alternativas que no provienen directamente del pensamiento racional o convergente y de pura lógica cartesiana. Vamos hacia una visión mucho más amplia y de mayores posibilidades que la mente lógica al uso.

Ser capaces de ver las cosas de otra forma, saber encontrar otras alternativas a la solución de los problemas o blindarnos y protegernos de los males: con el buen humor, el sentido del humor, la risa, la alegría como actitud, viviendo y disfrutando solo el presente; siendo plenamente conscientes de los pensamientos y sentimientos negativos y destructivos sobre el pasado y el futuro y de todas las emociones también asociadas a esos pensamientos como la angustia, la ansiedad, la culpa o la tristeza. Todo esto contribuye extraordinariamente a incrementar nuestra sabiduría esencial.

Alternativas fundamentales para ser más felices y cambiar de «chip», de perspectiva

La neurociencia está demostrando que nuestro cerebro cambia a medida que aprende, gracias a su extraordinaria plasticidad y a la capacidad de reorganizarse a partir de cada nueva experiencia.

La práctica constante de la «conciencia plena» —es decir, de una atención consciente focalizada, de la meditación— es la técnica más generadora de paz, de equilibrio interior y de felicidad, y permite lograr un gran bienestar psicofísico y emocional. Aunque estaba ahí desde hace 2500 años, como legado de la filosofía oriental, es ahora cuando la psicología científica ha decidido incorporarla de lleno como terapia, como práctica casi imprescindible.

Ser conscientes de que lo más importante de nuestras vidas es **lo que sucede a cada instante, ¡ahora!, ¡aquí!**, estemos con quien estemos, es un ejercicio equilibrador que aquieta y serena los pensamientos atribulados de tantas personas.

Si usted se encuentra bastante mal (con estrés, ansiedad, preocupaciones, deprimido, solo o enfermo), **atender plenamente a sus pensamientos y sentimientos** le abrirá su propia mente a la idea de que son esos pensamientos negativos los que generan emociones destructivas y desalentadoras, y poco a poco usted mismo entenderá que debe focalizar su atención en muchas cosas valiosas y positivas que no percibe porque no les dedica su atención de manera plena y constante. Descubrirá qué es lo que le sucede y por qué no sabe cambiar de perspectiva, además de reinterpretar los hechos de forma menos dolorosa y verlos a la suficiente distancia (y así convertirse en observador de sí mismo). Si usted se encuentra bien y sin problemas, centrar su

«atención» o su «conciencia plena» en el disfrute de lo que hace en ese momento le proporcionará —con mayor motivo— bienestar, plenitud y paz interior, y estará más entrenado para el futuro.

Otra alternativa para cambiar de «chip» y desconectar de los problemas puede ser la siguiente: focalizar la meditación en un tema concreto y parar la cadena de pensamientos y sentimientos derrotistas, pesimistas y negativos. En lugar de lamentarnos, entristecernos y maldecir la oscuridad de nuestras desgracias, problemas y carencias, podemos elegir la luz que nos proporcione la sencilla vela de la «meditación», centrada en aspectos positivos y enriquecedores de nuestra vida y de los demás.

Está en nuestras manos ser los protagonistas de nuestro propio cambio de perspectiva porque, en estado de plena atención consciente, sabemos perfectamente que la forma en que interpretemos lo que nos sucede solamente la decidimos nosotros y nadie más. Sin duda, nuestros pensamientos y creencias positivas o negativas son la causa desencadenante de emociones del mismo signo. El **estado de ánimo** o la **repercusión emocional** también dependen de la percepción subjetiva que cada uno tenga del hecho o situación concreta que está viviendo.

Si identificamos los pensamientos que activan a cada momento nuestro sistema emocional, sabremos distanciarnos, mirarlos desde una perspectiva más amplia y a mayor distancia y nos proporcionaremos a nosotros mismos más seguridad, sosiego y equilibrio psicofísico.

Tanto si atendemos a las experiencias y recuerdos tristes del pasado, como si especulamos sobre un futuro que tampoco existe, pretendemos el imposible de controlar hechos no existentes y nos sentiremos desgraciados.

Como aconseja el viejo poeta latino Ovidio, debes tener siempre a punto el pensamiento abierto, el «anzuelo» de tu conciencia plena, consciente y activa, porque «en la tranquilidad del agua, donde menos te lo esperas, estará tu pez»...

Activar el pensamiento divergente o pensamiento lateral

Unos persiguen la felicidad, otros la crean.
ANÓNIMO

Aprender a descubrir múltiples opciones y posibilidades, ver cualquier asunto desde diferentes ángulos, encontrar diversas alternativas y no cerrarse en un posible camino sin salidas es tarea del pensamiento lateral o divergente. Por eso, la psicología positiva actual se abre a todas aquellas opciones que pueden potenciar lo mejor de sí mismo y salir airoso de las dificultades y problemas.

El cóctel formado por el **buen humor, el sentido del humor y una actitud positiva y vitalista** es realmente efectivo y, aunque todavía no se han realizado demasiados estudios al respecto, la psicología positiva está demostrando que no solamente potencia el sistema inmunológico y contribuye poderosamente tanto a prevenir enfermedades y superarlas como a crear y mantener un tono psíquico, mental y emocional más alto.

En la «sabiduría esencial» y en la «madurez mental y emocional» que persiguen las disciplinas místicas orientales, el ánimo positivo, la alegría, la risa y la sonrisa y el buen humor se valoran como rasgos y atributos de las personas altamente desarrolladas en lo mental y espiritual. Las religiones, muy dogmáticas hasta hoy, han fomentado más las creencias rígidas e incuestionables que no admiten discusión. Las que se centran básicamente en la práctica del bien y no se aferran a dogmatismos, como es el caso del budismo, activan el pensamiento divergente, enriquecedor y creador de múltiples opciones. El buen humor, la paz interior y la práctica del bien como objetivo clave es la religión de quienes tienen como proyecto el ser sembradores de amor, bienestar y bondad, allá por donde van.

Estoy recordando al cooperante jesuita Vicente Ferrer, que acaba de morir a los ochenta y nueve años, el 19 de junio del 2009. Llegó a la India en 1952 como misionero y toda su vida ha sido una entrega total a los más pobres y desfavorecidos. Lo tenía muy claro este jesuita que predicó con su vida de amor y entrega. No se le ha conocido por grandes sermones, ni por organizar extraordinarias y masivas convocatorias de miles de personas para alabar a Dios. Estas son sus palabras: «Otro mundo es posible si trabajamos y nos esforzamos por conseguirlo con amor, que es la principal herramienta de transformación de nuestro planeta».

Ahí están sus obras y su principio de vida bien claro: «El amor es mi religión y mi creencia». Les «bautizaba» con el amor, les «predicaba» con el amor y les acercaba a Dios con el amor y el ejemplo de su vida. Su forma de alabar a Dios parece que no era suficientemente ortodoxa, y fue incomprendido hasta por los suyos; temporalmente fue expulsado de la India y se vio obligado a abandonar la Compañía de Jesús.

Este gran hombre, dechado de virtudes y de santidad, era amor, cercanía, amabilidad, alegría y felicidad, que expresó con estas palabras: «En la pobreza más extrema, en la humanidad desnuda, he encontrado la mayor riqueza».

Pueden seguir algunos fanáticos de ciertas «religiones» matando, odiando y destruyendo este mundo para conseguir que toda la humanidad se apunte a la alabanza y veneración de «Su» Dios particular y, en nombre de Él, sembrar el odio y la destrucción; pero nada puede igualarse a la religión universal del amor como la única herramienta para transformar el mundo. Mientras, los fanatismos solo seguirán sembrando odio, destrucción, miserias y desgracias a la humanidad.

En el amor, el humor y el sentido del humor conciliador se encuentra la creatividad del pensamiento, en el sentido de que el ingenio modifica el proceso cognitivo sobre lo que percibimos, sentimos o pensamos de la realidad vivida.

Ese mismo ingenio conduce a dejar los patrones normales y corrientes para buscar otras alternativas y perspectivas.

Por otra parte, el humor nos arrastra a la alegría, el gozo y el disfrute, contrarrestando emociones y pensamientos negativos y derrotistas.

Finalmente, mediante la risa y la carcajada, que afectan a la bioquímica, se construye un componente valiosísimo: el humor positivo, que reporta múltiples beneficios, pues, además de reducir el nivel y efecto de las hormonas del estrés, propicia el aumento de anticuerpos, refuerza el sistema inmunitario, etc.

El amor y el humor conciliador siempre tienen un claro componente espiritual y de generosidad en todas aquellas personas que saben activar mucho más su pensamiento divergente y creativo, algo que caracteriza a quienes han sabido desarrollar especialmente su dimensión intelectual, de sensible espiritualidad y de bondad social al servicio de los demás. Son esas personas que rezuman paz, bondad, serenidad, calidez, alegría, buenas vibraciones y cuya compañía es generadora de distensión y de amable convivencia y de plenitud. Por el contrario, y por desgracia, están aquellos que practican la violencia, el fanatismo cerril, el mal humor, la rigidez mental, el odio y la persecución de quienes no piensan igual o no militan en sus creencias políticas o religiosas, que son completamente inconcebibles. Son los que causan más destrucción y odio en el mundo.

El amor y el humor positivo, junto a la amabilidad y a la humildad, son los componentes fundamentales de las personas más sanas y enriquecedoras que he conocido en mi vida.

Los «psicólogos cognitivos y positivos» del siglo XXI entrenamos a nuestros pacientes para que consigan gestionar sus pensamientos, sentimientos y actitudes negativas de ansiedad, depresión, miedos, quejas... que constituyen un «automatismo adquirido» difícil de abandonar y que llamamos «piloto automático», porque se activa como cualquier otra rutina o automatismo de nuestras vidas. Al cambiar sus mentes, cambian sus vidas.

¿Por dónde empezamos el entrenamiento?

Haciéndoles ver plena y conscientemente cómo son «dirigidos» y «condicionados» por rutinas mentales adquiridas en el pasado y que les impiden estar «al mando de sus vidas».

- Su primer objetivo debe ser **activar la conciencia plena** de estos automatismos que le llevan a ser impulsivo, reactivo, miedoso, depresivo, etc., a estar dominado por las personas y las circunstancias, a responder de forma totalmente nueva y consciente y a abandonar las reacciones y respuestas automáticas e inconscientes.
- **Entrenamiento diario** para hacer conscientemente la propia **respiración pausada y tranquila**. Hacer conscientemente la relajación de los músculos y la sensación de paz y serenidad escuchando el CD que acompaña alguno de mis libros. Esa «conciencia» de las propias sensaciones y también de los pensamientos no debe ser «control», sino **mera y simple observación sosegada de lo que pensamos y sentimos**.
- **La práctica de la observación serena y consciente** de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones corporales nos irá librando gradualmente del automatismo de nuestras reacciones incontroladas para responder de manera **más positiva, inteligente, hábil y con plena conciencia a los acontecimientos.**
- **Comenzaremos a aceptar con gran paz** las cosas como son y **«dejaremos que sean»,** sin perder los nervios y la calma; además, entenderemos que los pensamientos y sentimientos negativos que nos han atormentado y condicionado «no son hechos» y que nosotros ahora no somos esos pensamientos.
- Descubrimos **que al no depender del «piloto automático» negativo** que ha dirigido nuestras vidas, ¡ahora! podemos activar de manera consciente los pensamientos, sentimientos y actos gratificantes, positivos y constructivos de manera libre y voluntaria.
- **Estamos al mando de nuestras vidas;** somos las mismas personas, pero no sucede lo mismo, pues no estamos dirigidos por automatismos. Atender conscientemente a lo que hacemos nos proporciona el control de nosotros mismos.

En adelante nos ocuparemos en **vivir** básicamente de forma consciente, optimista y vitalista la realidad del instante en que nos encontramos. En eso consiste ser feliz y estar plenamente al mando de la propia existencia. Sin olvidar que el **amor** y el **buen humor** y la alegría del disfrute de todo aquello que hacemos es la clave de todo.

¿Por qué mi insistencia en la alegría, el buen humor y el sentido del humor?

- Porque el buen humor y el sentido del humor nos permiten tomarnos la distancia necesaria entre el problema que nos afecta y nosotros mismos.
- Porque la risa, la alegría y el buen humor estimulan las glándulas adrenales y activan todo el sistema inmunológico y el parasimpático.
- Porque no hay mejor dieta física, psíquica y emocional, no hay mejor alimento para el cuerpo y para el espíritu que el buen humor y la alegría de vivir como actitud.
- Porque quien siembra alegría, bondad, comprensión y buenas vibraciones crea constantemente felicidad y bienestar allá por donde pisa.
- Porque la risa, la sonrisa, la carcajada y las actitudes amables y divertidas son una extraordinaria catarsis, un potentísimo antiestrés y antiansiedad que nos libera de las tensiones físicas y emocionales acumuladas y restablece en todo nuestro ser el flujo de la energía más saludable.
- Porque el buen humor, la risa y la sonrisa son el lenguaje universal que entiende cualquiera; además, nunca falla y puede sacarnos de cualquier situación crítica y comprometida.
- Porque no se conoce mejor medicina que el humor positivo y el sentido del humor de quien sabe reírse de sí mismo y no dramatizar.
- Porque siempre resulta ganador aquel que es capaz de no dar problemas, hacer reír a los demás y, como remate, reírse de sí mismo.
- Porque quien es capaz de reírse con frecuencia y mantener el buen humor, aunque sea tan pobre que viva en una simple cabaña, es mucho más feliz que cualquiera que llora, se queja o se cabrea viviendo en un palacio.
- Porque el buen humor y la risa son el más seguro antibalas que nos protege de las enfermedades tanto como de las maldades de los hombres; una verdadera herramienta de poder, con la necesaria dosis de «locura», y son tan extraordinarios los efectos químicos del buen humor que pueden llegar a cambiar el carácter de nuestros pensamientos y hasta de nuestras vidas y las de los demás.

¡Reír es siempre ganar, mejorar y vivir!

PRINCIPIO 14.º. DE LOS VASOS COMUNICANTES, LA INTERACCIÓN Y RETROALIMENTACIÓN ENTRE SEMEJANTES

Pájaros del mismo plumaje vuelan juntos.
DICHO POPULAR

En el libro del Génesis (Biblia) se dice que Dios creó a Adán y de inmediato reflexionó y dijo: «No es bueno que el hombre esté solo, démosle una compañera». No sé si aquí se apunta cierto machismo bíblico, pero yo me quedo con la idea clara de que en este mundo, si nos fijamos bien, «la dualidad», el otro y «lo otro», es universal: tenemos dos piernas, dos brazos, dos ojos, dos manos, dos pies, dos hemisferios cerebrales, dos labios...

Parece que una persona, una cosa, lo que sea, necesita de otro semejante, de un igual, para interactuar, crear sinergia, etc.

Igual que el cuarto principio del «Equilibrio natural y universal» es esencial para la vida («Nada tiene una sola cara», y por cada punto positivo, existe otro punto negativo contradictorio: noche-día, frío-calor, vida-muerte, macho-hembra…), el principio de «La igualdad», de «Los vasos comunicantes», es también una realidad universal.

Lo mismo que, al parecer, todos tenemos otro igual, un «doble» en lo físico, también tenemos otro igual, otro doble, otro semejante, esa alma gemela, compañero/a del alma. Al final lo encontraremos o no, pero existe, y simplemente el hecho de saber que existe llena de plenitud y de gozo interior.

Encontrar a «tu semejante», en el amor, en la amistad, en el trabajo y, en definitiva, en tu vida es encontrar la plenitud del «ser en el otro».

Se trata de ese «hermano/a gemelo» mental y emocional, ese «otro yo» que constantemente te recarga las pilas y al que tú se las recargas, das y recibes, y como los «pájaros del mismo plumaje», siempre voláis juntos, en paralelo, siempre sumáis, multiplicáis, dividís y repartís, pero nunca restáis.

Encontrar tu otro yo en el amor, en el trabajo y en la amistad es fundamental para lograr esa «vida cinco estrellas» que propugna la «sabiduría esencial». Porque no olvidemos que el proyecto de vida del sabio es ser feliz y no existe felicidad comparable a la aplicación en nuestras vidas del principio de «Los vasos comunicantes».

Antídoto contra el pesimismo antropológico y psicológico

La realidad de la muerte y de nuestra estancia en la vida terrenal es muy limitada. Se trata seguramente de la certeza más desalentadora y generadora de lo que podríamos llamar «pesimismo antropológico», que no tarda en derivar en «pesimismo psicológico», vital y emocional.

La idea continua y persistente del fin del mundo, del fin de la civilización y de la humanidad entera está ahí como una losa inamovible.

Para aliviar ese derrotismo, la pena, la desesperación y la tristeza de que nacemos para morir y todo termina definitivamente, surgieron a lo largo de los tiempos —creados por la misma poderosa mente humana— diversos profetas, enviados, mesías de diferentes religiones redentoras. Nos prometen una eternidad sin límites y nos garantizan

esa otra dimensión llamada «cielo», «paraíso» y eternidad, donde disfrutaremos de la «contemplación» de ese único ser todopoderoso y bondadoso al que cada religión da un nombre, pero que es el mismo.

«Las creencias» han sido y son la esperanza y, al mismo tiempo, la compensación de todos los males y desgracias padecidos en esta vida, pues creemos que existe un futuro mejor de «eternidad feliz» que nos espera a todos si hemos tenido una vida terrenal merecedora del cielo o paraíso.

Con la llegada de las ciencias y del racionalismo se empieza a notar un creciente temor a que lo que hemos venido creyendo y pensando (porque así nos lo han enseñado nuestros mayores sobre las religiones redentoras) no sea otra cosa que una «creación», sí, pero de la propia necesidad humana de agarrarse a una eternidad inexistente.

Cada persona tiene que ver cómo soluciona su problema de temor, de vacío existencial y del fin de su propia existencia. Las religiones, ofreciendo garantías de una vida eterna en otra dimensión desconocida, seguirán su curso; pero, al mismo tiempo, los no creyentes y los creyentes —a los que cada vez les cuesta más trabajo confiar en lo que no es evidente y la ciencia no respalda— propenderán a la desesperanza y al pesimismo.

Estando así las cosas, la psicología positiva y el optimismo vital, respetando las creencias de cada cual, ofrecen desde la ciencia la **felicidad real posible,** a la que podemos acceder todos, creyentes y no creyentes: **vivir cada minuto de nuestra existencia como el mayor bien y el mejor de los regalos posibles,** y al mismo tiempo hacer el bien y sembrar buenas acciones, porque nada gratifica al ser humano tanto, ni le hace más feliz, que el ser permanentemente creador de bondad y de felicidad allá por donde va. Amor y felicidad, amor y buen humor, como actitud positiva y disfrutadora consciente, junto a hacer todo el bien que nos sea posible, son «la creencia» y «la religión» que nos aconseja la ciencia en su sencillez y humildad. Qué preciosa es la afirmación de Vicente Ferrer cuando dice: «El amor es mi religión y mi creencia».

No somos dioses, pero es posible ser nuestros propios mejores benefactores y creadores de «la felicidad posible», la que está a nuestro alcance, creamos o no en una eternidad.

Pero hay algo que están descubriendo muchas personas de bien, independientemente de cuáles sean sus creencias, y es la **felicidad-seguridad-plenitud** que proporciona encontrar ese «otro yo», esa «alma gemela», con la que formar un tándem, un solo ser (dos corazones, dos cuerpos, dos mentes que se funden en una misma alma).

En mi opinión, este decimocuarto principio es determinante en el ser humano que pretenda acceder a esa «vida cinco estrellas», a la «sabiduría esencial» para vivir, a la «felicidad posible» y con máximas garantías. Saber que no estás ni estarás jamás solo/a, porque ese «otro yo» es casi tanto «tú» como tú mismo y que, sea cual sea el futuro que

la vida te depare, no habrá fuerza humana, dificultad, adversidad o desgracia que pueda romper o desintegrar esa fusión de amor, amistad, confianza, etc., es algo que se acerca a la máxima felicidad posible a la que podemos aspirar los seres humanos.

Lo que sucede es que no es tan fácil encontrar a ese «semejante» que funda su plenitud con nuestra plenitud en el amor, en la amistad, en el trabajo, etc. Pero tengo la plena certeza de que este «ultraamor», más allá del amor al uso al que estamos acostumbrados, es una buena solución a la desesperanza y pesimismo a los que pueden llevarnos las dudas y las graves crisis de fe.

Es más fácil, además, acceder a la fe y a la creencia en otras dimensiones de felicidad y de gozo desde la plenitud de dos corazones en una sola alma. Es posible llegar a esos dos corazones fundidos en el eterno amanecer de una misma madrugada si encontramos al «semejante» al que me vengo refiriendo: alguien que llega a ser tan «tú mismo» que solo vive en ti y para ti como tú vives en él (ella) y para él (ella).

Al final, o somos amor o apenas somos nada. El otro nos construye siempre, pero si el otro es tan semejante que toda su esencia se funde con mi esencia, la vida es mucho más llevadera. Además, la esperanza, el optimismo vital y la felicidad por disfrutar cada segundo de esa existencia —en un «abrazo físico, mental, emocional y espiritual con tu otro yo»— pueden convertirse en buena medida en «el cielo posible, en la realidad de nuestra existencia terrenal».

III

GOTAS DE SABIDURÍA ESENCIAL PARA VIVIR

Nada más dulce que vivir en los recintos protegidos por las enseñanzas de los sabios, desde donde mirar hacia abajo y ver a los otros correr por todas partes buscando los caminos de la vida.
TITO LUCRECIO CARO

Al igual que alimentamos, reforzamos y potenciamos nuestro cuerpo con complementos alimenticios y vitamínicos, así también es bueno tener a mano un compuesto de «sabiduría esencial para vivir» que no tiene fecha de caducidad, no tiene contraindicaciones de ningún tipo y es muy saludable para la salud de la mente, del corazón y del alma humana.

Las «gotas de sabiduría esencial para vivir», claves para potenciar lo mejor de uno mismo a cualquier edad y en cualquier tiempo y lugar, deben paladearse y saborearse en la mente y en el corazón el tiempo necesario hasta que formen parte de nuestras vidas y pasen del pensamiento al sentimiento gozoso y a las obras de nuestro cotidiano vivir amoroso. La propia existencia y los años me han enseñado que cuando el amor inunda una vida, sea cual sea la edad, vivir y ser feliz es la misma cosa.

No hay nada imposible para quien sabe amar.
P. CORNEILLE

1 **Cuídate, hazte bien a ti mismo, fortalece tu cuerpo, tu mente y tu corazón, perdónate y conviértete en el mejor amigo de ti mismo.** No podrás dar de ti lo que no tienes. Por eso es tan importante potenciar tu autoamor, autoestima, sentimiento de

competencia y alto concepto de ti mismo. **Tienes que ser amor** si pretendes progresar en sabiduría.

Todas las gotas de sabiduría esencial deben proporcionarte la energía psicofísica necesaria para que jamás dejes de estar «al mando de tu propia existencia». Para no perder ese control en los avatares de la vida diaria, necesitas quererte, sentirte capaz, ilusionado y entusiasmado. Solo así, activando y potenciando en ti todas las virtudes y fortalezas humanas, podrás ser verdaderamente útil a ti mismo, a los demás y a la sociedad en general, pero por verdadero amor a la vida y a todo lo que existe… Y eso es sabiduría.

La virtud resplandece en las desgracias.
ARISTÓTELES

Crecer como personas, tarea personal y primordial ineludible para lograr lo básico en sabiduría. No podemos dejar de crecer, de perfeccionarnos, de entrenarnos y de fortalecernos cada día, y el gimnasio más a mano y el mejor pensado nos lo proporciona la vida diaria. Todo cuanto nos sucede, positivo o negativo, favorable o desfavorable, nos ayuda a lograr una mejor preparación psíquica, mental, emocional y social. Por eso, la sabiduría esencial nos impulsa a plantarles cara con energía y entusiasmo a todos los problemas, adversidades, crisis y desgracias en el momento que se presenten, en el aquí y en el ahora, pero no antes ni tampoco después de que sucedan.

Hacer lo que tememos y enfrentarnos a los contratiempos nos mantiene vivos, curtidos, experimentados, entrenados y sabios, preparados para vivir mejor y más felices.

Bailaré según tu música.
PROVERBIO MALAYO

Ejercítate en aclimatarte y en saber adaptarte a las circunstancias, por adversas que sean, sin romperte. Lo antes posible, cada persona debería prepararse para no derrumbarse, ni romperse, ni dejarse invadir por miedos paralizantes, aprendiendo desde temprana edad a ser superviviente, seguro de sí mismo y con la mayor autonomía posible en todo.

La sabiduría esencial aconseja que, en un clima familiar de amor, el niño y el adolescente aprendan cuanto antes a solucionarse sus propios problemas, ser autosuficientes y estar entrenados para **resistir y adaptarse.** La propia naturaleza, maestra en adaptación, nos ofrece constantes ejemplos: **el agua,** que se adapta y cambia de estados, aclimatándose al ambiente envolvente, y no digamos el mimbre y el junco, expertos en doblegarse sin jamás romperse…

Un hombre puede lo que sabe.
T. CARLYLE

Adquiere el más alto nivel posible de formación y desarrollo personal. El conocimiento tiene una extraordinaria importancia en la vida cotidiana de cualquier persona. Evolucionar con los tiempos a través del saber (para estar al día) es un propósito permanente de la sabiduría esencial para vivir. Igual que es necesario conocer los beneficios que reporta a nuestro organismo una alimentación integral, sana (que nos mantenga más fuertes, ágiles, delgados, y nos prevenga de problemas cardiovasculares, de obesidad o de otro tipo), también es muy útil y enriquecedor conocer a fondo el beneficio que nos depara potenciar el equilibrio interior y la actitud mental positiva, así como desarrollar habilidades para afrontar las adversidades y las crisis.

En buena medida, los humanos somos lo que sabemos. Cuanto mayor es el desconocimiento, mayores problemas nos acarrea. Saber es la única propiedad que nadie nos puede arrebatar. Por eso, un país cuyos ciudadanos están por debajo de la media en conocimientos pronto será más pobre hasta en lo material. Como bien dice Carlyle, «saber es poder»: un poder de sabiduría, de crecimiento interior.

La amistad redobla las alegrías y reduce a la mitad las penas.
F. BACON

Conserva los buenos amigos como un preciado tesoro, haz nuevos e incondicionales amigos y deja tras de ti una estela de luz, de alegría y de felicidad. Somos animales sociales: dejar el mejor recuerdo allá por donde vamos es crear imantaciones positivas, hacer la vida más grata y llevadera a los demás y contribuir con nuestra actitud cordial y fraternal al buen entendimiento, al acercamiento de posturas y a limar diferencias.

Alguien dijo que se puede vivir sin un hermano, pero no se puede vivir sin un amigo de verdad, sin un amigo del alma que siempre camine a nuestro lado. Ser querido, admirado y valorado por amigos y personas especiales es la forma más segura de blindarse de los enemigos y de sus maldades. Ser para los demás sigue siendo la manera más inteligente y práctica de ser para sí mismo.

El sabio teme a su enemigo.
G. CHAUCER

6 **Existen diversos tipos de maldades, e incluso la maldad en estado puro. Por higiene mental necesitamos saber blindarnos e impedir que otros nos hagan daño. No debemos estar disponibles jamás para** personas tóxicas, maltratadores físicos y psíquicos, chantajistas emocionales, violentos, envidiosos, aprovechados y aduladores, pelmazos, listillos, sabelotodo y cantamañanas, que están muy cerca de nosotros, al acecho.

La sabiduría esencial nos aconseja que en lo posible busquemos como compañeros de viaje y de vida a personas mejores que nosotros en todos los sentidos, y que evitemos a las tóxicas.

El «temor al enemigo», más que temor, es una actitud de alerta para descubrir a tiempo tanto a los lobos que no ocultan su maldad y fiereza como a los lobos con piel de cordero, que son los más peligrosos y traicioneros. Quien vive mejor y con menos problemas y sobresaltos es aquel que sabe buscar compañeros de viaje que le superan en todo, hasta en bondad y sabiduría. Nadie (salvo nosotros mismos) puede blindarnos de la toxicidad reinante.

Orandum est ut sit mens sana in corpore sano.
[Pide una mente sana en un cuerpo sano.]
JUVENAL

7 **Mente sana en cuerpo sano. Puesto que toda la vida tienes que vivir en tu cuerpo, que te soporta con paciencia, aprende a cuidarlo con esmero.** Como el sabio, tienes que convertirte en el mejor médico de ti mismo; nada de alcohol, tabaco, drogas, adicciones ni excesos. En tu cuerpo, que lo es para toda la vida, habitas desde que naces hasta que mueres. Debes buscar el equilibrio cuerpo-mente, mimando cada una de tus células y cada uno de tus pensamientos, educándote en el buen comer, en una vida activa en lo físico; andar, hacer senderismo, natación, gimnasia, baile, yoga, taichí, etc., y potenciar el extraordinario poder de tu mente, con todo lo que se ofrece en mi libro *Poderosa mente* (Temas de Hoy), y aplicarlo al día a día a través de una vida activa con atención consciente, visualización, meditación, reprogramación mental…

En el verdadero amor es el alma la que abraza el cuerpo.
MÁXIMA FRANCESA

8 **Encuentra a tu semejante en la plenitud del amor sin límites.** No te canses de buscar a ese «otro yo», al que distinguirás porque serán vuestras almas las que se fundan en el amor incondicional más puro, antes que los cuerpos. No habrá un solo día en el que

dejes de sentirte admirado, valorado y como diluido todo tú en el otro, que sentirá con la misma intensidad fundida su inmensidad amorosa en tu inmensidad y plenitud de amor.

La máxima felicidad (y «el cielo en la tierra» a que puedes aspirar) reside en sentirse admirado, valorado, deseado y abrazado en el alma mucho más que en el cuerpo, considerado como ser único y regalo de la vida y parte complementaria de otro ser a tu medida. En este amor, excepcional y sin medida, son las almas las que se funden, entregan y gozan, antes que los cuerpos. ¡Recuérdalo!

Quien quiere el bien de los demás ha hecho ya el suyo.
PROVERBIO CHINO

9 **Conviértete para siempre en un generador de paz, bondad, buen entendimiento, felicidad y armonía.** Allá por donde vayas, estés donde estés y sea cual sea la circunstancia, que nada ni nadie te impida ser un rayo de luz, un ángel lindo de paz que contagies a todos tu equilibrio, tu bondad, tu serenidad y tu armonía interior. Sé siempre ejemplo de buenas formas, facilitador del diálogo, del acercamiento de posturas y criterios y del buen entendimiento entre todos. Contagia tu equilibrio interior, tu optimismo vital y tu alegría de vivir y deja tras de ti la huella indeleble y firme de alguien que pasa por la vida con el único propósito de ser luz y amor y haciendo el bien a cada instante.

Conviértete en el mejor mediador y pacificador, el más entrenado en pacificar, resolver conflictos y sugerir soluciones a las personas que se pierden en sus egoísmos, en discusiones sin sentido y en posturas violentas y encontradas.

La alegría es el ingrediente principal en el compuesto de la salud.
A. MURPHY

10 **Engánchate siempre a la alegría, mantén el buen humor como actitud y el sentido del humor como recurso casi todopoderoso.** Si mantienes como constante una actitud voluntaria, decidida y consciente de entusiasmo, alegría y disfrute de lo cotidiano, no permitas jamás que te abandone el buen humor, pues… ya eres casi omnipotente. ¿Sabes por qué? Porque te conviertes en un ser lleno de los más extraordinarios recursos de que puede dotarse un ser humano. Estás prácticamente blindado contra todo y contra todos.

No te será difícil que tu alma entone la mítica canción del Dúo Dinámico: «Resistiré erguido frente a todos, me volveré de hierro para endurecer la piel y, aunque los vientos de la vida soplen fuerte, soy como el junco, que se dobla, pero siempre sigue en pie…».

Las diversas estrofas de esta conocidísima canción describen las situaciones más tremendas y posiblemente desestabilizadoras, y en ese «Resistiré erguido frente a todos…», con la capacidad necesaria para mantenerse impasible y sereno ante las ofensas, las descalificaciones y las situaciones más críticas y dramáticas, nada puede blindarnos y protegernos más que engancharnos a la alegría de vivir y al sentido del humor.

Nadie llegó a la cumbre acompañado por el miedo.
PUBLIO SIRIO

11 **Haz siempre lo que temas, si es bueno y conveniente, pues te ayudará a crecer y a superarte.** Dejemos claro desde el principio que una persona valiente de verdad no es la que no tiene miedo, sino la que sabe vencer el miedo y hacer aquello que teme, pero sabe que es bueno y conveniente para sí mismo o para los demás.

La cobardía es el miedo consentido, el miedo no vencido de quienes, como bien dijo Publio Sirio, «jamás llegan a la cumbre» de sus deseos, objetivos y propósitos. El valor y la valentía es el miedo que ha sido vencido, controlado y dominado.

Somos valientes al hacernos fuertes ante los sufrimientos y desgracias, como disfrutando las alegrías merecidas cuando llega la prosperidad; lo importante es tener el valor de seguir al mando de nuestras vidas, sea como fuere la situación que estamos viviendo.

No debemos olvidar que las dificultades, las crisis, los problemas más graves e incluso el dolor nos ayudan a crecer.

El bien de la Humanidad debe consistir en que cada uno goce al máximo de la felicidad que pueda sin disminuir la felicidad de los demás.
A. HUXLEY

12 **Disfruta de todo, en especial de tu profesión y de aquello que da sentido a tu vida.** Como acertadamente afirma Alex Lowe, el mejor alpinista del mundo —y el más feliz, por añadidura— es aquel que más se divierte escalando montañas. Dadme a cualquier persona que disfrute de su profesión a tope y que prácticamente no desee cambiarse por nadie y tendré la certeza de que estamos ante un ser privilegiado, excepcional, productivo, responsable, eficaz y, por supuesto, ¡feliz! No importa cuál sea la profesión que ejerza: si él (ella) ha convertido su trabajo en mucho más que en un medio de vida, en una poderosa razón para vivir, podrá soportar con gran fortaleza lo que le venga, porque disfrutar es vivir en plenitud.

Nuestra gran y gloriosa obra maestra es vivir adecuadamente.
M. MONTAIGNE

13 **Vive y deja vivir: protege y defiende tu propio espacio vital, tu intimidad, y respeta el espacio vital y la intimidad de los demás.** Quédate en paz contigo mismo durante un buen rato y reflexiona detenidamente sobre las personas que organizan tu vida: te juzgan, te dicen cómo tienes que comportarte, te manipulan y chantajean. Pocas personas en este mundo se libran de ser vampirizadas psicológicamente por alguien cercano que se arroga el derecho a irrumpir en la intimidad y en el espacio vital sagrado que todos estamos obligados a proteger y defender con todas nuestras fuerzas, con uñas y dientes.

Ese «vivir adecuadamente», objetivo fundamental y primario al que debe supeditarse todo lo demás, es la ocupación exclusiva, privativa, personal e intransferible, que pertenece a cada ser humano por derecho natural. Meter las narices en la privacidad del otro, no dejarle en paz disfrutar de la responsabilidad de hacer con su vida lo que le plazca, siempre que lo haga sin hacer daño y sin interferir a su vez en las vidas de los demás, es uno de los actos más miserables, reprobables e innobles que se permiten no pocos cretinos que se creen semidioses. No permitas jamás que especímenes así pisoteen tu dignidad humana. Mándales con viento fresco a fisgonear y hociquear con sus babas en sus propias vidas y que te dejen en paz vivir la tuya.

Solo puede ser feliz siempre el que sepa ser feliz con todo.
CONFUCIO

14 **Acepta paciente y serenamente lo irremediable y que es imposible cambiar; permite —con paz y sosiego— que lo que es… simplemente sea, y no pretendas cambiarlo.** La sabiduría esencial aconseja permanecer en la quietud y en la presencia consciente y sosegada de aceptar de buen grado todo lo que nos sucede y no tiene remedio y no permite una vuelta atrás. Solo nos queda la capacidad de poder elegir nuestra propia actitud, que siempre debería ser de autocontrol, manteniendo la templanza, la serenidad y el equilibrio interior.

Como nos dijo Confucio, la única condición necesaria para ser feliz es desarrollar en nosotros la capacidad necesaria para ser felices con todo… Como siempre digo yo, hay que ponérselo muy fácil a la propia felicidad.

Mientras permanezcas al mando de ti mismo, sabrás permitir que las cosas sean como son con serenidad, paz y equilibrio interior, sin dejarte llevar por un absurdo enojo, por la queja, el lamento, la pena o la depresión…

Decídete y serás libre.

H. W. LONGFELLOW

15 **No dudes en decir «¡no!» siempre que sea necesario. Te librarás de muchos problemas y de personas aprovechadas y tóxicas que pueden confundir bondad con debilidad.** Te invito, amable lector, a traer a tu mente hechos del pasado que te causaron dolor, estrés, problemas añadidos a otros problemas iniciales, indecisión que se transformó en estados de ansiedad, etc. Lo más probable es que detrás de la mayoría de estas situaciones dolorosas y estresantes encuentres tu falta de asertividad: el temor a que tu criterio, tu forma de ver las cosas, tu decisión, pudiera ser criticada por los demás.

El miedo a lo que los demás puedan pensar o decir de nosotros y a las reacciones que tengan si decimos lo que pensamos nos mantiene en un constante estado de preocupación, inquietud e indefinición, lo que nos instala peligrosamente en una situación de estrés y de ansiedad que puede llegar a enfermarnos física y psicológicamente.

¿La solución? Aprende a defender tu criterio y decir lo que piensas sin exaltarte, sin gritar, de manera firme y sosegada, manteniendo tu paz y equilibrio interior y con una media sonrisa en tu rostro. La sabiduría esencial es autenticidad y firmeza serena y amable, que no permite ni chantajes, ni manipulaciones, ni servilismos o debilidades que resquebrajen tu dignidad.

Hacer compañía consiste en añadir algo a las vidas de los demás y hacer que ellos se sientan cómodos en nuestra compañía.

N. CLARASÓ

16 **Aprende a crecer más cada día propiciando una convivencia pacífica, gratificante, madura y feliz con tus seres queridos y con las personas más cercanas.** En la familia, en el trabajo y en cualquier lugar donde, por la frecuencia del trato y la proximidad constante entre unos y otros, puedan surgir fácilmente las disputas, los desencuentros y todos los problemas derivados de la convivencia, es fundamental que de manera voluntaria, consciente y decidida todos se propongan elegir como aliados permanentes: la empatía, el buen entendimiento, la responsabilidad, el perdón, el diálogo sereno, el espíritu de sacrificio, cuando sea necesario, y la búsqueda en común del buen entendimiento. En la convivencia pacífica, madura y feliz entre las personas es crucial saber perdonar, no ser susceptible y quisquilloso, estar dispuesto a aceptar las limitaciones, defectos y debilidades de los demás y mostrar siempre comprensión y acogida generosa.

El prudente puede dirigir un Estado, pero es el entusiasta quien lo regenera o lo arruina.

G. LYTTON

17 **Te convertirás en un bien social de valor incalculable si sabes despertar, alentar, construir y potenciar lo mejor de los demás.** No somos conscientes del inmenso bien que podemos crear, del potencial extraordinario que tenemos para despertar en nuestros semejantes todos sus valores y fortalezas humanas, que, aunque parezcan estar dormidas, pueden despertarse fácilmente si centramos en ellas el poder de nuestra atención consciente, de nuestros pensamientos y de nuestras palabras motivadoras y generadoras de esperanza.

El entusiasmo, la fe y la confianza con que le aseguramos a una persona en concreto que la consideramos inteligente, bondadosa, esforzada, responsable… realizan el «milagro humano» de activar con fuerza todas sus potencialidades, hasta el punto de que, si nos mantenemos con fe inquebrantable en lo que le decimos y esperamos de ella, acabará por dejarse la piel para no defraudarnos y convertir en realidad nuestras contundentes, entusiastas y motivadoras afirmaciones… ¡Conviértete en un bien social de por vida!

Lo que sabemos es una gota de agua, lo que ignoramos es el océano.
I. NEWTON

18 **Conviértete en un entusiasta e incansable aprendiz de sabiduría esencial para bien tuyo y de los demás.** Mantén la curiosidad bien despierta y la voluntad activa y dispuesta para aprender y tomar buen ejemplo de tantos hombres y mujeres especialmente nobles, esforzados, inteligentes y bondadosos de todos los tiempos y que pueden servirte de referente y modelo. Pero estate bien atento, porque la sabiduría esencial, el pensamiento de oro y la palabra llena de luz y de contenido profundo y reconfortante pueden aparecer donde menos te lo esperas y en cualquier momento y lugar. Toda la sabiduría está en la misma vida y precisamos grandes dosis de humildad, sencillez y receptividad gozosa para aprender de todo y de cualquier ser de luz que pueda enseñarnos y a la vez arrastrarnos con su ejemplo.

La sabiduría aconseja multiplicar por miles las gotas de agua de nuestros conocimientos y atender sobre todo a disfrutar de los pequeños grandes placeres del día a día, que casi siempre nos pasan inadvertidos. Al fin y al cabo, el más sabio es quien no pierde la ocasión de hacer de su vida un verdadero banquete.

El éxito es una escalera por la que no puedes subir con las manos en los bolsillos.
PROVERBIO ESTADOUNIDENSE

19 **Nada verdaderamente importante se logra sin tesón, esfuerzo y sabiduría… «Lo semejante atrae a lo semejante.»** Un conocidísimo y muy sabio anónimo popular nos advierte: «De esta vida sacarás lo que metas, nada más». Los «milagros» ocurren cuando hemos hecho las tareas, cuando hemos puesto todos nuestros medios con entusiasmo y hemos «sudado la camiseta».

Es verdad que «lo semejante atrae a lo semejante» y como reza el «efecto Mateo»: «Al que tiene (produce) se le dará en abundancia, pero al que no tiene (no produce) hasta lo que tiene se le quitará». Lo mismo que «dinero llama a dinero», una buena acción llama a otra buena acción y el éxito llama al éxito. Al final, todo depende de nuestra actitud, de cómo reprogramemos nuestra mente. Hay personas que se quejan de que la vida les da la espalda; no se dan cuenta de que sucede todo lo contrario: son ellas mismas, con sus torpezas, su ofuscación y sus imperdonables errores, quienes le dan constantemente la espalda a la vida, a la felicidad y al éxito.

La vida es nueva cada día.
G. MARAÑÓN

20 **Vive y disfruta con plenitud las veinticuatro horas de cada día de tu vida, desde hoy y para siempre, con plena atención e intención gozosa.** Por desgracia, tardamos demasiado tiempo en entender que en el hoy, aquí y ahora, ya disponemos de todo lo necesario y que lo mismo el pasado como el futuro nos distraen y apartan del único bien real de que disponemos, que es el presente.

La sabiduría esencial mantiene toda su atención, intención y disfrute en el presente, que contempla, observa y siente vivamente. Lo observa con todo detalle, como si fuera la primera vez y la última que podrá disfrutarlo y contemplarlo.

La sabiduría esencial construye la felicidad posible optimizando lo mejor de cada instante, interpretando cada experiencia de la forma más esperanzada y entusiasta.

Una buena práctica: conviértete en un constante meditador y observador de lo que haces, sientes y vives en cada momento, de forma que puedas estar inmerso en todas las experiencias, vicisitudes y realidades positivas y negativas de tu existencia, sin que te afecten. Recuerda que tú eres responsable de que tu vida sea nueva cada día.

El presente es lo principal del futuro.
A. A. COURNOT

21 **No hace falta que resuelvas necesariamente todo tu pasado para lograr tu equilibrio y armonía interior, siempre que te habitúes a prestar toda tu atención y plena conciencia al instante que estás viviendo, se pare el mundo para ti y lo**

disfrutes plenamente. Tu presente continuado y disfrutado es el mejor proyecto de futuro. Del pasado, quédate solamente con lo que te haya hecho feliz o te haya servido de lección.

La buena conciencia es tan alegre que hace alegres todas las molestias de la vida.
FRAY LUIS DE GRANADA

22 **Ten plena conciencia de tu respiración.** Siéntela, obsérvala, no trates de controlarla y percibe cómo cambia su ritmo e intensidad según tu estado de ánimo, emociones y reacciones, etc. Respirar con sosiego te devolverá al presente, al centro de ti mismo, al equilibrio interior, a la paz. Respirar conscientemente ayuda a pensar serenamente y a vivir sin estrés.

Imperare sibi maximum imperium est.
[El gobierno de sí mismo es el más difícil.]
SÉNECA

23 **Quédate tranquilo y gozoso en el presente.** Centra toda tu atención y tus sentidos en el «¡Ahora mismo!», mientras observas y atiendes a tus pensamientos, emociones y reacciones **automáticas, primarias e incontroladas,** y pronto te será fácil dar respuestas maduras, serenas, bien pensadas, sintiéndote al mando de ti mismo. El más difícil de los gobiernos, el de sí mismo, está en manos de quien aprende a quedarse tranquilo y en paz, simplemente disfrutando lo que hace a cada instante.

La ingratitud es una forma de debilidad.
J. W. VON GOETHE

24 **Practica la gratitud e interpreta de forma gozosa y positiva lo cotidiano.** Aprenderás a ver la vida como el mayor don y regalo posible, generarás más felicidad para ti y para los demás y estarás mejor pertrechado contra los problemas y las adversidades. Además, te blindarás contra la envidia, la codicia, el resentimiento y la amargura, al tiempo que se activarán sus contrarias positivas: confianza, optimismo, esperanza, generosidad, perdón y alegría de vivir.

La verdad es que la virtud fue inventada para las personas felices.
F. NIETZSCHE

25 Si buscas la felicidad, decide antes tus preferencias. Vida placentera, buena vida (o

vida en armonía) y vida con sentido.

- **Una vida básicamente placentera** significa que, por encima de todo, te decantas por los placeres como objetivo prioritario. Es el nivel más superficial, pero está bien vivir, aunque solo sea para el placer.
- **Una buena vida,** que Aristóteles llamaba «eudaimonía» y que la psicología positiva define como «estado de flujo», consiste en desarrollar al máximo tus aptitudes y cualidades y ponerlas a tu servicio y al de los demás como objetivo fundamental. A esto debes añadir disfrutar de tu profesión y sentirte bien contigo mismo en el día a día.
- **El tercer nivel sería darle sentido profundo a tu existencia,** poniendo todas tus aptitudes, tu talento y todo lo que eres al servicio de una causa grande y noble, como hicieron Vicente Ferrer o la Madre Teresa de Calcuta, o al servicio de la ciencia, etc.

Se pueden compaginar las tres vidas y vivirlas de forma armónica, que es lo que aconsejo. Tú eliges.

Nihil facilius, quam audire multa, et nihil utilius.
[Nada tan fácil ni tan útil como escuchar mucho.]
J. L. VIVES

26 **Aprende a escuchar y ejercita la humildad, permitiéndoles a los demás sentirse atendidos, valorados y acompañados.** Quien tiene el detalle de dejar hablar, no interrumpe, asiente con sus gestos y su sonrisa y se muestra gozoso con el discurso del otro, cosecha para sí mismo todavía más respeto, valoración y admiración con su saber estar, su delicadeza y su generosidad.

En el polo opuesto están «las cotorras» que sufren de «logorrea» compulsiva: no dejan hablar a nadie, gritan, gesticulan y vociferan. Deben ser evitadas a toda costa.

Este universo debe ser efectivamente mejor que cualquier otro universo posible.
G. LEIBNIZ

27 Cúrate en salud y conviértete en médico y gran benefactor de ti mismo concediéndote estos regalos.

- Haz cada día algo nuevo y gratificante; cambia rutinas y experimenta nuevas emociones, alegrías e ilusiones.
- Líbrate de los compromisos que te cambian el carácter, no te benefician (ni en lo económico) y además te enervan.
- Aléjate de malvados, quejicas, pájaros de mal agüero y caraduras; pero, sobre todo, líbrate de quien te envidia.
- Encuentra gente nueva, bondadosa y noble y que te quiera de verdad y págales con la misma moneda de nobleza y cariño. Busca fuentes de energía positiva.

Abiit, excessit, evasit, erupit.
[Se fue, partió, corrió, escapó.]
CICERÓN

28 **Huye, aléjate de cualquier fuente generadora de energía negativa.** Al igual que hay lugares sombríos y tenebrosos y situaciones conflictivas que nos complican la existencia y causan gravísimos daños y problemas, también hay personas «sin luz», destructivas, fuentes poderosas de **energía negativa,** que allá por donde van dejan su huella demoledora de maldad, destrucción y dolor. La mejor estrategia es alejarse, huir y conectarse a fuentes de energía positiva.

El verdadero amor es como la energía: no se destruye, solo se transforma.
B. CESTORANO

29 **Disfruta de tus seres queridos que te quieren de verdad y de todos aquellos que te quieran de corazón y no pierdas el tiempo ante corazones y mentes cerradas a cal y canto.** Es inútil perder tiempo, energías y salud tratando de lograr que nos comprendan o nos quieran personas que han decidido no abrirnos sus mentes y corazones. Reservemos tiempo, amor y energías para quienes nos quieren y aprecian simplemente porque es lo que les pide todo su ser y son felices comprendiéndonos y amándonos. El amor auténtico es pura energía positiva y no se destruye jamás, solo se transforma.

La perseverancia es invencible. Por ello, el tiempo, en su acción, destruye y derriba toda potencia.
PLUTARCO

30 **Recuerda que quien abandona o se da por vencido ya ha perdido. Si quieres ganar y vencer, el secreto está en no abandonar nunca.** Si quieres algo bueno y conveniente y lo deseas con todas tus fuerzas, sigue intentándolo, por muy difícil y costoso que sea; verás que a medida que lo intentas se volverá más fácil, y al final lo conseguirás. La palabra «imposible» no existe para el sabio tenaz, inteligente y esforzado.

Por fortuna, el hombre no es capaz más que de una cierta medida de infelicidad; pasada esa, queda o anonadado o indiferente.
J. W. VON GOETHE

31 **La felicidad auténtica no es un continuo, sino un cúmulo de «fogonazos», de destellos de felicidad, y el sabio procura aprovecharlos todos.** No hay que obsesionarse por ser feliz siempre y en todo tiempo y lugar; además, si no sucede así, no debemos considerarnos desgraciados. No estamos pensados para una ininterrumpible «felicidad absoluta». A veces es saludable descansar un poco de tanta felicidad.

Llamé al Cielo y no me oyó; y pues sus puertas me cierra, de mis pasos en la tierra, responda el Cielo, no yo.
J. ZORRILLA, *DON JUAN TENORIO*

32 **Acepta lo irremediable con la mejor actitud. Mira si lo que te preocupa y malogra tu existencia son factores externos y que no están bajo tu control. Porque si es así, tu problema está en la interpretación personal y subjetiva de algo que no puedes cambiar; solo puedes aceptarlo y vivirlo de la forma que menos te afecte.** La causa de tantos sufrimientos, de tanto **estrés crónico** y de tantos estados de ansiedad está en que no sabemos despreocuparnos de las cosas que son como son y pretendemos que no existan y nos empecinamos en ese imposible. Si lo que nos preocupa o causa dolor tiene solución, démosle la mejor posible, y si no tiene solución, dejemos que todo siga su curso, pero no empeoremos las cosas preocupándonos.

Cada hombre en su noche se marcha hacia la luz.
VICTOR HUGO

33 **Somos hombres, no dioses, y la imperfección es un rasgo distintivo de la especie humana.** En consecuencia, la virtud de la humildad, tan necesaria para la sabiduría esencial, nos debe llevar a reconocer que pasamos mucho más tiempo de nuestra vida

reparando errores y corrigiendo defectos que cultivando virtudes y valores. Por eso, los perfeccionistas y rígidos que pretenden la imposible perfección en todo se agotan, frustran y enferman, física y psíquicamente.

Nos dará mejores resultados y más paz y equilibrio interior sentirnos humanos y con defectos, pero con la buena disposición de mejorar cuanto podamos.

El sabio no dice lo que sabe y el necio no sabe lo que dice.
PROVERBIO CHINO

34 **Mira a quién abres tu corazón y confías tus secretos, porque le estás dando las llaves de tu alma.** Es bueno contar con personas de confianza y hacerles partícipes de nuestros secretos, pero, salvo raras excepciones, nada importa más ni te protege mejor que ser muy «lento con la lengua, pero muy rápido con el ojo», como aconseja Cervantes.

Lo normal es que demasiadas palabras y escasa prudencia dejen al descubierto necedad, primariedad y escasa sabiduría. Aquel a quien hemos confiado un secreto, ya es dueño de nuestra libertad. Nadie tiene culpa de la revelación de un secreto, salvo el mismo necio que cometió el error de confiarlo. Porque siempre: secreto confiado, secreto revelado.

Procure, pues, el varón sabio tener algo de negociante, lo que baste para no ser engañado y aun reído. ¿De qué sirve el saber si no es práctico? Y el saber vivir es hoy el verdadero saber.
BALTASAR GRACIÁN

35 **La negociación inteligente centra toda la atención y esfuerzos en los intereses comunes y evita las posturas encontradas.** En cualquier conflicto, en lugar de callarte y tragarte la rabia y la ira o mostrarte violento, puedes adoptar una actitud de colaboración y cercanía haciéndole ver al contrario que el encuentro inteligente y mutuamente beneficioso es lo más rentable. Piensa en el otro, en su «ego» y en la necesidad de no quedar como perdedor. La sabiduría esencial aconseja lograr una salida o solución aceptable para los dos contrincantes, de forma que ninguno de los dos resulte perdedor o ganador absoluto. En la buena negociación, los que se disputan intereses comunes deben saber perder un poco para ganar lo más posible.

Como no puedo regir los acontecimientos, me gobierno a mí mismo.
M. MONTAIGNE

36 **Asume la responsabilidad de tus emociones, especialmente las negativas, como la ira, de la que solo tú eres el responsable.** Tanto la ira explosiva y momentánea como la ira recalcitrante y mantenida tienen gravísimas consecuencias:

La primera, el tremendo daño a tu salud, física, psíquica, emocional y social. Sí, también daño social, porque el iracundo, como el rencoroso, pone en grave peligro las relaciones con sus seres queridos, con los amigos y con todos. Elegir la ira es decantarse por la propia desgracia.

El «TEI» **(trastorno explosivo intermitente),** enfermedad mental que se caracteriza por ataques explosivos y violentos que no se pueden controlar y que son desproporcionados con respecto a los hechos, tiene como causa el pensar que son los demás los responsables de su reacción agresiva y descontrolada. Pero nadie, salvo cada persona, es responsable de sus propias reacciones, de su descontrol y de su ira.

La segunda y gravísima consecuencia de la ira crónica es que contamina e invade por completo toda la personalidad del iracundo y le convierte en el peor enemigo de sí mismo… y de los demás.

¡Oh, envidia, raíz de infinitos males y carcoma de las virtudes! Todos los vicios traen un no sé qué de deleite consigo, pero el de la envidia no trae sino disgustos, rencores y rabias.

M. DE CERVANTES

37 **Debes huir de la envidia y del envidioso como de la peste. La tristeza por el bien ajeno (o la alegría por sus males) es el vicio más corrosivo, perverso, miserable e imperdonable.** El problema de la envidia malsana o destructiva (que nada tiene que ver con la «envidia sana» o admiración) es que se hermana y conecta con los restantes sentimientos autodestructivos, como los celos, la maledicencia, la calumnia, la avaricia y el rencor… Es tan particularmente destructiva, nefasta y miserable que no deja ni un resquicio para el placer y el disfrute de nada, con excepción del disfrute de ver destruida a la persona envidiada. Si eres envidioso, cúrate cuanto antes, porque eres el ser más necio, miserable y pobre. Nadie puede curarte salvo tú mismo con grandes dosis de sincera humildad y alegría por el bien de las personas que tanto envidias. No olvides que solo envidian los seres inferiores. Ten buen cuidado si despiertas demasiadas envidias, porque también despiertas muchos odios y crecen tus enemigos. Todo miserable oculta a un envidioso peligroso.

Tam miser est quisque quam credit.

[Cada uno es tan desgraciado como cree serlo.]

SÉNECA

38 **Las desgracias, los problemas, las preocupaciones y las crisis son inevitables, forman parte de nuestra vida; la forma en que nos afecten es nuestro problema.** Nuestros antepasados desarrollaron más capacidad de resistencia a las frustraciones que muchos de nosotros, acostumbrados a la vida fácil y a tenerlo casi todo. Seguramente por esto se multiplican las depresiones, los estados de ansiedad y el abuso de sustancias. **El estrés crónico** es una plaga que activa la mayoría de las enfermedades y la psicología positiva nos aconseja la **resiliencia** o capacidad de adaptación y aclimatación a los avatares de la vida, recordándonos que de todos los males podemos salir fortificados. Aprendamos a centrar nuestra mente en todo lo bueno y capitalicemos lo negativo. Recordemos también que no hay logro importante sin esfuerzo y sin miles de horas «sudando la camiseta». Además, como afirma O. S. Marden: «No se sale adelante celebrando éxitos, sino superando fracasos».

Al verdadero amor no se le conoce por lo que exige, sino por lo que ofrece.
J. BENAVENTE

39 **Aprende a transformar el amor de necesidad o de apego en amor de plenitud.** El apego o «amor de las películas» suele ser una simple apariencia del verdadero amor y la causa del principio y del fin de muchos romances.

Si piensas que no puedes ser feliz sin esa persona, es porque tú no has logrado tu propia plenitud y tu amor es un sentimiento basado únicamente en tu vacío, en tus carencias.

El amor verdadero es la fusión de dos plenitudes. No necesitas a la otra persona para ser feliz, pero descubrirla es tener la certeza de que ese «otro yo», ese otro ser que has logrado descubrir por fin, ya estaba en ti de alguna forma, y su plenitud y la tuya, sin ansiedad, sin agobios, aunque con toda la pasión y deseos de mutua felicidad, conforman una más completa y extraordinaria plenitud, que es: alegría, gozo, equilibrio interior, paz, benevolencia, libertad y deseos de vivir una eternidad de amor sin medida.

No os fiéis del que de nada se fía.
A. GRAF

40 **Libérate de tus paranoias y aprende a confiar. El «mosqueo mental», la susceptibilidad, las sospechas paranoicas y la desconfianza crónica que caracteriza a quienes se ofenden por todo es autodestructiva, antisocial, y acaba con cualquier tipo de convivencia.** Es importante no obsesionarse con las sospechas, no alimentar la desconfianza y evitar mosquearse por cualquier comentario, gesto, sonrisa o apariencia de desprecio. Una de cada tres personas padece de desconfianza infundada, que cuando

se hace crónica deviene en paranoia. El susceptible en extremo, generador de desconfianza y sospechas, acaba con las relaciones conyugales y familiares o se queda solo y sin amigos.

Una buena terapia para esto consiste en saber encontrar buenas cualidades en los demás, centrar la atención en sus cualidades y ser más empáticos y bondadosos.

Lo programado ocurre. Si no ocurre, volver a programarlo.
TÏME-LIDER

41 **Querer es poder. Si pones los medios necesarios y lo vuelves a intentar con nuevas estrategias, puedes lograr lo que te propongas.** Está claro que cuando quieres conseguir algo, el secreto del éxito está en no abandonar jamás, pero cada intento que hagas debe ser más inteligente y para ello tendrás que volver a revisar y reprogramar nuevamente todo el proceso y todas las estrategias hasta lograr tu objetivo. No es cuestión solamente de ser tenaz, sino de llevar esa voluntad inquebrantable a volver a intentarlo, con nuevas y mejores estrategias. Así hasta que tu proyecto se convierta en realidad. Recuerda que, como afirmaba Pedro Salinas, «lo que queremos nos quiere aunque no quiera querernos». La paciencia y la tenacidad inteligente nunca vuelven con las manos vacías.

En cada historia de éxito hay alguien que tomó decisiones valientes.
P. DRUCKER

42 **Toda decisión, por bien pensada y calibrada que esté, conlleva riesgos y, sobre todo, valentía.** Cuando repasamos las biografías de los hombres y de las mujeres que dejaron una huella profunda tras su paso por la vida, siempre descubrimos una extraordinaria capacidad de decisión, tenacidad y valentía que raya en la osadía. La Historia solamente está escrita por personas atrevidas que han pasado a la acción y se han atrevido y arriesgado con proyectos inteligentes, pero que no pudieron ser convertidos en realidad por otras personas temerosas, llenas de miedos y de dudas y poco osadas y tenaces. Jorge Luis Borges no se anda por las ramas y dice, sin dudarlo un instante, que «no hay otra obligación que ser valiente». La cobardía, madre de la crueldad, solo habita en espíritus pequeños, que siempre culpan a los demás de sus fracasos y jamás saben estar al mando de sus vidas.

La experiencia es el nombre que todos damos a nuestros errores.
O. WILDE

43 **El sabio está dispuesto a cometer los errores necesarios para lograr su objetivo, pero ni uno más.** Cualquiera, por cauto y precavido que sea, puede resbalar y caer hasta en el terreno más llano. El mortal que pretenda no equivocarse jamás, simplemente es un necio integral. La sabiduría esencial es consciente de que entre la inexperiencia y la sabiduría han tenido lugar muchas equivocaciones y errores: quien no esté dispuesto a cometer esos errores o a realizar experiencias fallidas, pero necesarias, no conseguirá nada verdaderamente importante en su vida. Pero, ¡cuidado!, ni un error más que no sea verdaderamente necesario. Cada vez que constatas un error, te acercas más a la verdad, si sabes aprender del fallo que acabas de cometer.

El hombre sigue siendo grande si, a pesar de equivocarse, no pierde la fe en sí mismo y en sus posibilidades y aptitudes. Bien nos recuerda Miguel de Unamuno que «el modo de dar una vez en el clavo es dar cien veces en la herradura». El mayor error es darse por vencido.

El que teme padecer padece lo que teme.
M. MONTAIGNE

44 **La mayoría de los males y desgracias se producen por haberlos pensado y vivido en nuestro pensamiento, con un temor enfermizo anticipado.** El miedo siempre está dispuesto al «estrés anticipatorio», a ponerse en lo peor, cuando no hay ni siquiera indicios de que pueda ocurrirnos algo malo. Cuando nos encontramos ante un peligro real, un miedo obsesivo y exagerado puede llevarnos a que nos suceda precisamente lo que tanto tememos. Al final, quien se deja llevar por pensamientos y emociones de pánico y ve peligro en todo atrae hacia sí aquellos males que tanto teme: el pensamiento es muy poderoso, tanto para lo bueno como para lo malo. Quien teme mucho pierde todavía más. Pues, como decía el poeta latino Marco Anneo Lucano, «el temor del mal futuro ha puesto a muchos en peligro».

¿Quieres ser Papa? Mete esa idea en tu cabeza.
PROVERBIO

45 **Recurre siempre al indiscutible e inexorable poder de tu mente positiva… de tus pensamientos.** Decía sabiamente **Lacordaire** que «pensar es moverse en el infinito», y estaba en lo cierto; por eso, cuando pretendamos lograr algo verdaderamente importante, activemos nuestra mente con pensamientos claros y directos que refuercen constantemente nuestros deseos y nuestros actos. Los pensamientos tienen el poder de activar redes neuronales de signo positivo o negativo en nuestro cerebro. La prueba está

en que no es posible tener éxito en algo en lo que no creemos, ni pensamos, ni deseamos, ni visualizamos. Aprende para siempre la máxima rotunda de François Guizot: «Los pesimistas no son sino espectadores. Son los optimistas los que transforman el mundo».

Nuestro corazón tiene la edad de aquello que ama.
M. PREVOST

46 **El corazón del hombre jamás se cansa de latir al ritmo que le marca el amor de otro corazón que late en su misma sintonía.** No hay distancias, ni barreras, ni imposibles cuando dos corazones vibran en la nota más alta de un amor pleno sin condiciones y sin límites, porque solo les mueve, impulsa y anima la felicidad del otro. Un corazón así, que solo ama por amar y con el único fin de inundar de felicidad a la persona amada, nunca envejece porque ya vive en otra dimensión imperecedera, la misma eternidad. Nada, excepto el amor, es la máxima plenitud del ser humano, que jamás ama lo suficiente salvo que ame demasiado, que ame sin medida. ¿Será verdad que solo vivimos y tenemos el tiempo que amamos? El amor no es más que la voluntad de hacer feliz a quien también desea nuestra felicidad, porque amar es sintonizar dos corazones en un solo latido de mutua entrega y amor.

Haz lo que puedas hacer, con lo que tienes y donde estés.
T. ROOSEVELT

47 **Haz lo que puedas y lo mejor que sepas allá donde estés... Y esto es lo máximo, no pidas más.** En mis años adolescentes leí en algún sitio un pensamiento o máxima que después no he encontrado en mis diccionarios de «pensamientos y citas»: «**Quien hace lo que puede no está obligado a más».** Seguramente será algún refrán castellano, pero a mí me ha servido de mucho porque hacer todo lo que podemos por aquello que es bueno y conveniente ya debe tranquilizarnos y lograr que nos sintamos bien con nosotros mismos. Además, al afirmar que «no estamos obligados a más», nos da mucha paz e impide que caigamos en el error de seguir flagelándonos con pensamientos negativos y con sentimientos de culpa.

La clave del éxito es el «saber hacer» y el «hacer saber».
SEARS

48 **Si tienes algo bueno, ponlo a disposición de los demás.** Dice un sabio refrán que **«además de ser buenos, debemos parecerlo».** El Evangelio aconseja que no dejemos la luz tapada con el celemín, porque no nos alumbraría. En definitiva, **«saber hacer»,** es

decir, lograr objetivos, crear nuevas cosas, descubrir nuevas y poderosas vacunas y adelantos científicos está muy bien, pero de poco servirá sin el **«hacer saber»,** es decir, sin que sean bien conocidos para ser aplicados. Este libro puede ser estupendo y hacer mucho bien, pero si no le hacemos publicidad (tanto la editorial como yo mismo como autor), si casi nadie sabe que existe, de poco servirán mis madrugadas.

Un hombre no está acabado cuando es derrotado, sino cuando abandona.
R. NIXON

49 **Solo está acabado quien se da por vencido y es incapaz de convertir sus derrotas en experiencias útiles.** En esta vida plagada de problemas, zancadillas, intereses, desgracias y desilusiones, solamente aquellos que convierten los fracasos, las derrotas y las desilusiones en un estímulo más poderoso todavía y en verdadero acicate para emprender nuevos retos y conquistas están caminando con fe firme hacia el éxito seguro. Si sabemos aprovecharlos, los fracasos no son otra cosa que escalones de sabiduría, nuevas y apasionantes oportunidades. Por eso, la sabiduría esencial siempre tiene bien abiertas las puertas de la ilusión y de la esperanza.

Los hombres gritan para no oírse.
M. UNAMUNO

50 **Hablar a gritos no solo prueba la mala educación (que ya es bastante), sino el deseo de acallar la conciencia, engañarse y justificarse a sí mismo y no disponer de razones de peso con las que poder convencer al contrario.** La violencia verbal, disparar palabras como proyectiles en tono amenazante, ensordecedor y desafiante, perdiendo el control de sí mismo y sin saber pronunciar dos palabras sin ofender, solo demuestra la vileza, la baja catadura y la necedad integral de nuestro interlocutor. Hay personas para las cuales hablar y ofender es lo mismo. La **sabiduría esencial** aconseja sencillamente dejarles solos con sus gritos, rabietas y pataletas y no volver jamás a caer en la trampa de entrar con ellos en ningún tipo de discusión. Bien dijo Emerson que «cuando el hombre abre la boca, se juzga a sí mismo».

El placer que acompaña al trabajo pone en olvido la fatiga.
J. DE LA FONTAINE

51 **Si has encontrado «tu» trabajo, ya dispones del único capital seguro que no está sujeto a quiebras.** Para quien practica la sabiduría esencial, el mismo hecho de trabajar ya supone llenar su vida de contenido, ilusión, alegría y esperanza. No en vano

están de acuerdo todos los grandes pensadores en que la actividad disfrutadora y gratificante se convierte en el imán que atrae hacia nosotros y a nuestras vidas todas las cosas buenas. Si además, y para mayor suerte, hemos conseguido trabajar en lo que nos gusta y para lo que estamos preparados, entonces ya somos verdaderamente ricos en todos los aspectos, porque poseemos el único capital verdaderamente garantizado, no sujeto a quiebras, y que garantiza grandes dosis de felicidad. La alegría de producir siempre es vida, plenitud y, por tanto, felicidad en el día a día.

Un gran hombre demuestra su grandeza en la forma de tratar a los pequeños.
T. CARLYLE

52 **La grandeza se demuestra en la humildad, el respeto al otro, las buenas formas, la sensibilidad y el tacto impregnado de delicadeza, pero con firmeza.** Es fácil hacer leyes y ocupar altos cargos. Lo verdaderamente difícil y a la vez meritorio es saber mandar y gobernar. Nadie puede mandar desde ningún cargo si antes no ha aprendido a mandar sobre sí mismo. «Aunque seas el más alto, ten humildad», aconseja san Isidoro de Sevilla. Precisamente los mejores gobernantes, los jefes más eficaces y las personas con mayor grandeza de mente y de espíritu saben ser firmes y ejercen su autoridad con el ejemplo de sus vidas, su sensibilidad, su humanidad y sus buenas formas.

Ne quid nimis. [Nada en demasía.]
PUBLIO TERENCIO

53 **Los excesos en todo siempre se pagan a un alto precio.** Una tarea fundamental de la sabiduría esencial es aprender a corregir y controlar esa tendencia natural del hombre a abandonar fácilmente el término medio y deambular de demasía en demasía. Tendemos a repetir aquellas conductas que nos producen placer y bienestar. La conducta repetida puede transformarse en necesidad imperiosa o adicción, y entonces ya estamos enganchados a un **exceso**, a perder el control de nosotros mismos y ser controlados por la comida, por el consumo de sustancias o por adicciones psicológicas, como la dependencia de una persona. Cuando nos regimos por el automatismo de una necesidad imperiosa e inmediata, perdemos el término medio y el control de nuestras vidas; las consecuencias, a medio y largo plazo, son graves.

Jamás se pierde el bien que se hace.
F. FÉNELON

54 **La generosidad, la bondad y la práctica del bien siempre son rentables, porque quien da a quien primero beneficia es a sí mismo.** Jamás debemos olvidar que cada vez que hacemos una buena obra no solamente se beneficia la persona en concreto que es depositaria de nuestra noble y generosa acción, ya que toda buena obra contribuye de alguna forma al bienestar común y al logro de una mayor humanización y crecimiento en bondad de toda la familia humana. Todos podemos convertirnos en sembradores, creadores y alentadores de la bondad y del bien. Ya nos beneficiamos bastante con ello y salimos ganando, aunque padezcamos la ingratitud de algunos. «Hacer el bien sin mirar a quién» es una práctica higiénica y sabia.

Una relación sexual verdaderamente humana no sabría ser una unión animal, donde la fisiología y el instinto tienen exclusivamente la palabra.
P. CHAUCHARD

55 **Vive una sexualidad placentera, impregnada de ternura, complicidad, cercanía afectiva y amor generoso; los beneficios son extraordinarios.** Cuando se habla de los beneficios de la sexualidad, es frecuente olvidar el sexo verdaderamente gratificante, tonificante y placentero al máximo. Si es sexo con verdadero amor, ternura y complicidad y buen humor como constante, proporciona mayor gozo y disfrute mental, emocional e incluso espiritual.

No olvidemos que el orgasmo es un proceso mental que siempre va por delante de la eyaculación; tanto en el hombre como en la mujer, es todo el organismo, toda la persona, quien disfruta durante el proceso. Los beneficios son tanto físicos como psicológicos:

- Potencia el optimismo, mejora el humor positivo, incrementa la seguridad personal, la autoestima y el sentimiento de competencia.
- Libera abundante **dopamina,** conocido neurotransmisor que incrementa el buen humor, el apetito sexual y la felicidad.
- Libera también **endorfina,** que es un analgésico natural que ayuda a aliviar el dolor en general, especialmente el de cabeza y el premenstrual.
- Hacer el amor con frecuencia es un poderoso antiestrés, facilita la relajación y el descanso e induce al sueño. Potencia el sistema inmunológico y nos hace más resistentes a las enfermedades víricas como resfriados y gripes. Además, como es un placer intenso, se convierte en antihistamínico y alivia las alergias, el asma…

- Entre los beneficios más destacables se encuentran los cardiovasculares, así como proteger de la arteriosclerosis, de los accidentes cerebrovasculares y de la hipertensión arterial.
- Una vida sexual plena y sentirse emocionalmente satisfecho tiene un extraordinario poder de rejuvenecimiento y altamente embellecedor que se percibe en el brillo de los ojos, el pelo más vigoroso y la piel más tersa, suave y bella.
- **Finalmente**, según afirman los expertos, en el acto sexual se involucran todos los músculos, y una sola relación amorosa muy apasionada puede quemar hasta 560 calorías, como pasear en bicicleta durante hora y media.

El origen de la culpa es social, aunque la experiencia de la culpa sea personal. La inducción de la presunta culpa la verifica la sociedad como una forma de praxis de grupo.

C. CASTILLA DEL PINO

56 **Averigua de qué te sientes culpable y libérate cuanto antes de la culpa negativa y paralizante que puede destruirte.** Según los antropólogos, todas las culturas de la humanidad promueven el sentimiento de culpa. Desde el principio de los tiempos nos hemos creado leyes y normas para establecer un orden y pautas de comportamiento.

Hay culturas basadas en la **culpa interna** (mundo occidental) que regulan la conducta por **castigos internos** (la propia conciencia). Otras culturas lo hacen mediante la deshonra y la vergüenza social y utilizan **castigos externos.**

Al final es la **propia conciencia** quien nos juzga y condena. Somos nuestros propios esbirros y castigadores.

Podemos sentirnos culpables:

- **Por razones objetivas** (cuando hemos causado un mal real a una persona). Ante esa **culpa verdadera** no hay más solución que remediar en lo posible el mal causado y pagar por ello, pero sin autodestruirnos, sin hundirnos en la miseria. La sabiduría aconseja el firme arrepentimiento consciente y poner los medios para jamás volver a causar mal a nadie, perdonarnos y consolarnos, dándonos esperanza.
- **Por razones subjetivas** (no somos culpables, pero nos consideramos responsables de un mal que no hemos causado). En estos casos, la intensidad del dolor de una **culpa falsa** puede causar graves daños psicológicos: depresión, baja autoestima, ansiedad y estrés, falta de sosiego y de alegría de vivir, etc.

- Como todo en esta vida, hasta el sentimiento de culpa tiene que servirnos de ayuda para crecer. Aprendamos a responsabilizarnos, sin hundirnos, de los males causados y centremos toda la atención y energías en remediarlos. También debemos descubrir las **culpas falsas** que nada tienen que ver con nosotros y liberarnos de ellas cuanto antes. En todo caso, no olvidemos que es a través del miedo y de las culpas de todo tipo como podemos ser controlados y manipulados.

El mejor sistema filosófico de todos es el de Jesucristo: el sistema de la benevolencia.
C. DOSSI

57 **La afectividad es una preciosa necesidad primaria: la necesitamos como el oxígeno para sobrevivir y es insustituible.** Nada me hace sentir mejor que digan de mí que soy afectuoso, cercano, amable y cariñoso. Me da igual las críticas que me hagan. Sé el bien que reporta que alguien se manifieste cercano, comprensivo, cariñoso y amable y también el daño que puede hacerse con un carácter esquivo, distante, colérico, malhumorado y arisco.

Aprendamos a distinguir entre **emoción, sentimiento y afecto** simplemente con un sencillo ejemplo: si me siento culpable (sentimiento) y me preocupo y entristezco (emoción), me relaciono poco con los demás y me muestro poco afectuoso y cercano (afecto).

La emoción tiene una respuesta afectiva acompañada de síntomas físicos, como sonrojarse o tener palpitaciones (el miedo y la ira son emociones). **Los sentimientos,** más duraderos, no van acompañados de síntomas físicos; son la expresión de un sentimiento en concreto. Y llamamos **«afectividad»** a los sentimientos positivos de simpatía, amabilidad, cariño, etc., que se reflejan tanto en la expresividad general, como en el tono de voz, la expresión facial y el lenguaje corporal.

Las personas afectivas son constructivas, motivadoras, gratificantes, transmiten gran seguridad y equilibrio y generan gran felicidad y gozo interior, tranquilidad y sosiego interior y exterior.

Si el amable lector se siente amado o seguro, dirá que su madre, su padre, su esposo o esposa le quieren, y el sentirse amado/a le da seguridad y alegría: sencillamente está expresando **la afectividad,** que le confiere una extraordinaria plenitud interior. No hay verdadero afecto malgastado, ni mejor sistema filosófico que el de la benevolencia y la práctica del bien.

Para admirar se necesita grandeza, aunque parezca paradójico.
Y por eso tan pocas veces el creador es reconocido por sus contemporáneos.

58 **Es una buena costumbre admirar y reconocer lo mejor de ti mismo y de los demás.** El viejo Horacio, de quien tanto he aprendido, nos dice en sus epístolas: «Nihil admirari» (No asombrarse de nada), y lamento no poder estar de acuerdo con él en esta ocasión, porque he comprobado que las personas que aprenden a reconocer y admirar los méritos y esfuerzos de los demás, y hasta los suyos propios, son más nobles, bondadosas, generosas y bienintencionadas y crean paz y felicidad.

Estoy más cerca de san Agustín, quien afirma que es bueno admirar la altura de los montes, las gigantescas olas del mar, el curso de los astros y todas las maravillas de la naturaleza, pero no debemos olvidarnos de lo mucho que tenemos que admirar en nosotros mismos. Seguramente, una valoración sincera y sencilla de las maravillas de que disponemos (somos la obra más perfecta de la Creación conocida) nos motivará para ser más grandes en humildad que en orgullo. Potenciaríamos al máximo nuestras aptitudes y, al admirar y reconocer con sinceridad las virtudes y cualidades de nuestros semejantes, nos convertiríamos en impulsores del bien, de la alegría y de la autoestima de los demás.

En buena medida, somos como las personas a quienes admiramos y como las personas que nos admiran. Es decir, que la admiración «nos hace», nos deja huella positiva o negativa. De ahí la importancia de adquirir la costumbre de maravillarnos, de contemplar nuestras luces, valores y méritos y también los de los demás, para que se multipliquen y proliferen.

Finalmente, la admiración sincera siempre camina al lado del amor más fecundo; es imposible no querer a quienes nos admiran, aunque no siempre queramos a quienes admiramos. Quien admira se enriquece y quien desprecia se empobrece.

No pretendas apagar con fuego un incendio, ni remediar con agua una inundación.
CONFUCIO

59 **En las situaciones más críticas, cuando todo falla, no dudes en aplicar con temple y sabiduría la «ley de lo opuesto».** Si alguien nos insulta y menosprecia de manera completamente primaria, visceral y pueril, solemos responder con grandes dosis de menosprecio y con mayores insultos, añadiendo al «fuego» del ofensor nuestro propio fuego. Lo que conseguimos con esto es provocar un incendio descomunal de odio, deseos de venganza, rencor, etc. La destrucción total. En esos momentos críticos todo nuestro ser nos pide que nos pongamos a la altura del ofensor, cuando en realidad deberíamos tomar distancia, elevarnos por encima de nuestra primariedad y visceralidad automática del sistema nervioso simpático y activar el lóbulo frontal de la sensatez y del autocontrol.

Necesitamos un gran temple y grandes dosis de sabiduría y de inteligencia práctica para, una vez más, renunciar al fácil vuelo gallináceo de intercambio de exabruptos, amenazas, gritos, ofensas y ataques directos, elevarnos con un vuelo rampante de águila real hasta las alturas de la necesaria frialdad mental, sensatez y empatía y aplicar la «ley de lo opuesto». Esta actitud romperá todos los esquemas del contrario, que se sentirá derrotado al comprobar que sus desprecios y maldades no hacen mella en nuestro estado de ánimo, que estamos blindados contra sus maldades, su puerilidad y su necedad y que, para remate, somos capaces de mostrarnos comprensivos, serenos, dialogantes y magnánimos: calor contra frío, paz contra guerra, amor frente a odio, bondad frente a maldad. Sé que muchos piensan que soy un memo y no sé lo que estoy escribiendo, pero ni el fuego se vence con fuego, ni el mal con mayores dosis de maldad.

Encuentra un espíritu que aúne la lucidez y la ternura y camina junto a él.
PLATÓN

60 **Bondad, amor y sabiduría son la mejor compañía para subir con gozo y valentía la empinada y escarpada cuesta de la vida.** Tanto para vivir en pareja, casarse y formar una familia, como para asociarse y montar un negocio o para realizar cualquier proyecto importante, necesitamos encontrar ese «espíritu que aúne lucidez y ternura», como aconseja Platón.

Por lucidez entendemos sabiduría, inteligencia práctica y capacidad mental. Ya se dice en el libro bíblico del Eclesiastés: «Stultorum infinitus est numerus» (Infinito es el número de los necios). Por tanto, la mejor compañía siempre es la sabiduría, pero impregnada de ternura o, lo que es lo mismo, de bondad y de amor, porque esos son los componentes de la verdadera ternura, que también es delicadeza, sensibilidad y amabilidad. Al igual que es imposible evitar que se nos vaya pegando a la piel del cuerpo el polvo del camino, también es imposible impedir que se nos pegue a la piel del alma el roce, el olor, el sentir, el pensar y el obrar de las personas que caminan junto a nosotros en la vida. De ahí la importancia de seguir el sabio consejo del viejo Platón y no cansarnos de buscar ese «espíritu hermano» impregnado de lucidez, sabiduría, bondad, amor y ternura que —con su compañía, su ejemplo, sus palabras y su encanto— quiera estar a nuestro lado para subir con gozo, entusiasmo y valentía la dura, empinada y escarpada cuesta de la vida.

Seguramente ya existe el cielo en la tierra y consiste en existir y vivir para alguien que también existe y vive para ti.

La ventaja se la lleva aquel que aprovecha el momento oportuno.
J. W. VON GOETHE

61 **Sobran oportunidades y lo que faltan son espíritus despiertos y voluntades.** Me encuentro con demasiada frecuencia a personas valiosas pero que están instaladas en el lamento y en el fracaso de por vida. Ellos piensan que les persigue la mala suerte, pero la triste realidad es que todas las oportunidades que pasan por delante de sus vidas las pierden porque siempre están despistados por algo o por alguien. Son como esos niños que siempre topan con otro más rápido y ligero que les quita el bocata en la puerta del colegio. Estas personas, a las que pocas o ningunas veces les visita el éxito, se sienten gafadas y dan por hecho que para triunfar en algo «hay que nacer»; por eso abandonan pronto el esfuerzo e impiden que ese imprescindible estado de alerta esperanzada e ilusionada (a la espera de la oportunidad que siempre llega) les proporcione la ventaja que necesitan. Mantente bien atento, despierto y madrugador para que la oportunidad se quede contigo.

Sabiduría sin acciones es como un árbol sin frutos.
JAFUDÀ BONSENYOR

62 **Es muy importante «saber», pero si el saber no nos conduce al «hacer», nada tenemos y nada es.** Los buenos propósitos, los proyectos notables y las ideas geniales son producto de mentes privilegiadas y excepcionales y tienen un extraordinario valor para el progreso en todos los campos del arte, de la ciencia, de la investigación. Pero si no se convierten en realidad, si no hay nadie que las lleve a la práctica, de poco servirán. Es algo así como fabricar el más precioso coche de carreras, con todos los adelantos, con un aspecto absolutamente espectacular, con un motor potentísimo, pero al que no le colocamos **«las ruedas»** de la acción. Por eso, la **sabiduría esencial,** la de verdad, pone los medios necesarios para que el «saber» se traduzca en «hacer» (realidad). Por algo Aristóteles defendía que «la única verdad es la realidad».

Sea moderado tu sueño, que el que no madruga como el sol no goza del día; y advierte, ¡oh, Sancho!, que la diligencia es madre de la buena ventura, y la pereza, su contraria, jamás llegó al término que pide un buen deseo.
M. DE CERVANTES

63 **Aprende a madrugar y la diligencia, madre del éxito, será siempre tu aliada y vendrá en tu auxilio cuando la necesites.** ¿Quién no conoce a alguien que dejó colgada una carrera cuando apenas le quedaban tres o cuatro asignaturas para terminar y no ha tenido la fuerza de voluntad suficiente para darse el gusto de terminarla de una vez por todas? La pereza, que nunca lleva a cumplir lo que proyecta y desea, es hermana y compañera de la tristeza, del desánimo y la desilusión.

No conozco a ningún madrugador que sea perezoso y pesimista; tampoco conozco a ningún perezoso que sea madrugador y optimista. La diligencia del madrugador tiende a convertir lo difícil y costoso en fácil y asequible; la pereza y la mala gana, por el contrario, no hay cosa, por muy fácil que sea, que no la hagan difícil.

Abundan las personas que siempre están cansadas, pero no de trabajar, ni por supuesto de madrugar; están cansadas sencillamente de no hacer nada. No conozco cansancio más recalcitrante y crónico que el que padecen los gandules.

Una de las mejores y más útiles costumbres que conozco —beneficiosa en todos los sentidos— es la de **madrugar** por propia voluntad. El diligente madrugador, además, no tarda en convertirse en persona eficaz que convierte en realidad lo que proyecta.

El perezoso, al que siempre se le pegan las sábanas, como bien decía Jaime Balmes, «suele ser gran proyectista, que estando falto de realidad, se engaña con ilusiones; y además el trabajar solo en proyectos se aviene muy bien con el no hacer nada, suma de felicidad del perezoso»… Va a ser verdad que «A quien madruga, Dios le ayuda», como dice el refrán español.

Señor, concédenos la gracia de aceptar con serenidad las cosas que no pueden cambiarse, el coraje para cambiar las que deberían cambiarse y la sabiduría para distinguir entre unas y otras.

R. NIEBUHR

64 **Cuando no es posible la superación, la sabiduría nos ofrece el recurso de la aceptación consciente, madura y serena.** Todos debemos estar preparados para cuando pueda llegarnos el momento en que una realidad verdaderamente adversa no nos exija el esfuerzo de la superación, de hacer muchas cosas, sino simplemente aceptar con actitud serena y tranquila que lo único que podemos hacer es vivir la realidad problemática desde la paz interior y la plenitud y fortaleza del espíritu.

Cuando la situación que estamos viviendo tiene remedio y el éxito depende de nuestro coraje y esfuerzo, la respuesta debe ser la acción más eficaz posible. Si la situación es irreversible, no hay reacción más sabia que la de la aceptación madura, serena y consciente de lo que estamos viviendo, y rodearse de mucho amor.

El aumento de la sabiduría cabe medirlo exactamente por la disminución de la bilis.

F. NIETZSCHE

65 **El eternamente cabreado y colérico tiene un gravísimo problema porque no se soporta a sí mismo, no le soportan los demás, se convierte en un ser molesto e indeseable y, por falta de humildad, su enfermedad no tiene cura.** Por encima de

todo lo afirmado, lo más grave de quien jamás está contento con nada y se cabrea lo mismo que respira es su incorregible necedad, alimentada siempre por un orgullo estúpido y por una violencia incontrolada que le acarrea incontables disgustos y problemas.

Probablemente pocas personas están más lejos de la sabiduría que aquellas que son violentas e irreflexivas y se muestran permanentemente enfadadas y molestas por lo más mínimo, a causa de su gran inmadurez. La sabiduría es sinónimo de paz y de prudencia; es creadora de equilibrio y generadora de buen entendimiento.

La prueba más clara de sabiduría es una alegría continua.
M. MONTAIGNE

66 **El que canta desde la alegría y el amor es el primero en disfrutar de su propia melodía de paz, felicidad y sabiduría.**

Se trata de proponernos la alegría y el gozo de lo cotidiano como constante, como actitud, como un cántico de todo nuestro ser que, de manera consciente, voluntaria y decidida, opta por llenar la existencia de experiencias tan positivas como gozosas.

Cuando cantas a la vida desde la alegría y el amor, la experiencia gratificante se transforma en múltiples alegrías, y las penas compartidas en medias penas, o en penas muy pequeñitas como para compartirlas con los demás.

Bien decía don Ramón Pérez de Ayala: «Gran ciencia es ser feliz, engendrar la alegría, porque sin ella toda la existencia es baldía». La alegría más sublime es contagiosa por su autenticidad y capacidad de hacer un poco más felices a los demás, sin olvidar algo tan importante como la certeza de que la alegría como actitud, como rasgo, se convierte en el ingrediente principal en el compuesto de la salud.

La sonrisa es el idioma universal de los hombres inteligentes.
V. RUIZ IRIARTE

67 **Si todavía puedes reír o al menos esbozar una sonrisa cuando los demás ya perdieron el control y van a la deriva, ¡felicidades!, porque sigues al mando y una mente poderosa rige tu vida.** El sabio ríe con bastante frecuencia porque tiene motivos sobrados para reírse de sí mismo y de la situación creada. El necio, por el contrario, se ríe de todo y sin causa aparente. Ya advierte Pitágoras que no hay que dejarse poseer por una risa incontenible y sin venir a cuento. Es verdad que la risa nos mantiene más razonables que el enojo; también es cierto que, si no reímos, un día puede convertirse en un día inútil; pero algo tan estupendo puede ser verdadera prueba de estupidez cuando alguien se ríe siempre y en todo lugar y sin motivo que lo justifique. Ya dice un refrán castellano que por la mucha risa se conoce al necio. Lo peor es que quien se ríe por todo

está vacío de contenido, y junto a la aparente estupidez, puede desarrollarse una refinada maldad. Tan peligrosa puede ser la persona que se ríe constantemente y sin motivo como quien no se ríe de nada. El viejo poeta Cayo Valerio Catulo lo expresó con extraordinaria rotundidad cuando escribió: «Nam risu ineptu res ineptior nulla est» (Nada hay tan idiota como una risa idiota).

En conclusión: si te ríes con frecuencia y con causa justificada, ¡¡es estupendo!!, pero si te ríes por todo, como el necio, comienza a preocuparte…

No es suficiente saber lo que hay que decir; también hay que saber cómo decirlo.
ARISTÓTELES

68 **Importa mucho tener muy claro qué es lo que pretendemos decir, pero importa todavía más la forma en que lo expresamos.** Supongamos que el mensaje es educativo y tiene el objetivo de corregir a tu hijo un defecto como la falta de responsabilidad. El éxito dependerá casi por completo de que sepas generar confianza en el educando y tus palabras le motiven; si no es así, lograrás el efecto contrario. Si en lugar de motivarle centrando su atención en sus posibilidades y aptitudes, sugiriéndole alternativas para recuperar el tiempo perdido, centras la atención en ridiculizarle, en que se sienta culpable y castigarle, lo más probable es que tus formas antipedagógicas empeoren la situación.

Un segundo ejemplo podría ser impartir una charla o conferencia. Tienes muy claro el contenido de los puntos que deseas desarrollar, pero si la exposición no es clara, dinámica, cercana, divertida y sugerente, si no mantienes el interés y la atención y te ganas al auditorio, si no conectas con sus mentes, sus corazones y sus voluntades, es porque estás fallando en las formas.

En cualquier situación fácil o difícil, importante o irrelevante, la manera en que actuamos, el tacto, la sensibilidad, la cercanía y la simpatía con que conseguimos ganarnos en mayor o menor medida al auditorio siempre marca la diferencia.

Pobre es quien no está satisfecho, y rico quien se contenta con lo que tiene y disfruta de cuanto los demás poseen.
O. S. MARDEN

69 **Existe una sana, loable y legítima ambición capaz de proporcionarte tu propio bienestar y felicidad si, como aconseja la sabiduría esencial, también la pones al servicio de los demás.** La ambición desatada, obsesiva, egoísta y sin límites por conseguir riquezas, poder, fama y prestigio social, la ambición como fin, como estilo de vida, puede llegar a empobrecer y destruir el corazón del hombre convirtiendo su existencia en un infierno y llegando, incluso, a arrebatarle sus más nobles sentimientos.

Sin embargo, por suerte, existe también una ambición o deseo noble y sano de progresar, de superarse y mejorar en lo posible. La noble ambición piensa tanto en el beneficio de los demás como en el propio. La noble ambición no se centra en la satisfacción sin medida de sus pretensiones, ni en el halago permanente de sus sentidos, sino, sobre todo, en un mayor desarrollo de las fortalezas y valores humanos orientados al servicio de los demás. Recuerda que los honores, bienes y riquezas que logras por medios dignos no se quedan en ti como exclusivo dueño, ya que se revierten sobre la propia sociedad y promueven el bien común.

Disfrutar de lo que tenemos y sentirnos satisfechos ya nos convierte en ricos y capaces de activar una ambición sana, noble y legítima.

Lo que tú piensas pertenece a todos; tuyo es tan solo aquello que sientes.
F. SCHILLER

Tus sentimientos y tus afectos son tan tuyos como tú mismo, consérvalos, protégelos y aliméntate de los más positivos y nobles cuando más lo necesites. Cuando piensas, la luz de tu mente se difunde desde tu interior hacia los demás y también permanece en tu mente llenándola de contenido, al tiempo que inunda todo tu ser. El pensamiento produce emociones y sentimientos, pero la forma en que tú sientes y expresas lo que sientes (y que se llama afectividad) es tuya en exclusiva. Eres dueño absoluto de tus afectos.

«Quod recipitur ad modum recipientis recipitur»: lo que recibes (información de todo tipo) lo recibes dándole forma propia, a tu modo, según tú eres. Tienes el poder de que las cosas te afecten más o menos, porque tu forma de sentir, de afectarte, es personal e intransferible. Puedes elegir que te afecten y emocionen positiva o negativamente, o que te dejen indiferente.

Observa serenamente cómo te has sentido afectado y decide tú la dosis de sentimientos y la tendencia de los mismos que más te beneficia y enriquece.

Hasta ahora estábamos convencidos de que la manera en que sentimos, en que nos afectan los hechos, era incontrolable, pero no es así. Podemos dosificar, modular y dirigir lo que sentimos y la manera en que nos afecten los acontecimientos. No dejes de llenarte de felicidad a la carta, alimentándote tú mismo de los más nobles y positivos sentimientos cuando más lo necesites.

¿Qué sucede cuando vivimos en plenitud el sentimiento del amor incondicional, cuando solo nos anima e impulsa la felicidad del otro? Que dos seres de luz plena, embargados por millones de voltios de los más nobles y apasionados sentimientos, afectados al unísono, se funden en un mismo rayo-destello de energías que llamamos amor. Este «sentimiento rey» no tiene límites, pues, como dice un proverbio turco: «Por el amor de una rosa, el jardinero es servidor de mil espinas».

El aprender ocupa tiempo y, mientras se aprende una cosa, podría aprenderse otra de más sustancia.
M. DE UNAMUNO

71 **Mantener vivas y activas la curiosidad y la pasión por aprender de todo revitaliza el cuerpo y la mente, alarga la vida y nos proporciona muchos momentos de felicidad.** Cuando alguien pierde la curiosidad y el deseo de aprender, de luchar y de superarse, salvo que esté afectado por una profunda depresión, está iniciando un peligroso camino hacia el abandono de sí mismo, que en nada le beneficia.

Estamos pensados para perfeccionarnos, para crecer y superarnos en todo. Gracias a ese poderosísimo sentimiento-impulso innato de constante superación, los humanos hemos llegado con nuestras capacidades cada vez más desarrolladas al momento de progreso en que nos encontramos.

El tiempo ocupado en aprender y en satisfacer tantísimas curiosidades no solo es la mejor inversión por los incontables beneficios de todo tipo que nos reporta a todos, sino que nos abre de par en par las puertas de nuestra «poderosa mente» a otros conocimientos nuevos de más importancia y calado.

Ser un ser humano significa poseer un sentimiento de inferioridad que constantemente presiona hacia la superación.
A. ADLER

72 **La vida no sería verdadera vida si dejara de ser una constante superación y una cadena interminable de éxitos y de sabiduría en acción.** Entérense bien todas esas personas que ya nacen cansadas y no andan pendientes de otra cosa que de «buscar la horizontal» (estar tumbados y perreando todo el día): no están vivos de verdad porque les falta el «coraje de vivir», la ilusión por aprender de todo, por lograr objetivos y por superarse. Instalados en la pereza y en la línea del menor esfuerzo, en lugar de «vivir viviendo», viven «muriendo» a cada instante. Bien dijo Confucio que la pereza camina tan lentamente que la pobreza no tiene que esforzarse demasiado para alcanzarla. Sin embargo, nacemos con el sentimiento de superación incorporado a nuestras vidas porque otro sentimiento más primario y anterior, el de inferioridad, de seres imperfectos que tienen que granjearse su propia perfección, nos impulsa a completarnos, construirnos y perfeccionarnos desde el nacimiento hasta la muerte. Estamos pensados y programados para «hacernos haciendo», para ser diligentes y activos en el progreso, y quien no lo hace y se para no tarda en dejar el camino de la vida, que siempre es una constante acción y superación.

De todas las reacciones posibles a la injuria, la más hábil y económica es el silencio.
S. RAMÓN Y CAJAL

73 **La mejor respuesta a la maldad recalcitrante, a la maledicencia y a la injuria es el contundente vacío del silencio.** El malvado se alimenta de una «felicidad negra», como afirma Victor Hugo, y disfruta sabiendo que ha herido de muerte o que ha causado un gran dolor con la ponzoña de sus palabras o de sus obras. Precisamente por eso, nada le place más ni le motiva para seguir hurgando —como mosca apestosa que se refocila en las heridas del dolor de su víctima— que las quejas o las muestras de rabia de esta. Este es el motivo por el cual la sabiduría esencial aconseja el contundente y devastador vacío del silencio como demostración de fuerza y desprecio hacia un ser miserable que se alimenta de forma macabra del sufrimiento y del daño moral causado a sus semejantes. Debería hacernos reflexionar el hecho real de que hasta los animales más feroces no matan nunca por placer. Solo al animal humano le divierten la tortura y la muerte de sus congéneres. Pero la maldad antes o después se paga, porque, como dijo Séneca, «se bebe la mayor parte de su propio veneno».

No hay cosa más cara en el mundo que la que con ruegos se compra.
FRAY ANTONIO DE GUEVARA

74 **Por dignidad y por higiene mental, no llames jamás de nuevo a la puerta de quien golpeó tu rostro con el portazo del desprecio o de la indiferencia.** Si alguien ha respondido a tus justos ruegos y peticiones con la indiferencia, el desprecio o la altanería, sobre todo en temas de amor (y no entiendes por qué tu interés, tu cariño, tu dedicación y tus desvelos, que merecían cuando menos respeto y un mínimo de atención y de consideración, han sido pisoteados), retírate para siempre —por simple dignidad y por respeto a ti mismo— y no malgastes más tiempo y energías en nuevas peticiones y en ruegos humillantes.

En otros asuntos que nada tienen que ver con los afectos y con el amor entre las personas, es también aconsejable obrar del mismo modo. Es demasiado alto el precio que se paga a quien nos mira desde la azotea de su orgullo y prepotencia como para proporcionarle una nueva ocasión de pisar con la dura y áspera suela de su bota salvaje el delicado tejido de nuestra alma sensible.

En las situaciones más adversas y críticas, aunque parezca que ya no hay motivos para la esperanza, que hemos perdido todas las partidas, que la vida nos da la espalda y que estamos contra la pared y solos, porque nos lo han arrebatado todo, mientras no nos despojen de nuestra dignidad **seguiremos en pie y** resistiremos, erguidos frente a todo (como dice la canción), y quien nos salvará y proporcionará las fuerzas necesarias será precisamente la energía siempre latente y renovable de nuestra dignidad como personas.

Creo que una hoja de hierba no es menos que un día de trabajo de las estrellas.
W. WHITMAN

75 **Nadie está cualificado para valorar con verdadera objetividad qué es grande o qué es pequeño. Solo tú con tus pensamientos y sentimientos, subjetivamente, marcas el valor de todo.** El valor de las cosas no existe como realidad al margen de las mismas cosas y del hombre. El valor no es ni meramente objetivo ni meramente subjetivo, sino las dos cosas a la vez.

El objeto que valoro (un paisaje, un rostro o una mirada) me ofrece un **fundamento** o motivo para ser valorado más o menos, y el sujeto que valora (que soy yo) valora ese paisaje, rostro o mirada en función de mi forma de ser y mis circunstancias personales. Un simple trozo de pan duro y un vaso de agua adquieren un extraordinario valor para quien se está muriendo de hambre o de sed, pero nada significan para un glotón después de hartarse de comer (al que solo hablarle de comida ya le produce náuseas).

La valoración que haces de las cosas no la realizas solo con la razón, sino con el sentimiento, con las actitudes, con tu particular forma de apreciarlas, con todo tu ser.

No confundas jamás el valor con el precio. La más extraordinaria obra de arte para ti no puede tener ningún valor porque no te dice nada y puede valer millones (precio) para los que entienden de arte.

El valor es tu **convicción** firme y razonada de que algo es bueno o malo para ti y te conviene más o menos. Por eso, la simple hoja de hierba para un místico contemplativo puede ser el «súmmum» de sencillez y belleza, no menos que el firmamento estrellado. Seamos conscientes de nuestra responsabilidad a la hora de valorar a las personas y las cosas, y hagámoslo siempre desde la serenidad y la humildad.

Libérate y sal de ti mismo. ¡Fuera es primavera!
Sal a la luz como una flor. Sal a la naturaleza, a la vida, a las personas.
P. BOSMANS

76 **Elévate hacia las alturas como el águila, amplía tus horizontes, llénate de luz, abre tu mente y tu corazón a la inmensidad de la que formas parte y recuerda que solo tú te empequeñeces y limitas…**

Millones y millones de personas, especialmente de nuestro mundo occidental, parece que han perdido el rumbo y se encuentran sin un verdadero «porqué» o motivo que llene sus vidas y por el que valga la pena vivir. Deambulan de acá para allá como «sonados» y a merced del ritmo y de la música que les marcan las modas, los caprichos de los vividores y manipuladores de las mentes y de las vidas, del «qué dirán», de los

miedos paralizantes… Su ideal de felicidad y de vida no tiene otros horizontes que seguir enclaustrados en el zulo tenebroso y despersonalizador del tener, del aparentar y deslumbrar con sus depauperadas vidas, llenas de un inmenso vacío.

La sabiduría esencial se decanta por la verdadera grandeza de la sencillez y de la amplitud de miras, porque, como bien dice mi amigo y sociólogo Amando de Miguel, «el truco para alcanzar la felicidad está en fijarse aspiraciones modestas»… Esas son precisamente las que nos proporcionan verdadera plenitud: hacer el bien, disfrutar del sencillo encanto de la amistad, quedarse extasiado ante una flor, la sonrisa de un niño, la sabiduría de un anciano o el salto grácil de un cervatillo, sentir la piel y el aliento de la persona amada en el silencio de una madrugada fecunda, ser amor y derramar felicidad; en definitiva, ¡vivir!

Si tu mal tiene remedio, ¿por qué te afliges?
Y si tu mal no tiene remedio, ¿por qué te afliges?
PROVERBIO INGLÉS

77 **No luches jamás contra lo que es imposible luchar, porque pierdes energías y tiempo. Te amargas la vida y te acarreas mayores problemas.** No entiendo a quienes pretenden luchar contra un futuro que desconocen. Tampoco entiendo a quienes se empeñan en darle vueltas en sus mentes a los desastres, las injurias, los desengaños y las maldades del pasado, precisamente cuando tienen ante sí un sabroso presente que pueden paladear y disfrutar y lo dejan pasar un día tras otro.

¿Tendrá que ver esto con la falta de lucidez que nos caracteriza a los humanos para sentirnos tan a gusto en los disgustos, volviendo a sentarnos de forma estúpida en los mismos hormigueros? El viejo Horacio lo expresaba sabiamente con estas palabras: «Cuando los necios esquivan un vicio, corren hacia el contrario». Y yo añadiría: «Pero siguen sin salir del charco encenagado de su necedad».

Accedamos a unos mínimos de cordura y de sabiduría práctica esencial y entendamos de una vez por todas que la mejor de las soluciones, estén como estén las cosas, es la **no preocupación,** o lo que es lo mismo, la ocupación gozosa en aquello que estamos viviendo en cada momento: esto es lo que marca la diferencia entre necedad y sabiduría.

El que no considera lo que tiene como la riqueza más grande es desdichado,
aunque sea dueño del mundo.
EPICURO

78 **La verdadera austeridad es riqueza, moderación, desapego-autosuficiencia y felicidad perpetuada.**

El austero, que se contenta de forma gozosa con lo que tiene y no ansía febrilmente nada, porque ha aprendido a disfrutar de lo que poseen los demás, vive sabiamente con templanza y sobriedad. A él siempre le acompaña la plenitud.

¿Cuál es el secreto de la felicidad del austero, en su moderación que convierte en riqueza? La extraordinaria facilidad que tiene para disfrutar y ser feliz con lo propio, pero también con todo lo maravilloso que le rodea, sin necesidad de poseer título alguno de propiedad.

Buena parte de los ricos-pobres, en lugar de llenar sus vidas, las mantienen en un permanente vacío, porque a medida que aumentan sus propiedades y riquezas, es todavía mayor su deseo insaciable de atesorar y demostrar cuánto tienen; al no considerarlo suficiente, siguen más insatisfechos, instalados en una espiral de vacío interior. Hacen buena, por desgracia, la conocida sentencia de O. S. Marden: «Cuanto más se tiene, más se desea, y en vez de llenar, abrimos un vacío». Por eso, la austeridad, vivida como satisfacción, moderación buscada y desapego tranquilizador, se convierte en verdadera riqueza y nos proporciona una felicidad más asequible que se perpetúa en nuestras vidas.

El hombre no puede hacerse sin sufrimiento, pues es a la vez el mármol y el escultor.
A. CARREL

Cuando llega el dolor, es inútil cerrar los ojos ante su evidencia. No tienes otra alternativa que aceptarlo, entenderlo e integrarlo como algo inherente a nuestra condición humana y que en gran medida puede enriquecernos y, si le damos un sentido, proporcionarnos paz interior y más dicha por vivir.

Ante el dolor, condición humana, puedes adoptar dos posturas:

La primera, de ansiedad, desesperación y rechazo, considerando al dolor como una terrible desgracia.

La segunda postura, aceptar el dolor como realidad que convive con el ser humano, es inevitable; no oscurece para nada la dimensión positiva de la vida y puede aprovecharse como acicate y recurso para valorar todavía más los momentos positivos y gratificantes de la propia existencia.

Solo una aceptación valiente, digna y noble y hasta gozosa del dolor y del sufrimiento acaba por dar sentido a la vida; no solo a la de los pobres, desheredados y enfermos, sino a la de cualquier ser humano, porque, por extraño que parezca, el hombre está más organizado para el dolor que para el placer. Son incontables las personas que en medio de su dolor y sufrimiento han sabido encontrar la paz interior y una cierta gozosa felicidad. Mi nueva página, www.cluboptimismavital.com, lo demuestra con muchos testimonios.

La humanidad es la única virtud sublime del hombre; es la primera, tal vez la única que las religiones deben inspirar a los hombres, porque encierra en sí todas las demás.

C. A. HELVÉTIUS

Humanidad es bondad, sensibilidad y propensión generosa y afectiva a comprender a los demás y a ser más respetuosos, solidarios y compasivos. La humanidad de cualquiera se perfecciona y aumenta en la medida en que es mejor persona.

El proceso de humanización, de acercamiento del hombre al hombre (para aceptarle, entenderle, respetarle, valorarle y ayudarle a crecer, amándole), es seguramente el más noble, digno y ambicioso proyecto que podríamos proponernos.

Es verdad que los hombres somos esos seres que estamos a medio camino entre los «ángeles» y las bestias y que humanizarnos no es otra cosa que activar todos los valores y fortalezas humanas que nos perfeccionan, convirtiéndonos en **«buenas personas».** El máximo de humanización posible corre parejo con el grado de empatía y de sensibilidad, de capacidad de aceptar, perdonar y amar a nuestros semejantes. «No hay hombre sin hombre», y solo cuando empezamos a ejercitarnos en la noble y constructiva tarea de descubrir lo mejor en los demás, también comenzamos a descubrir lo mejor de nosotros mismos y nos humanizamos y perfeccionamos. **Amar al hombre por el simple hecho de ser hombre: eso es bondad, sensibilidad y humanidad en plenitud.**

Cuando nuestro odio es demasiado vivo, nos pone por debajo de aquellos a quienes odiamos.

F. DE LA ROCHEFOUCAULD

El odio y la envidia duermen en la misma cuna y cuantos mayores sean tus méritos, éxitos y cualidades, más seres débiles e insignificantes te odiarán; pero también aumentarán las personas nobles y valiosas que te querrán y valorarán tus méritos y esfuerzos. El odio no es más que la cólera del débil, del envidioso y miserable, así como del puritano y del que se cree virtuoso.

El odio más recalcitrante y terrible suele proceder de fanáticos pero falsos defensores de la virtud, que dedican su vida a encontrar y propalar los defectos, debilidades y miserias de los demás. Son sepulcros blanqueados e hipócritas que, en lugar de advertir sus propios pecados y maldades, no hacen sino ver la paja en el ojo ajeno, pero no aciertan a ver la viga en el suyo propio**.**

La maldad más refinada, recalcitrante y peligrosa siempre se alimenta del odio, de la envidia y del celo obsesivo de quienes se nombran a sí mismos como inquisidores encargados de salvaguardar la virtud rebuscando debilidades y miserias humanas en las vidas de los demás. Esa maldad maledicente, revestida de bondad, anida en mentes y corazones de pequeña estatura, pero sus brazos de odio y de rabia son demasiado largos. **¡Descúbrela!**

Es más fácil luchar por unos principios que vivir de acuerdo con ellos.
A. ADLER

82 **Humanidad rima con debilidad: en la difícil y empinada senda que nos lleva a la virtud posible, nada puede fortificarnos más y darnos ánimos que la práctica de la humildad y la sinceridad de reconocernos limitados y con incontables defectos.**

A medida que cumplo años me siento con menos fuerzas y motivos para criticar y afear las conductas de los demás, porque me doy cuenta de que todo aquello que he venido denunciando en mis semejantes lo he podido hacer porque he tropezado muchas veces en las mismas piedras de errores y de acciones lamentables que aquellas personas a las que he tenido la osadía de juzgar y de condenar.

Intento superar mis defectos, debilidades y miserias humanas, lucho por aplicar los principios de honradez, sinceridad y bondad que defiendo y que me enseñaron mis mayores, pero no siempre consigo aplicarlos a mi vida y vivir de acuerdo con ellos.

Como hombre, muy lejos de ser un ángel y mucho menos un Dios de perfección, lo único que puedo hacer es tratar de ser la mejor persona posible, pero contando con el imposible de aspirar a la perfección.

Evitaré en lo sucesivo juzgar y condenar a mis semejantes y tendré la humildad de no arrogarme el derecho a denostar, denigrar y airear a los cuatro vientos las debilidades y miserias ajenas. Recordaré a Jesucristo sacando la cara por María Magdalena y diciéndole a sus acusadores: «El que esté libre de pecado, que tire la primera piedra».

Si juzgas a la gente, no tienes tiempo para amarla.
MADRE TERESA DE CALCUTA

83 **El conocimiento más profundo y personalizado del otro siempre es consecuencia de la comprensión y del conocimiento de sí mismo. El amor madura y crece si se retroalimenta en la comprensión empática: «Comprender ya es amar».** Sabemos que el amor, el más profundo sentimiento, se manifiesta espontáneamente en forma de acercamiento, admiración y afecto hacia el otro. Llega a nuestra vida cuando menos lo esperamos y podría pensarse que no es imprescindible recibir algo del otro, ni tan siquiera comprenderle, para amarle.

Nadie oculta que amar es, por encima de todo, necesitar ver feliz a la persona amada, proporcionarle dicha y felicidad, darle nuestro amor y realizarnos **en** y **con** ese «otro yo» al que admiramos. Sin embargo, si el amor no contiene el ingrediente de la comprensión, es difícil sentirse amado y también mantener viva por mucho tiempo la llama del amor. La admiración y la comprensión hacen posible que el amor perdure. La razón está en que solamente mediante la comprensión-admiración podemos captar el mensaje de los demás sin tergiversaciones ni interferencias.

Cuando comprendes, de alguna forma haces propia la realidad del otro. Según el Diccionario de la RAE **comprender** es: *abrazar, ceñir, rodear por todas partes una cosa…, contener, incluir en sí, penetrar…* Por eso, el amor no pierde el tiempo en juzgar; simplemente, comprende y, por tanto, acoge, abraza, tolera y da sin demanda, por puro amor, comprendiéndolo todo. Por eso dice san Agustín: «Ama y haz lo que quieras».

Cuando somos grandes en humildad, estamos más cerca de lo grande.
R. TAGORE

84 **Si eres humilde estarás en la mejor disposición para aprovechar con éxito un sinfín de lecciones de sabiduría que a todos nos imparte la misma existencia.** La humildad auténtica se vive en el corazón y es un compuesto de las más extraordinarias virtudes y fortalezas humanas como: **la aceptación** de sí mismo, de los demás y de la realidad que te ha tocado vivir; **la sencillez** y cercanía afable en el trato con los demás; **la delicadeza** y la **sensibilidad** empática de quien sabe ponerse en lugar de los demás; la **disponibilidad** natural y el **afecto** y aprecio por las personas, los animales y las cosas; la **calma** y el **sosiego** del espíritu y, por supuesto, la **bondad** y la **amabilidad.**

Es fácil diferenciar la verdadera humildad de la falsa, que no puede despojarse del orgullo y de la discordia que siembra entre las personas. El orgullo no aguanta ni un día sin incienso y sin exhibición y pavoneo «humilde» de sus plumas vistosas, como el ostentoso pavo real, que no cesa de caracolear y hacerse ver allá por donde va.

El verdadero humilde es consciente de sus limitaciones, pero no se abruma ni se menosprecia por ello. Acepta y admite sus cualidades y virtudes con la misma naturalidad que sus defectos, limitaciones y miserias, y se distingue por su tenaz constancia y espíritu de superación callado y práctico: no desaprovecha las oportunidades que constantemente le ofrece la vida diaria para aprender y crecer. Por eso, el sabio, por encima de todo, es humilde.

Si no tienes sentido del humor, estás a merced de los demás.
W. ROTSLER

85 **Tanto el habitual buen humor, como la actitud positiva y el sentido del humor, proporcionan una tonalidad afectiva desdramatizadora que nos permite mantener el control sobre nosotros mismos en las situaciones más críticas y adversas.** Alguien ha dicho que **el buen humor** es el mejor traje que podemos lucir en sociedad. También se ha dicho que en el compuesto de la salud la alegría es el ingrediente principal o que el contento del ánimo es el cielo bajo el cual todo prospera. Por eso, el buen humor y la alegría como actitud, como constante en la vida de cualquier persona, es una verdadera bendición para sí misma y para los demás.

¿Qué podemos decir del sentido del humor? Quien tiene sentido del humor también se distingue por su habitual buen estado de ánimo y optimismo, pero, además, tener sentido del humor es haber aprendido a no dramatizar, a reírse de lo intrascendente, relativizándolo y no dándole mayor importancia. Sabe «reírse de sí mismo» sin que por ello baje o pierda su autoestima, y se protege y blinda de las malas lenguas. En lugar de quedar a merced de las circunstancias, se mantiene bien tranquilo y firme al mando de sí mismo.

Que nadie confunda la sana alegría del buen humor y del sentido del humor positivo con las gracietas y majaderías de graciosillos y bufones de turno, a quienes no les importa herir al débil y provocar la carcajada fácil por los medios que sea. Quien tiene verdadero buen humor y sentido del humor jamás pretende herir ni ofender. Su fin no es solo buscar la risa, sino reírse a pesar de todo y proporcionarse equilibrio, autocontrol y «alegría-salud».

Dos personas miran al exterior a través de los mismos barrotes; una ve el fango y la otra, las estrellas.
F. LANGRIDGE

86 **Te pueden arrebatar todo menos una cosa: la dignidad de ser tú el dueño de tu propia actitud hasta en las más terribles y extremas circunstancias. Tuya es la elección de tu camino y de tu destino. Solo tú decides «la mirada» de tus pensamientos y sentimientos, clavada en las estrellas rutilantes o posada en el fango pestilente.** No seré yo quien niegue que cada ser humano es, en buena medida, el producto de diversos factores condicionantes ambientales, tanto biológicos o de herencia genética como psicológicos, sociales, educativos, etc. Pero también es cierto que las experiencias y la realidad de la vida han demostrado que cualquier hombre puede, en las circunstancias más dramáticas y extremas, decidir hacia dónde cree oportuno dirigir sus pensamientos y sentimientos, la mirada de su espíritu, con plena libertad interior.

Según afirma en su maravilloso libro *El hombre en busca de sentido* mi admirado Victor E. Frankl: «Es esta libertad espiritual que no se nos puede arrebatar lo que hace que la vida tenga sentido y propósito».

El hombre es a fin de cuentas su propio determinante, y lo que haga con su conducta es de plena decisión propia. Dice Frankl que en aquel laboratorio nazi fue testigo de «cómo algunos camaradas actuaban como cerdos y otros se comportaban como santos, como ángeles».

Somos dueños de nuestro destino porque en cada momento de nuestra existencia decidimos hacia dónde dirigimos «las miradas» de nuestros pensamientos, sentimientos y obras: hacia el fango o hacia las estrellas.

La hoja, cuando ama, se transforma en flor; la flor, cuando ama, se convierte en fruto.

R. TAGORE

87 **Cuando amas haces posible que la persona amada active todas sus potencialidades al máximo y descubra lo que es y lo que puede llegar a ser.** Por el amor consigues aprehender y comprender a la persona amada en lo más profundo de sí misma, en su plenitud, y al mismo tiempo le ofreces la posibilidad de que te sienta y comprenda a ti en tu propia plenitud y esencia.

El amor puede descubrir virtudes y valores en la persona amada que todavía no se habían manifestado y además activa todas las potencialidades, tanto mentales como psicológicas y emocionales, porque no hay un activador más potente que sentirse amado por la persona que tanto amas y cuyo bien deseas por encima de todas las cosas.

En cuanto al sexo, vehículo y expresión poderosa del amor, no solamente hay que vivirlo como la experiencia más gratificante y motivadora, especialmente cuando es la culminación de una explosión de amor grande y de inmensa ternura, sino que también hay que considerar los beneficios de todo tipo que reporta: potencia el sistema inmunológico, activa los neurotransmisores de la felicidad (como la serotonina, la dopamina y la oxitocina), facilita el descanso reparador y el sueño, es un poderoso antidepresivo y relajante, promueve la convivencia dialogante, la comprensión y la facilidad para comprender y perdonar. En definitiva, el amor y el sexo gratificante son por sí mismos extraordinarios generadores de bienestar físico, mental y emocional: ama con pasión y ternura por tu bien y por el de la persona amada.

Es valeroso quien teme lo que debe temerse y no teme lo que no debe temerse.

L. TOLSTÓI

88 **Haz siempre aquello que tanto temes y te paraliza y angustia; vence «el miedo al miedo» y serás libre.** Recuerda que son tu propio miedo y la ansiedad anticipatoria que se activa en ti quienes hacen que se produzca precisamente aquello que tanto temes.

Vas a entrar a una reunión en la que hay personas bastante críticas y fisgonas y el temor a que puedan mirarte y decir cosas de ti hace que te ruborices y llega hasta a bloquear tus palabras, por lo que decides no ir a esa reunión. El remedio lo tienes a tu alcance si aplicas la **«intención paradójica»,** es decir, si te pasas por completo al lado opuesto del miedo y, al llegar a la reunión, dices en voz alta: «Si observáis que me pongo rojo como la grana, es porque me impresionáis todos mucho; pero ojalá me ruborice más, porque según dicen los dermatólogos es un poderoso antiarrugas y mantiene más joven y nutrida la piel». Esta actitud valiente y decidida de hacer precisamente lo que temes (pero que es bueno y conveniente que hagas) y que se llama «intención paradójica», debes convertirla en estrategia valiosa que te ayudará no solo a vencer infinidad de temores irracionales, sino que potenciará tu autoestima y contribuirá a que te sientas más seguro de ti mismo y venzas además tu timidez y el «miedo al qué dirán».

Recuerda siempre que «el miedo es la madre del suceso» y que lo más probable es que te ocurra aquello que temes. La atención persistente o «hiperreflexión» sobre aspectos negativos y problemáticos, acompañada de temor, crea una imantación negativa por la cual parece que se concitan y se ponen de acuerdo las potencialidades negativas para que se produzca lo que tanto tememos.

A la inversa, la **atención plena** y tenaz sobre aspectos positivos y que nos convienen también facilita que nos suceda lo mejor.

La vida no tiene dolores para quien entiende a tiempo su sentido.
J. MARTÍ

89 **Todo sufrimiento y dolor deja de serlo o al menos se atenúa en el momento en que le encuentres un sentido. Buscar el sufrimiento es patología o estupidez; darle un sentido cuando llega sin haberlo buscado es sabiduría y heroísmo.** Cuanto antes aprendamos que vivir conlleva necesariamente ejercitar la responsabilidad de encontrar la respuesta más conveniente y adecuada a los problemas y situaciones críticas que la misma vida cotidiana nos plantea, mayor será nuestra capacidad de adaptación y de resolución y, por supuesto, nuestro propio crecimiento interior.

Lo verdaderamente determinante es nuestra propia **actitud**, e importa más lo que la vida espera de nosotros que lo que nosotros esperemos de la vida. Somos nosotros los que le damos significado con nuestra forma de pensar, sentir, obrar y decidir.

Mientras un hombre siga esperando algo bueno de sí, en medio del dolor y del sufrimiento, todavía le queda un resquicio de esperanza y de capacidad para comprender que —por mal que le vayan las cosas y aunque no espere nada del mundo— **la vida**, vivida por una mente positiva, sí que sigue esperando lo mejor de la dignidad de quien ha decidido seguir «resistiendo erguido frente a todo…». La sabiduría heroica de saber darle

un sentido de dignidad a la propia existencia cuando el dolor y el sufrimiento se empeñan en acompañarnos reclama el bello gesto de grandeza de dignidad y de respeto a nosotros mismos, tomando el mando y decidiendo nuestra propia actitud de esperanza y de paz.

Nada mejor al cuerpo que el crecimiento del espíritu.
PROVERBIO CHINO

90 **La espiritualidad es esa potentísima luz interior que te ayuda a descubrir la única verdad posible a la que puedes acceder en tu dimensión humana; la que te asegura que la felicidad y el amor que tanto buscas está dentro de ti. Desde esta vivencia espiritual, por la fe, puedes acceder al mundo de la trascendencia, realidad metaempírica (no verificable ni por los sentidos ni por la razón) que puede conducirte a descubrir al dios-amor.** En no pocas ocasiones, algunos de mis lectores —que me conocen por mis escritos sobre fortalezas humanas (valores humanos) — me han recordado que hablo poco de Dios en mis escritos. Yo respondo siempre que cualquiera sabe leer entre líneas y descubrir claramente un sentido trascendente en lo que escribo y un mensaje de amor y de entendimiento entre los hombres, sin necesidad de estar haciendo referencia constantemente a Dios y a motivos religiosos, parcela personal que hay que respetar con exquisita sensibilidad. Me preocupan los fanáticos que, creyéndose emisarios de «su» Dios, curiosamente siembran de odio y de maldad el corazón de muchos incautos. La mejor de las religiones (algo en lo que todas deben coincidir para que tengan fiabilidad) es la que promueve el amor y la bondad entre los hombres, respetando escrupulosamente la fe que cada cual profese, pero evitando a toda costa la maldad, la violencia, la muerte, el odio y la venganza. A mí no me interesa un Dios que no sea amor, bondad y perdón.

El neurótico que aprende a reírse de sí mismo puede estar en el camino de gobernarse a sí mismo, tal vez de curarse.
G. W. ALLPORT

91 **Si de forma valiente y decidida haces siempre lo que temes y, en lugar de luchar contra tus obsesiones, fobias, agobios y temores, te burlas de ellos, los ridiculizas, los imitas en plan jocoso y divertido y los propalas a los cuatro vientos, te librarás para siempre de ellos.** Si te viene la idea de que puedes estar enfermo porque hasta hoy has sido un hipocondríaco de libro, lleva las cosas al extremo de contarle a todo el mundo que te sientes el centro de todas las enfermedades posibles y que piensas que te quedan pocos días de vida. Ríete de ti mismo atribuyéndote todas las enfermedades imaginables y terminarás librándote de tu hipocondría.

Debes saber que esta técnica psicológica denominada **«intención paradójica»** y que puede aplicarse para superar incontables conductas neuróticas —como ansiedad anticipatoria, miedos irracionales, fobias, timidez, complejos, etc.— es de extraordinaria utilidad.

El secreto del éxito está en que reconozcas las reacciones neuróticas que se producen y repiten en ti. Por ejemplo:

a. Aparece el miedo a enfermar (como el temor a que te descubran un cáncer).
b. A este síntoma responde una fobia.
c. Esta fobia desencadena un nuevo síntoma y así en una espiral sin fin.
d. La misma lucha del paciente contra sus obsesiones las refuerza y las reproduce de nuevo.

¿Cuál es la solución?

La solución está en aplicar la **intención paradójica,** capaz de romper el círculo vicioso creado y debilitar el síntoma hasta atrofiarlo. El paciente logra recuperar el **control de sí mismo,** ser terapeuta y psicólogo de sí mismo, más sabio y mucho más seguro y feliz.

Ponme como sello sobre tu corazón… pues fuerte es el amor como la muerte.
CANTAR DE LOS CANTARES, 8-6

92 **Pueden desposeerte de todo, pero si te aferras al amor y a la admiración incondicional de tu «otro yo», de la persona amada, y la mantienes viva en tu mente y en tu corazón, recuperarás la paz, la fuerza interior y la felicidad por el amor.** En los peores momentos de la existencia de cualquier ser humano, cuando todo parece que se ha perdido y se encuentra en el más absoluto desamparo y soledad, la simple imagen y el recuerdo de la persona amada se convierten en un potentísimo revitalizador físico, mental y emocional.

Aunque nos lo hayan arrebatado todo, seguimos siendo ricos y poderosos por el amor de quien nos quiere por el simple hecho de existir. Por eso el amor verdadero, incondicional, sin límites e inmortal es el definitivo, porque es la última razón humana del hombre para seguir viviendo y soportarlo todo.

Muchas veces no es posible la presencia física del ser amado y, como decía Victor E. Frankl, arrojado y carente de todo en los campos de concentración nazi: «Mi mente se aferraba aún a la imagen de mi mujer. Un pensamiento me asaltó: ni siquiera sabía si ella

vivía aún. Solo sabía una cosa, algo que para entonces ya había aprendido bien: que el amor trasciende la persona física del ser amado y encuentra su significado más profundo en su propio espíritu, en su yo íntimo».

Verdaderamente, «amar y sentirse amado» no puede compararse con nada.

La educación debería consistir en ayudar a cada uno a descubrir su singularidad personal y a desarrollar esa cualidad y mostrarle cómo compartirla.
L. BUSCAGLIA

Todos, en alguna medida, para bien o para mal, nos convertimos en educadores. Si contribuimos a que un niño (o un adulto) descubra lo mejor de sí, lo potencie y perfeccione y lo ponga a disposición de los demás y esto le haga feliz, habremos hecho una muy noble acción, sin el menor coste. Desde la publicación de mi anterior libro *Poderosa mente* (Temas de Hoy), he comprobado en cientos de testimonios de los lectores que habituarse a centrar todo el poder del pensamiento positivo en las cualidades propias y de los demás es la estrategia más eficaz y rápida para educarnos a nosotros mismos, educar a los demás y obtener los mejores resultados.

Una jefe de grupo que no sabía cómo lograr que una de sus subordinadas fuera más responsable y puntual lo consiguió simplemente diciéndole: **«Cada vez que llegas cinco minutos tarde, te echamos de menos, porque nos hemos acostumbrado a tus risas y a tu simpatía»**. Jamás volvió a llegar tarde desde entonces y es la trabajadora más eficaz y responsable del grupo.

Mi prima Jacinta, siempre divertida, me preguntó en una ocasión si su forma de ser abierta y cercana podría perjudicarle a la hora de ejercer su autoridad con el grupo de personas que están a su cargo. Le respondí que se podía perfectamente conjugar autoridad dialogante y firmeza, dejando bien claro cuáles son las obligaciones y responsabilidades de cada uno. He podido comprobar que ha sabido hacerlo, porque mantiene una gran relación con sus subordinados, pero no se olvida de centrar la atención en lo mejor de cada uno.

Cuando no se puede tener lo que se quiere, es la hora de empezar a querer lo que se tiene.
K. SUTTON

En un mundo en el que prima la envidia y el afán de tener más, de atesorar y de aparentar, el hecho de valorar lo que se tiene, de distinguir lo superfluo de lo esencial y de simplificarlo todo es enriquecerse a sí mismo y enriquecer la propia vida. La sabiduría esencial defiende que «si menos es suficiente, entonces es también

más». ¿Por qué? Porque demasiadas pertenencias, demasiadas cosas, demasiadas obligaciones y compromisos y demasiados «trastos» se convierten en pesado lastre que nos impide centrar la atención disfrutadora en lo que vivimos a cada instante.

Hemos de aprender a vivir con lo básico, ligeros de equipaje, reduciendo nuestros caprichos y necesidades al máximo, al tiempo que nos centramos y ocupamos de lo imprescindible.

Más simplicidad y austeridad, mayor sencillez en el vestir, en el pensamiento, en la comunicación con los demás y en el pleno disfrute de lo cotidiano, proporciona mayor equilibrio, bienestar y plenitud.

El infantilismo de pretender tener todo lo que apetece debe ser superado por la actitud madura de centrarse en la valoración gozosa y en el placer de querer con todas las fuerzas lo que se tiene. Pero por encima de todo, simplifica Henry David Thoureau: «Vive con poco y preparado, como si el enemigo fuera a aparecer en cualquier momento y te vieras obligado a dejar tu casa, con las manos casi vacías y en cuestión de pocos segundos».

El necio aplica todas sus energías a la venganza; el perdón es la venganza de la sabiduría.

C. WENICKE

95 **Aplícate cada día el bálsamo curativo del perdón y no caigas en el fácil neuroticismo del pensamiento obsesivo-reiterativo del deseo de venganza (que, paradójicamente, no solo no te librará de tu rabia y frustración, sino que se enquistará en ti de por vida). Por sabiduría e higiene mental tienes que perdonar: perdonar es crecer y sanar.** La rabia, el dolor y el odio son emociones negativas que surgen de forma natural y primaria cuando vemos amenazada nuestra seguridad, nuestro bienestar y nuestro buen nombre. También puede ser consecuencia de la frustración, al ver que no se cumplen nuestras expectativas.

La venganza es, por lo tanto, una respuesta instintiva natural heredada de nuestros ancestros ante alguien que arremete contra nosotros y nos causa algún tipo de daño físico, psicológico o emocional.

El vengativo tiene una personalidad neurótica, inestable y con ilimitada predisposición a sentirse ofendido y enfadado. Su bajo perfil de amabilidad le conduce a crearse constantemente problemas con los demás por su falta de tacto, empatía y autocontrol.

Siempre tiene presentes las ofensas que le han hecho y las rumia para no olvidarlas, con lo cual cada vez alimenta más su dolor y su odio y se causa grave daño a sí mismo.

Las reacciones naturales ante las agresiones y ofensas han sido la venganza y la retirada, la no respuesta, pero desde la psicología positiva actual se ha demostrado que **el perdón**, por el que abogan algunas religiones, es lo más recomendable, por los

incontables beneficios que reporta: mejora la calidad de vida, potencia el sistema inmune, equilibra la presión arterial, previene la ansiedad y la depresión…

El perdón, además, nos hace libres interiormente, demuestra nuestra bondad y sabiduría y, por supuesto, nos coloca siempre por encima de quienes nos ofenden. El perdón es la venganza de la sabiduría. Como decía Plauto: «Si errar es humano, todavía es más humano perdonar».

Enquistarse en la frustración, quejarse de manera constante y continua de las desdichas y las tragedias que nos acosan, y no hacer nada por modificar aquellas situaciones que nos angustian, es un camino certero y seguro hacia la depresión.

E. FROMM

La escasa tolerancia a la frustración de las personas inmaduras (que lo quieren todo al instante) conduce a la ineficacia, la baja autoestima, la inseguridad y la irresponsabilidad, la dependencia, la ansiedad, la depresión y la desgracia. Cada vez que observo cómo a un niño le satisfacen todos sus caprichos y que no hay cosa que se le antoje que no lo consiga al instante, pienso que si los padres fueran conscientes del tremendo mal que le están causando no obrarían así.

Aprender desde la infancia algunas normas básicas —como no levantarse de la mesa hasta que lo hacen los adultos, no empezar a comer hasta que no lo hagan los demás, saber esperar turno, tener que esforzarse para lograr las cosas, responsabilizarse de ordenar su habitación, etc.— es fundamental para que cualquier niño sepa cuanto antes que no siempre se puede obtener todo y que hay que ser felices con carencias y limitaciones y responsabilizarse de uno mismo.

Ese niño/a de doce, trece o catorce años, caprichoso, ineducado, contestón e irresponsable que grita a sus padres y lo quiere todo al momento y ¡porque sí! (y además exige «sus derechos») es producto de una pésima educación. Tanto sus padres como él pagarán bien caro no haberle educado en saber esperar y ser paciente, entrenándole para soportar carencias y frustraciones, sin ponerse de los nervios.

¿Solución? Poner límites al niño desde pequeño, enseñarle a cumplir unas normas, a obedecer y ser respetuoso con las personas y las cosas; gastar solo lo necesario, aprender que no se puede tener todo, ser más autónomo e independiente y cuidar de sí mismo y de sus cosas. Lo contrario es educar al niño para ser un caprichoso, un ineducado y un irresponsable, lo que probablemente le conducirá a ser un desgraciado.

El que no está contento con lo que posee tampoco estaría satisfecho con lo que desearía tener.

B. ALLERBACH

97 **Mantener como constante un sentimiento crónico de insatisfacción, de que siempre te falta algo, hasta no estar casi nunca contento y satisfecho por nada, te instala en la infelicidad permanente. Encuentra la causa y ¡vive feliz! con lo que tienes.** Si el amable lector se ve reflejado en la descripción que acabo de hacer, es muy probable que sufra un estado de insatisfacción permanente, llamado **«bovarismo»,** término psicológico extraído de la famosa novela de Gustave Flaubert que lleva por título *Madame Bovary*. No importa que usted sea una persona que lo tiene prácticamente todo (éxitos, amor, satisfacciones de todo tipo y hasta buena suerte); si nada le llena, si nada le parece suficiente, es el eterno insatisfecho que se castiga a sí mismo sin saber por qué. Teniéndolo todo, nada le llena. La realidad le demuestra que debería sentirse muy feliz y un ser privilegiado, pero no es así, y su insatisfacción permanente equivale a «casi desgracia».

¿Cómo se puede superar este descontento enfermizo? Encontrando la verdadera causa, que casi siempre está en que nunca recibimos el necesario reconocimiento por nuestros méritos y esfuerzos por parte de padres, educadores y profesores. Hay padres que jamás valoran el esfuerzo de un niño y no le muestran admiración y cariño; nunca les dan un beso o una palabra de aliento. Después, ese vacío creado por un educador estúpido trae estas consecuencias.

Entender que la causa no está en nosotros, aprender a valorarnos y querernos y recibir amor, afecto, admiración y reconocimiento de personas inteligentes y valiosas que significan algo para nosotros, nos llevará a disfrutar de lo que somos y tenemos y sentirnos al fin satisfechos.

La patria no es la tierra; los hombres que la tierra nutre son la patria.
R. TAGORE

98 **Recuerda que, como cualquiera, solo eres un huésped de este hogar llamado tierra, que pronto dejarás por tu existencia efímera. Por tu bien y el de los demás caminantes, sé acogedor y hospitalario con los hombres, tus hermanos, porque nadie más que ellos son en verdad tu patria… Tú también necesitas su generosa hospitalidad.** Es deber primordial de los humanos poner todos los medios a nuestro alcance para conseguir algún día convertir este mundo nuestro en ese inmenso cuarto de estar de la gran familia humana, donde todos podamos disfrutar de la acogida fraternal, generosa y amorosa de los demás humanos.

El planeta Tierra tiene que convertirse en el lugar de aceptación, acogida y encuentro solidario, de una vez por todas, y los miserables sembradores de odios, de muertes, destrucción y violencia deben entender que por ese camino solo se llega a la

desintegración total del ser humano. Sin embargo, el proceso de humanización es imparable y no conseguirán sus propósitos por más odio y maldad que anide en sus depauperados corazones y en sus mentes enfermas.

Cuando esto escribo, viernes 16 de enero de 2010, todos los medios de comunicación se hacen eco del terrible terremoto en Haití. Miles de atrapados agonizan entre los escombros a la espera de ser ayudados. Entre tanto desastre, aparece el ser humano entregado, acogedor y solidario. Ver al bombero **Óscar Vega Carrera,** leonés de treinta y dos años, con el pequeño que sacó de los escombros entre sus brazos y llorando de felicidad al entregarlo a su madre, me lleva a pensar que tiene que llegar un día en que el ser humano se centre en lo esencial (que es el amor y la acogida solidaria y generosa entre todos) y abandone por completo el odio, el fanatismo, la estupidez y la maldad.

Al lado de la dificultad está la facilidad.
MAHOMA

99 **Libérate de cargas, fardos, lastres y responsabilidades que no van contigo: si te conviertes en el burro de carga que todos aprovechan, no llegarás muy lejos.** La sabiduría esencial, que aconseja la prudencia y desaconseja el exceso, camina al lado de quienes se ocupan primero y principalmente de solucionar sus propios problemas (y por orden de prioridad e importancia, dando tiempo al tiempo).

En cuanto a los problemas de los demás, si del tiempo que te queda después de solucionar los tuyos puedes dedicarte alguna vez a ofrecer tus conocimientos y experiencias en beneficio de tus semejantes, hazlo, pero con prudencia y sin implicarte y complicarte demasiado, porque agotarás tus defensas físicas y psicológicas.

Si en lugar de ser prudente y evitar complicarte en asuntos que no te conciernen, te empeñas en ejercer de «redentor» de causas perdidas y cargas sobre tus espaldas los problemas de cualquiera que sale a tu paso, lo más probable es que destruyas el muro que te separa de los agobios, la ansiedad, el estrés y las inquietudes y pierdas la paz y el equilibrio exterior e interior. Tu cotidiano vivir se convertirá en una tortura y pondrás en peligro tu felicidad y la de los tuyos. Cada día ya tiene suficiente con sus veinticuatro horas.

Basta un instante para forjar un héroe, pero es preciso toda una vida para hacer un hombre de bien.
P. BRULAT

100 **La verdadera heroicidad, la más difícil y digna de admiración, es ser un hombre de bien, una buena persona que tiene como objetivo prioritario hacer el bien allá por donde va.** Parece que las obras llevadas a cabo por los que consideramos héroes

sobrepasan las capacidades normales de los mortales, y cuando hablamos de heroísmo nos vienen a la mente acciones verdaderamente extraordinarias y excepcionales. Sin embargo, el verdadero heroísmo no se demuestra por una extraordinaria reacción de valentía o de coraje, sino por toda una vida entregada a la práctica del bien. Es lo que yo llamo «heroísmo silencioso», del día a día, que no recibe medallas, títulos ni parabienes, pero que precisa toda una vida de méritos constantes y de paciencia en la práctica de la bondad y del bien.

Como decía José Luis Martín Descalzo: «No es grande el que triunfa, sino el que jamás se desalienta».

En este mundo nuestro, a la mayoría se les juzga y valora por los resultados contantes y sonantes; algo así como: *tantos éxitos consigues, tanto vales.* Personalmente, he observado que a muchos les empujan demasiado otros factores que hacen posible sus triunfos y no han necesitado la visita de la buena suerte. Por eso yo mido y valoro a las personas desde hace algún tiempo por su bondad, por su entusiasmo inagotable y por sus acciones esforzadas, de un optimismo vital que nunca desfallece.

La vida consiste no en tener buenas cartas, sino en jugar bien las que uno tiene.
J. BILLINGS

101 **Practica en todo momento el «entusiasmo activo» y aprende a llenarte cada nuevo día de más vida, más paz interior, más amor y más disfrute de todo. La sabiduría esencial, como ya habrás podido comprender, consiste en no cesar de recrearte a ti mismo en cada segundo de tu existencia, en cada latido de tu corazón.** Todas las «gotas» de sabiduría esencial que has venido meditando, rumiando y paladeando con tus pensamientos y sentimientos de manera consciente y voluntaria te han servido para comprender que en esta vida, sean cuales fueren las cartas con las que te toque jugar, extraídas de la baraja de tu existencia, sabrás ponerlas a tu favor si no abandonas jamás la práctica del **entusiasmo activo.** Me estoy refiriendo a tu propia energía vigorosa, exultante y emprendedora, que solo tú puedes generar con tu optimismo vital y tu voluntad indomable y tenaz, que no cesa de impulsarte a llenar tu cotidiano vivir de **más vida** (y de mejor calidad), de **más paz interior**, de gozo por existir y de un verdadero disfrute de todo y por todo.

Desde ahora, reforzado, renovado y revitalizado por la sabiduría esencial, de la cual no dejarás de nutrirte, nada ni nadie impedirá que constantemente te ocupes de recrearte a ti mismo en cada nuevo latido de tu corazón.

Ya no volverás a perder más tiempo y energías en culpar a los demás de tus defectos, carencias, miserias y desgracias, que sabrás afrontar y resistir con responsabilidad, paz, paciencia e inteligencia práctica, capitalizándolas como experiencia y aprendizaje necesario y muy útil.

Tu único proyecto, tu única meta, será sencillamente ¡vivir! en el mayor grado de plenitud y de felicidad posible. Y, por supuesto, permitirás que los demás vivan como les plazca su propia existencia, de la que solo ellos son responsables.

Por encima de todas las cosas, «ama», porque la felicidad verdadera es la alegría del corazón, es decir, el gozo del espíritu, de esa confortable armonía que se alimenta, crece y restaura cuando amamos y nos sentimos amados y recordados con amor.

Mi conclusión final, amable lector, es que la auténtica sabiduría no es sino la inagotable energía amorosa del ser humano que ha evolucionado y se ha humanizado hasta el punto de que identifica su cotidiano vivir con la bondad permanente y el amor, y que no tiene otro proyecto de vida que seguir convirtiendo en amor cada nuevo día de su existencia.

Sugerencia práctica: puesto que la sabiduría tiene un caudal inagotable, le sugiero al amable lector que, además de pensar, repensar y saborear las 101 gotas de sabiduría esencial que le acabo de ofrecer, amplíe a su gusto el número de pensamientos, reflexiones y citas, creando para su propio uso y disfrute un cuaderno personalizado de «gotas de sabiduría esencial», como complemento valioso, tal y como expreso a continuación:

Advierte Demócrates que «todo está permitido cuando los malos sirven de ejemplo y los buenos sirven de mofa».

- ¿Tiene aplicación perfecta este pensamiento a la situación que vivimos en estos momentos?
- ¿Cómo puede afectar a los ciudadanos la proliferación de ineptos serviles y chupópteros que llegan a la política y a los altos puestos sociales tan solo para su propia gloria y enriquecimiento?
- ¿Por qué no reacciona nuestra sociedad adormecida y cuando lo hace es siempre ante la realidad del desastre total?

Puede darse el caso de que el ofendido, por su corazón lleno de odio, por sus palabras vengativas y por su actitud deplorable, se coloque muy por debajo del ofensor. La Rochefoucauld nos lo rubrica con este pensamiento: «Cuando nuestro odio es demasiado vivo, nos pone por debajo de aquellos a quienes odiamos».

- ¿Piensas en algún caso reciente en que el ofendido, por su deplorable actitud de odio y deseos de venganza, se haya colocado por debajo del ofensor?
- ¿Qué dice la «sabiduría esencial» al respecto? Que el perdón es la venganza de los hombres buenos, que cuando más pequeño es un corazón, más odio alberga y que el odio nunca es vencido por el odio, sino por el amor.
- ¿Cuáles son las aplicaciones prácticas de estas reflexiones a tu vida personal?

104 **No te inquietes demasiado por el vuelo gallináceo de quienes no tienen otros horizontes que la crítica demoledora permanente e implacable hacia sus semejantes.** Ya nos advirtió Máximo Gorki que «el que ha nacido para reptar nunca podrá volar».

- ¿Todavía no te has enterado de que el que más brilla y triunfa en lo que sea y vuela más alto es el más odiado?
- La envidia, esa tristeza por el éxito ajeno que caracteriza a no pocos españoles, jamás perdona el mérito. ¿De qué te extrañas? Tu vuelo rampante de águila pone de los nervios a los reptiles y todavía más a los gallinas. Consuélate pensando que, como dice John Gay, «la envidia es una especie de alabanza».

105 **No hay duda de que «los pastores serán brutales mientras las ovejas sean estúpidas», como afirma E. Godin. Es la fortaleza de espíritu siempre la que acaba con el terror erigido en sistema, que es la prueba más palmaria de debilidad.** Cuando esto escribo, acaba de morir en la cárcel de la dictadura comunista cubana, luchando por la libertad de su pueblo, el albañil Orlando Zapata Tamayo, humillado, torturado, pateado y sometido a las conocidas torturas soviéticas; sueño, frío, sed, etc., pero su muerte no ha sido en vano, porque otros «orlandos» en huelga de hambre están dispuestos a morir por la libertad de su país. Termino con esta última reflexión que abre las puertas a cuantas tú quieras escribir desde hoy para ti, amable lector, mientras dedico al heroico albañil Orlando Zapata una de las más profundas y bellas gotas de sabiduría de Pablo Neruda: «Podrán cortar todas las flores, pero no podrán detener la primavera».

106 Ahí va para ti una gota más de sabiduría esencial para llenar tu vida. Es un pensamiento de Upton Sinclair, y espero que le saques mucho provecho: «Las tierras pertenecen a sus dueños, pero el paisaje es de quien sabe apreciarlo».

Ahora tú puedes añadir tus gotas de sabiduría:

IV

UNA VIDA «CINCO ESTRELLAS»

La vida, la naturaleza, la humanidad, solo son bellas cuando son transfiguradas por un cerebro creador.
E. JALAUX

Llegamos al final de la andadura que iniciábamos al comienzo del libro afirmando rotundamente que no hay verdadera felicidad sin sabiduría, ni tampoco puede darse verdadera sabiduría que no se traduzca en una vida plena y gozosa («cinco estrellas»), sean cuales sean las circunstancias que nos toque vivir.

El breve recordatorio sobre lo que es y significa ser feliz, como una práctica «alforja para el camino», nos preparaba mental y emocionalmente para **ponernos en marcha. En la primera parte del libro, «La rosa de los vientos»,** aprendimos que **existen cuatro caminos o rutas** que necesariamente debemos transitar, día a día, a lo largo de nuestra existencia; nadie los puede hacer por nosotros.

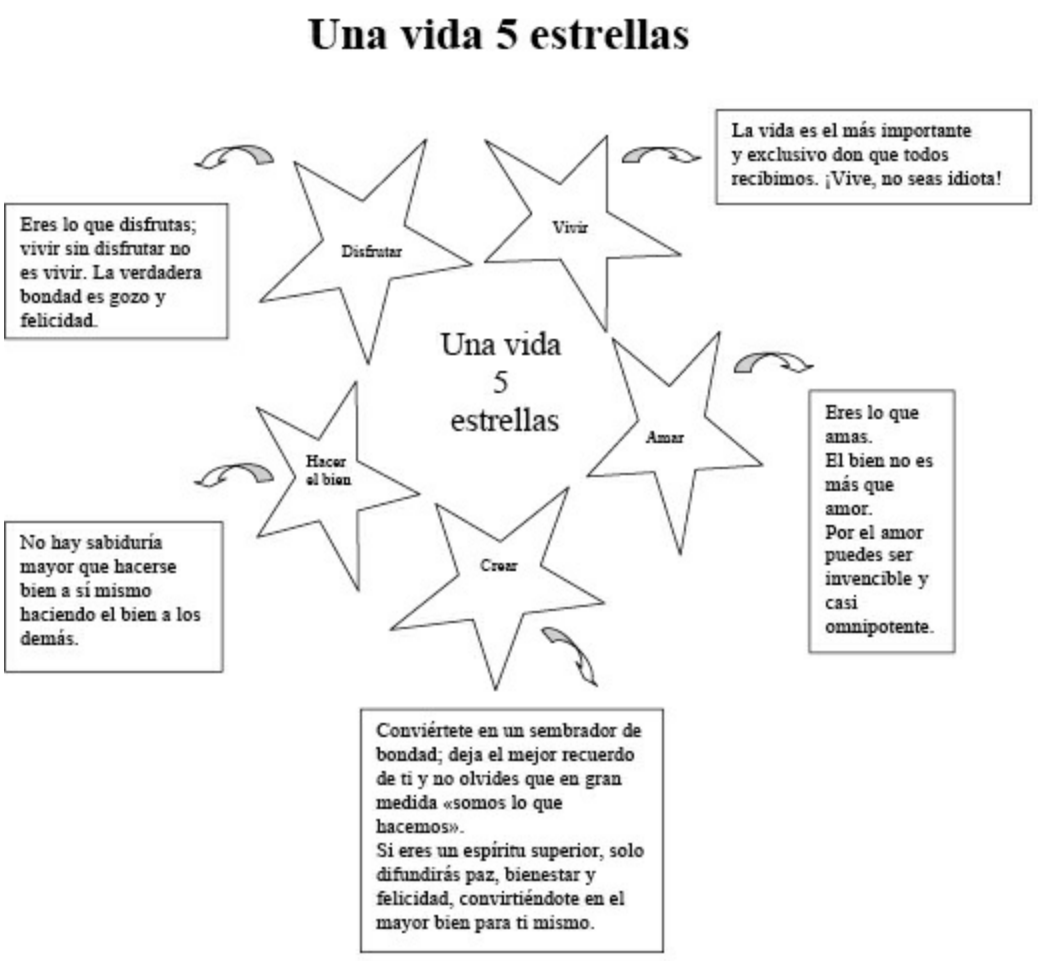
- **El primer camino** es el de la **plena responsabilidad** de ti mismo, de tu propia autorrealización y capacitación para seguir creándote a cada instante, ya que solo tú eres el capitán al mando de tu propia vida.
- **El segundo camino,** que tampoco puedes dejar de recorrer cada día, es el de tu plena sociabilidad e integración con tus semejantes, sabiendo ¡vivir! y dejando vivir a los demás; además, en la medida en que puedas, logra enriquecerte con la convivencia y enriquece a los otros.
- **El tercer camino,** el de tu permanente capacitación, fortificación y entrenamiento en el «gimnasio de la vida», también es de absoluta necesidad que lo transites a diario. No te queda otro remedio si quieres estar bien preparado para afrontar con éxito las adversidades, desgracias, pérdidas y crisis que, sin duda, aparecerán a lo largo de tu existencia.
- **Finalmente, el cuarto** camino que tampoco debes eludir es el de encontrar cuanto antes una muy poderosa razón para vivir, un «porqué» y un «para qué» que constantemente den un verdadero sentido a tu cotidiano vivir.

Teniendo bien claro hacia dónde vas y cómo debes transitar por la vida, sin perder esas rutas ineludibles, en la **segunda parte** del libro has podido conocer los **principios básicos de esa sabiduría esencial,** has reflexionado sobre el contenido de cada uno de ellos y sobre la forma personal de llevarlos a tu propia vida diaria.

Abundando en esta misma idea, en la **tercera parte** hemos glosado **«Las 101 gotas de sabiduría»**, que, si tú lo deseas, se pueden convertir en **«pequeñas dosis»** o breves recordatorios para reconfortarte a ti mismo cuando lo necesites, sin necesidad de repasar todo el libro.

Llegamos al último capítulo, síntesis final que debes grabar en tu mente, en tu corazón y en toda tu sensibilidad. Las **«cinco estrellas»** de una vida en plenitud, sea cual sea el momento de la Historia en que nos toque vivir y el lugar y circunstancias, son: **vivir, disfrutar, amar, hacer el bien y crear.**

Amable lector, que has sido paciente y has venido leyendo y reflexionando: ahora tienes claro que lo que haces te hace, que debes acostumbrarte a hacer aquello que temes pero es bueno y conveniente, y que solo serás capaz de lo que te propongas si crees firmemente que lo puedes hacer. Recuerda las palabras del viejo poeta Virgilio: «Son capaces porque creen que son capaces».



De hoy en adelante, tu existencia más o menos plena y gratificante dependerá solo de ti y de que nada ni nadie te impida aferrarte a la idea todopoderosa de que eres lo que **vives,** lo que **disfrutas,** lo que **amas,** el bien **que haces** y lo que **creas** (lo que dejas a tu

paso).

Todo puede ser transfigurado y potenciado con tu mente creadora y con tu corazón lleno de amor.

Primera estrella: vivir

El que no valora la vida no se la merece.
L. DA VINCI

Eres lo que vives; ser, vivir, existir, es el primero y más importante don que todos recibimos. Pasamos de «ser nada» a ser la maravilla más grande conocida hasta hoy en el universo.

Nadie tiene el poder de elegir su propia vida. Le ha sido dada **gratuitamente** y debemos darnos a los demás, pero sin olvidar que somos los únicos responsables de seguir dándonos a lo largo de toda nuestra existencia una vida más plena y gratificante a nosotros mismos.

Una vez que ya estamos en el mundo, que ya vivimos, nuestra primera ocupación, desde la sabiduría esencial, debería ser seguir **eligiendo** cada día «vivir plenamente», el don, el regalo sin parangón de nuestra existencia.

¿Puede el amable lector pensar que hay algo más determinante y prioritario en el ser humano que dedicarse a vivir el don esencial de su propia existencia?

¿Qué es la vida en realidad? El regalo mayor sin el cual nada seríamos ni tendríamos. Por sentido común y desde la sabiduría más elemental, nuestro **primero** y **más** ineludible deber (y principal ocupación y objetivo) no es otro que **regalarnos a nosotros mismos cada día de nuestra existencia el gozo y el disfrute de esa vida, de ese don único y sin igual que es** ¡VIVIR!

El genio Leonardo da Vinci fue tajante al respecto y afirmó sin tapujos que «quien no valora la vida no se la merece».

Reflexionemos serenamente sobre lo que acabamos de afirmar:

- Si la vida es ese «don» único y esencial que todos hemos recibido gratuitamente, el primer deber de todo ser humano tiene una doble vertiente: **la primera,** valorar, cuidar, proteger, amar y defender a costa de lo que sea

ese don sin el cual nada somos ni tenemos ni podemos; **la segunda** vertiente es la obligación ineludible de respetar, valorar y no poner en peligro bajo ningún pretexto la vida de nuestros semejantes… ¡La vida es sagrada!

- **En consonancia con lo afirmado en el apartado anterior,** cualquiera que en nombre de «su» Dios, de sus creencias o de cualquier otra pretendida razón, atente contra la vida de otro ser humano, comete la acción más despreciable, malvada e injustificable porque le priva a otro semejante de su mayor bien, que es su propia vida.
- **Amargarle la existencia a otro ser humano, hacerle la vida imposible, impedirle ser feliz, destruir su autoestima, denigrarle y ofenderle, etc.,** por la misma razón de cuanto venimos afirmando, es atentar al bien mayor que todos hemos recibido gratuitamente.
- Por pura lógica, valorar y defender la vida propia y la de los demás y hacerle la existencia lo más feliz y grata que podamos a nuestros semejantes es prueba evidente de bondad y de sabiduría. Con mayor motivo, valorar nuestra vida, ese don único e irrepetible, y convertirla en proyecto, disfrutarla y vivirla en plenitud, debe ser el primer logro, la primera «estrella» que debe brillar en el cotidiano vivir de cualquier ser humano que esté dotado de esa «sabiduría esencial» a la que nos venimos refiriendo. Nos recuerda Dumas que «la vida es fascinante, siempre que sepamos mirarla con las gafas correctas».
- **Elige el color, el sentido y el sabor de tu vida.** La vida que vives en este momento, amable lector, te puede resultar deliciosa, espantosa, encantadora, dulce, amarga, horrible o fascinante. Ahora sabes que eres tú quien estás al mando y decides tu propia actitud, el color de los cristales con que eliges mirar tu propia existencia desde hoy y para siempre, su sentido y su sabor dulce o amargo… Tuya y solamente tuya es la responsabilidad de marcarte como meta u objetivo ser feliz cada nuevo día que amanezca, pero sabiendo que **el camino hasta conseguir** esa vida gozosa **ya es la propia meta.** No esperes a ser feliz en la meta final, sé ya feliz durante el recorrido, en tu caminar y en las distintas etapas de tu vida.
- **Lo primero es vivir y después todo lo demás.** Saber vivir es la asignatura que nunca aprendemos por completo, por eso hay algunas lecciones que debemos repasar constantemente para no cometer demasiados errores y para que la vida «cinco estrellas» se convierta en verdadero disfrute. Ahí van algunos de los títulos de esas lecciones, que no debes dejar de repasar nunca:

    - Lo que hagas de tu vida, en lo fundamental, solo depende de ti. Cuesta mucho menos trabajo vivir bien que mal y, por supuesto, es mucho más rentable y gratificante vivir bien haciendo el bien.

- La vida es tu único y principal viaje por el mar proceloso de tu existencia. No importan tanto los días de calma o de borrasca, sino que tú seas el capitán del barco al mando.
- Vivir es aprender, experimentar, madurar constantemente, soñar despierto, mantener los pies en la tierra, pero sobre todo convertir la tierra en cielo. Búscate tu cielo.
- Vivir con gozo y plenitud siempre conlleva **esperar** contra toda desesperanza, **olvidar** todo lo que se ha convertido en lastre y nos hace desgraciados y **no perder jamás la curiosidad, las ganas de aprender y la capacidad de reírnos** hasta de nosotros mismos. Por favor, ríete hasta de tu tristeza…
- Vivir es **pensar, sentir y obrar.** La sabiduría esencial aconseja ocuparse por encima de todo en hacer el mayor acopio posible de reconfortantes pensamientos, sentimientos y obras positivas, gratificantes y tonificantes. Lo contrario es necedad.
- **El día que estás viviendo** ya es toda una vida; lo más importante para ti es tu oportunidad, tu fiesta y tu banquete de «hoy». Si lo pierdes, si no lo aprovechas, cometes el más grave error.
- **Acepta lo que eres y lo que tienes,** bendícelo y siente en tu interior que ya eres un ser privilegiado, simplemente por el hecho de existir. Si eres agradecido, la vida siempre te recompensará.
- **Recuerda** que en esta vida el más sabio no pasa de ser un simple aficionado, acéptate con tus limitaciones y defectos, pero no te **preocupes** demasiado, no tengas miedo a vivir y, sobre todo, **¡ocúpate en vivir!**
- **Escápate,** de vez en cuando, a tu cabaña de paz, de sosiego y de amor que te has construido en la cima de la montaña más alta. En ese refugio de silencio, de sosiego y de plenitud, libre de ataduras, de problemas, de miedos y de agobios, quédate a solas con la persona amada por un tiempo, hasta recobrar por completo las fuerzas físicas y psíquicas. Ahí sé únicamente amor y felicidad. Esa cabaña, ese nido gigantesco, puede ser real, pero lo que importa es que lo construyas en tu propia mente con las plumas suaves y cálidas de tus mejores pensamientos y sentimientos.

Necesitas crearte **«un lugar»** al que puedas escapar cuando lo necesites, cuando más te agobien los problemas, cuando parece que se cierran todas las salidas, cuando te abandonen hasta los amigos, o simplemente cuando quieras reconfortarte y darte paz y

comprensión a ti mismo: un nido, cabaña o refugio cálido, en la cima más alta del mundo, donde solo reine la tranquilidad, la paz interior y la felicidad de estar libre de todo cuanto te estresa, te inquieta o temes.

Libre como el sol cuando amanece y como el mar o el águila real que surca los cielos. En ese «lugar» mental y emocional de amor a ti mismo y de gran ternura, sin ataduras ni temores, donde no puedan llegar ni tus enemigos, ni tus miedos, créate tu propio cielo en la tierra en el que puedas refugiarte siempre que estés a punto de desfallecer y los huracanes de la vida o de las personas se desaten con furia contra ti.

Segunda estrella: disfrutar

Encuentra tu felicidad en tu trabajo o nunca serás feliz.
C. COLÓN

El «don» de la vida, si no lo saboreas y disfrutas, se te escapará como el agua entre los dedos y pasarás por este mundo sin pena ni gloria: vivir sin disfrutar no es vivir.

Eres lo que disfrutas: vivir sin disfrutarlo todo, en especial aquello en lo que te ocupas habitualmente, no es vivir**.**

Me he tomado la molestia de preguntar a casi un centenar de personas, elegidas aleatoriamente, lo que para ellas significaba la palabra «disfrutar» y me ha sorprendido comprobar que, aunque todos respondían de manera casi automática que «disfrutar es pasarlo bien», tres de cada cuatro personas matizaban de inmediato: «pero a ver de qué disfrute se trata»…

He percibido que al menos el 50 por ciento de las personas con las que he hablado manifestaban bastantes reservas a la hora de admitir que «disfrutar» es algo maravilloso y que tiene que convertirse en objetivo de vida.

Para apoyar mi tesis de que la vida hay que convertirla en un verdadero disfrute y que en gran medida las personas «somos lo que disfrutamos», a todos los encuestados les he recordado la conocida frase de Michel de Montaigne: «La principal ocupación de la vida consiste en pasarla lo mejor posible». ¿Saben cuál ha sido la respuesta casi unánime de este centenar de personas? «Todo eso son fantasías, hay otras cosas más importantes. Si todos nos ocupáramos en pasarlo lo mejor posible, este mundo sería un caos.»

Dejo a los sociólogos la tarea de hacer una investigación seria y a fondo, pero tengo claro que bastantes personas no están preparadas para admitir que, a pesar de todo, proponernos **el disfrute** de todo lo que hacemos es, además de posible, completamente

rentable. Convertir la «**vocación** o trabajo en disfrute, en **vacación**» es primordial en la vida de cualquier persona que aspire a ser al menos razonablemente feliz.

Todos sabemos que en el viaje de nuestra existencia no abundan los caminos llanos, que lo normal es tener que transitar por terrenos escarpados y que las subidas y bajadas constantes ponen a prueba nuestra resistencia física y psíquica. Precisamente por eso, convertir nuestro «caminar» cotidiano en verdadero gozo es prueba de verdadera sabiduría esencial y de inteligencia práctica.

¿Nos viene de tradición la idea de que es malo disfrutar y que aquí, en la vida terrenal, sufriendo, debemos hacer méritos para ganar el cielo?

Invito al amable lector a que sea él y no yo quien dé respuestas a esta pregunta, pero sí puedo afirmar que no pocas personas me han manifestado que parece que **se sienten como culpables cuando son muy felices,** como si no **«estuviera bien»** ser muy feliz.

Yo creo que el mensaje de que «esta vida es un **valle de lágrimas»** ha calado muy hondo y, precisamente por ello, muchas personas se liberan de forma espontánea de esta especie de «**máxima fatalista**» buscando la felicidad en lo más primario e intrascendente, como el cotillear, airear las miserias ajenas y hacer mucho ruido en sus vidas con falsos disfrutes y felicidades sin contenido.

Otras personas se toman al pie de la letra lo del «valle de lágrimas» y, con obediencia benedictina, no cesan de buscarse sufrimientos y de flagelarse, no solo dándose palizas con cintos y cuerdas, sino hasta buscando ser menospreciados y humillados por los demás, para así merecer un puesto más alto y más cerca de Dios en la otra vida.

Respeto la manera personal de fabricarse cada cual su santidad y felicidad, pero quienes me conocen por otros libros saben muy bien que no comparto esta forma de proceder. No me parece sana ni justa. No hay motivo alguno para dar la espalda al gozo, al placer, al disfrute de lo cotidiano. Muy al contrario, por higiene mental, física y espiritual, disfrutar de cada momento de nuestra existencia y de aquello que hacemos —ya sea comer, ducharnos, estar en familia, trabajar, conducir, caminar, hacer deporte, etc. — es prueba de verdadera salud mental y espiritual y de gran sabiduría.

La obra maestra del ser humano, sea cual sea la profesión que ejerza, es convertir su trabajo u oficio en auténtico gozo, disfrute y felicidad. Recordemos que «el camino», lo que hacemos en cada momento, ya debe ser **la meta, el disfrute,** la **celebración, el motivo para ser felices.**

Ahora que estamos llegando en nuestro país a la triste y lamentable desgracia de contar con casi cinco millones de personas en paro (el 20 por ciento), no es el momento más adecuado para recordar que «es una lata el trabajar» (como dice la canción). Quiero decir que, según se nos advirtió en el Paraíso Terrenal (de donde fuimos expulsados porque nuestros primeros padres, Adán y Eva, comieron «la manzana» prohibida), nos veríamos obligados a **ganarnos el pan con el sudor de nuestra frente…** Yo le diría a

Dios nuestro Señor que no cayó entonces en la cuenta de que no pocos espabilados, a los que no les va tan mal, y no les castiga, «se ganan el pan», pero «**con el sudor del de enfrente**» (de los demás). Pues bien, como Dios nos ha hecho inteligentes, yo pienso que Él confía en que seamos tan listos que con nuestra **poderosa mente** y con nuestras habilidades aprendamos por nosotros mismos a convertir esa especie de **«maldición»** de tener que trabajar en una verdadera **«bendición».**

Ahora que no hay trabajo, se percibe con claridad que encontrarlo es una verdadera suerte, un verdadero gozo, y yo me pregunto: ¿por qué no sentimos ese disfrute del trabajo cuando lo tenemos? ¿Somos tan necios e infantiles que es necesario quedarnos sin algo tan valioso para que lo valoremos, amemos y disfrutemos como se merece?

La mayor y mejor recompensa y premio que se nos otorga a todos cuando disfrutamos y valoramos nuestro propio trabajo con ilusión y disfrute es aumentar las posibilidades y oportunidades de poder disfrutar y ser felices haciendo más trabajo bien hecho que nos motive y nos llene de felicidad.

En definitiva, aprende cuanto antes que **«eres lo que disfrutas»** y solo tienes y te queda lo que vives con verdadero gozo y alegría. Siento cierta pena de aquellas personas que podrían vivir de forma holgada, porque les sobra dinero, pero que cifran todo su afán en **«morir ricos»;** viven tan precariamente que por ahorrarse diez o quince euros no cogen un taxi y prefieren cruzar por un descampado en que pueden ser asaltados por cualquier facineroso. ¡Ahorrar!, ¡ahorrar!, ¡ahorrar!, comprar en «todo a 100»… Al final, después de una larga vida viviendo precariamente, todas sus riquezas van a manos del Estado o de un familiar que todo lo dilapida. Bien sentenció Juvenal que «es locura manifiesta vivir precariamente para poder morir rico».

Está bien pensar en el futuro y ahorrar para la vejez, pero la sabiduría aconseja quedarnos en el término medio: gastar lo que sea necesario y siempre menos de lo que ganamos; y también ahorrar lo que podamos, porque la previsión y el ahorro son acciones prudentes que nos permiten disfrutar y, al mismo tiempo, nos proporcionan tranquilidad y seguridad de cara al futuro.

Disfrutar en compañía hasta de lo más cotidiano y sencillo incrementa la calidad y cantidad de placer

La vida es la constante sorpresa de ver que existo.
R. TAGORE

Todo gozo compartido se perpetúa y nos proporciona mayor felicidad y plenitud. Nada es pequeño si sabemos disfrutarlo.

Los seres humanos nos entusiasmamos al principio con las grandes cosas, las más valiosas e inalcanzables, y sobre todo nos encandilamos con lo que admiramos o envidiamos en los demás. Una vez que hemos logrado lo que tanto habíamos ansiado, el

disfrute de lo logrado se desvanece casi al instante. ¿Cuál es el motivo? La dualidad reinante en el universo y que a todos nos atañe; por eso el placer que no es compartido, enriquecido y reinventado —porque lo disfrutamos en compañía— tiene una pronta fecha de caducidad. Somos en el otro y con el otro.

Es maravilloso disfrutar de la suavidad, del olor y del placer del descanso sobre un lecho de pétalos de rosa; pero ese excepcional disfrute es efímero y solo lo disfrutamos antes de que los pétalos se marchiten. El disfrute de las cosas, como el amor, requiere renovación constante y placer construido y compartido.

Dadme una persona que disfrute con su trabajo, con lo cotidiano y sencillo, y sabré que tengo ante mí a un ser excepcional que lo tiene prácticamente todo sin poseer casi nada, porque cualquier cosa pertenece a quien sabe gozarla y disfrutarla.

Nada ni nadie te puede impedir el disfrute de un bello paisaje, de la contemplación de un deslumbrante cuadro pictórico de cualquier museo, o de quedarte extasiado ante un rostro bellísimo o la sonrisa de un niño… Disfrutar de todas las maravillas que nos ofrece la vida es salud, bienestar del alma y de los sentidos y sabiduría, pero **si quieres que tu gozo sea mayor y perdurable, aprende a disfrutar en compañía.** Será, además, mucho más divertido.

Por otra parte, disfrutar conlleva optimizar lo que hacemos con frecuencia. Bien dijo Alex Lowe que «el mejor alpinista del mundo es el que más se divierte escalando montañas». Me viene a la mente el gran alpinista español Cesar Pérez de Tudela, con el que coincidí hace unos días en un programa de Popular TV. A sus casi setenta años, y con dos infartos a la espalda, sigue disfrutando de la escalada con tanta o más ilusión que cuando tenía veinte años. Él tiene muy claro, y en eso coincidimos por completo, que «vivimos con mayor plenitud en la medida en que disfrutamos y convertimos nuestra existencia en disfrute». Por favor, ¡disfruta de todo! ¡Es gratis!

Tercera estrella: eres lo que amas…

Cuando el hombre tiene amor, ya no está a merced de fuerzas superiores a él, pues él se convierte en la fuerza poderosa.

L. BUSCAGLIA

Nuestro primero y más fundamental derecho (y necesidad) es el derecho al amor grande, a amar y a ser amados.

El amor es la fuente de donde dimana la seguridad en nosotros mismos, la confianza básica en nuestras capacidades y el sentirnos valiosos, competentes y motivados para poder con todo. Quien ama se convierte en un ser casi omnipotente.

El amor que recibimos antes de nacer —por el gozo y la felicidad de nuestros padres deseando nuestra existencia— ya comienza a tener efectos beneficiosos en nosotros, según demuestran algunas investigaciones de los últimos años.

Disponer desde el primer día de nuestra existencia de un fuerte y seguro lazo afectivo, sentirnos deseados, queridos y amados incondicionalmente, pone las bases de una gran seguridad y confianza en nosotros mismos, potencia un buen nivel de autoestima y de autoamor y una gran fortaleza de ánimo para afrontar las dificultades y adversidades de la vida.

En mi libro *La fuerza del amor*, publicado hace ahora diez años en la editorial Temas de Hoy, se tratan en profundidad estos temas, abundando en las investigaciones sobre la importancia del **apego** o la vinculación primaria, que nos nutre tanto o más que el propio alimento.

¿Por qué somos lo que amamos?

¿Qué es el bien? No es más que amor.
L. TOLSTÓI

Porque mientras amamos, entendiendo por amor no solamente la activación de hormonas y neurotransmisores de felicidad, sino sobre todo ese deseo de proporcionar bienestar y felicidad a la persona amada, nos convertimos en generadores de bondad, de amabilidad, de respeto y de generosidad… y de energía y entusiasmo.

Es importante que dejemos las cosas bien claras desde el principio. Cuando hablo de amor no me refiero al amor al uso, que tiene más de posesión, de egoísmo y de inmadurez afectiva que de verdadero amor.

El amor que puede morir o debilitarse fácilmente seguramente no es amor. He observado que cuanto menos captativo, interesado y egoísta es el amor, más dura en el tiempo, menos problemas acarrea y más libertad interior y gozo proporciona a los que así se aman, sin demasiados requisitos y exigencias.

Cuando empezamos a encontrar en la felicidad del otro la propia felicidad y llegamos a amar simplemente por el hecho de contemplar a la persona amada sin necesitar mucho más, estamos muy cerca de ser amor y de convertir nuestra existencia en amor, pues no hay amor sin admiración y generosidad.

El amor que comparte casi todo con la felicidad verdadera no necesita demasiadas cosas para alcanzar su plenitud. Lo mismo le ocurre a la felicidad.

Hay personas que le ponen tantas condiciones a la felicidad que muy pocas veces reciben su visita y por eso se sienten a menudo desgraciados. Con el amor auténtico sucede otro tanto: quien ama de forma madura, grande y generosa necesita muy poco, pues pensar en la persona amada ya le hace feliz. Ante cualquier cosa, en cualquier instante y hasta en las adversidades… le basta con ocuparse en amar.

Un amor agobiante, exigente, vigilante, inquieto, receloso, variable y centrado en descubrir más las carencias, limitaciones y defectos de la persona amada, para mí no es verdadero amor; será otra cosa. No es ese amor egoísta y con tantas condiciones el que nos garantiza una vida básicamente feliz. No es esa «la estrella» que ilumina a un ser pletórico de felicidad.

Si, como afirma León Tolstói, «el bien no es más que amor», cuando dejamos de desear y de proporcionar el bien a la persona amada, ya no la amamos: quien te ama te ama «porque sí».

Es evidente también que el amor, como todo en esta vida, si no se cuida, si no se mima, si no se valora y ejercita, acaba por desaparecer. Cuando amas y ya no eres amado, necesitas refugiarte más que nunca en el amor que te tienes a ti mismo y dejarte acoger y reconfortar por familiares y amigos que te quieren de verdad, sin condiciones. Pero no puedes vivir sin amor y, aparte de potenciar al máximo el amor, la admiración y el reconocimiento que debes tener para contigo mismo y que jamás te debe faltar, es necesario que sigas estando disponible para que llegue a tu vida ese «otro yo» que todavía no has encontrado.

Amamos simple y llanamente porque lo necesitamos y estamos pensados para amar y ser amados. No hay aventura comparable y que proporcione más gozo y disfrute que el amor.

Debo recordar al amable lector que el amor, cuanto más egoísta y captativo es, más odio y más resentimiento acumula. El amor, pese a ser fuerte, tiene un hermano peligrosísimo que es el odio, impregnado de resentimiento y deseos de venganza. Por eso es tan frecuente el paso del amor más apasionado al odio más recalcitrante.

Sigo insistiendo en que el **amor** en que debes convertirte y que te proporcionará una «vida cinco estrellas» es bondad, amabilidad y hasta perdón; ya nos advierte La Rochefoucauld que «se perdona en la medida en que se ama». No creo que podamos llamar amor a ese **subidón de fiebre** que aparece, sube sin apenas darnos cuentas y al poco tiempo se extingue… El verdadero amor permanece.

El amor del que vengo hablando, el auténtico, es el sentimiento más profundo y verdadero, también el más generoso y noble, base de nuestra existencia en la tierra, y está plenamente integrado en nuestra esencia humana y en el «porqué» de nuestra vida.

El amor que proporciona una vida cinco estrellas es un alma en dos cuerpos, mucho más espiritual que material, y por eso es el alma quien se entrega en el abrazo al cuerpo.

Todo el universo obedece al amor:
¡Amad, amad! Lo demás es nada.
J. DE LA FONTAINE

Decíamos al principio que la vida es un don único e irrepetible que todos recibimos gratuitamente, y una pregunta clave que debemos hacernos, por pura lógica, es: «**¿Para qué recibo el don de la vida?**». Sin duda, para vivirla plenamente y disfrutarla como merece, es decir, **dándole un sentido.**

No hay un sentido más digno, noble y valioso que compartir con los demás la experiencia de disfrutarla con amor grande; con ese amor que todo lo vence, como decía Virgilio.

¿Qué significa «darse»? Extender el «don» de vivir por el amor, incluirlo en nuestro proyecto, hacerlo partícipe de nuestro disfrute.

Eres lo que amas y conviertes tu vida en amor cada vez que eres bondad y amabilidad, procurando y deseando el mayor bien posible a tus semejantes y en especial a tu «otro yo» en quien te completas y transformas.

Al final, cuando eres amor te transformas en fortaleza viviente, porque «al ser para el otro, eres poderosamente también para ti» y experimentas el gozo de comprobar que amar es amarte, multiplicar e incrementar en todo tu ser la dicha de vivir y convertir en objetivo y en proyecto el hecho de ser amor y de no cesar de enriquecer con el amor más grande cada nuevo día de tu existencia. Porque solo cuando ames te sentirás vivo y descubrirás el valor y la belleza de la vida en todo su esplendor.

Cuarta estrella: hacer el bien

Quien quiere el bien de los demás ha hecho ya el suyo.
PROVERBIO CHINO

Por tu bien y por el de los demás, practica la bondad sin esperar nada a cambio. El bien que haces está en ti y permanece en ti para siempre, enriqueciendo tu existencia.

Seguramente, la dimensión ética más notable del ser humano, la que nos inclina a hacer el bien y a sentirnos en paz y en plenitud con nosotros mismos, es la práctica de la bondad. Es necesario ser bueno con los demás, no tanto por la noble acción de amor y de generosidad, cuanto por incrementar la paz y el bienestar consigo mismo. Jamás se

pierde el bien que proporcionamos a nuestros semejantes y la sabiduría esencial enseña que la bondad siempre es rentable. No va desencaminado quien sostiene que un hombre bueno, si además es sabio, ya lo tiene todo y no necesita más.

La pregunta que me hacen muchas veces en mis cursos y conferencias es: «¿Por qué voy a ser bueno con los malos? ¿Por qué es aconsejable hacer el bien sin mirar demasiado a quién se lo hacemos?». Mi respuesta es que nadie tiene certeza absoluta sobre la bondad o maldad de los demás y de lo que sí tenemos certeza absoluta es de que hacer el bien siempre reconforta y beneficia en primer lugar al benefactor, con independencia de la bondad o maldad de quien recibe los beneficios de nuestras conductas generosas.

Está claro que el mal existe y existirá siempre. Ya nos lo advirtió Marcial: «Sunt bona, sunt quaedam mediocria, sunt mala plura» (Los hay buenos, algunos mediocres, malos los más). Pero la forma de ser y de comportarse de nuestros semejantes no debería influir demasiado en nuestra voluntad de ofrecerles lo mejor de nosotros mismos, pues «el ejemplo arrastra».

Casi siempre les desconcierta y les rompe los esquemas a los malvados encontrarse con alguien que no se pone a su mismo nivel de indignidad y de miseria humana. Bien dijo Unamuno que «el perdón es la venganza de los hombres buenos».

Creo que fue en un curso de verano en Santander cuando alguien me rebatió estos argumentos, nada menos que con una frase lapidaria de Cervantes en el *Quijote* cuando le dice a Sancho: «Siempre lo he oído decir, Sancho, que hacer bien a villanos es echar agua en el mar». Me quedé unos instantes pensativo y le respondí a aquel alumno que, en cualquier caso, **«el agua de una buena acción nada perdía con ir a parar a la inmensidad del mar, porque un bien personal se mezclaba con un bien mayor, general».**

Las sencillas, cotidianas y pequeñas acciones de bondad para con los demás —como una amplia sonrisa de reconocimiento, unas palabras de aliento y de motivación, una alabanza en el momento en que más lo necesita quien ha sido descalificado, unos minutos de tu tiempo con quien está solo, o un abrazo cariñoso y entrañable a la persona que llora la pérdida de un ser querido— parecen «poca cosa», pero en su conjunto son los rasgos que delatan a una persona muy humana y bondadosa que lleva a su cotidiano vivir la práctica de las buenas acciones.

Ser así, hacer el bien sin que te importe que tus pequeños o grandes actos de bondad te sean reconocidos, no solamente habla de tu bondad en grado puro, sino de tu extraordinaria sabiduría: «Quien quiere el bien de los demás ya ha hecho el suyo».

La práctica de la bondad y del bien se convierte en la acción pedagógica más contagiosa, creíble y eficaz

El ejemplo corrige mejor que las reprimendas.

A veces no caemos en la cuenta de que toda buena acción tiene un gran peso específico, una extraordinaria repercusión que va mucho más allá en sus beneficiosos efectos que el bien que reporta al colectivo o a la persona que de forma más directa y personalizada la disfruta. Me estoy refiriendo a la eficaz ejemplaridad y su acción pedagógica plenamente creíble. A todos nos vienen a la mente pensamientos lapidarios que son casi un dogma: «Por sus obras los conoceréis», «Obras son amores y no buenas razones», «No es lo mismo predicar que dar trigo»…

Cualquier persona habla, educa y construye con sus conductas ejemplares. Además, cuanto más altos estamos y más se nos ve en la sociedad, mayor repercusión tienen nuestras nobles y bondadosas acciones (al igual que las perversas, malvadas y detestables). Para bien y para mal, como venimos insistiendo, «lo que hacemos nos hace», pero no solo quedan en nosotros nuestras acciones, sino que ese «hacer» del día a día tiene también sus efectos positivos o negativos en la sociedad en que nos integramos.

La sabiduría esencial nos advierte de que todos sin excepción podemos incorporar a nuestro cotidiano vivir esta cuarta estrella de felicidad, plenamente benefactora y gratificante, lo mismo para nosotros mismos que para los demás.

Casi siempre es tan fácil obrar bien como obrar mal. ¿Por qué, entonces, somos tan necios que nos perdemos los incontables beneficios de la práctica del bien? Los clásicos ya lo observaron y nos lo advirtieron. Puedo citar hasta en latín de memoria la conocida sentencia de Publio Ovidio Nasón: «Video meliora, proboque; deteriora sequor» (Veo lo que es bueno y lo apruebo, pero hago lo peor).

Parece que nos viene de lejos la dificultad de obrar bien y nos cuesta pasar a las obras. Casi a diario nos decimos a nosotros mismos: «Yo tendría que cambiar esto o aquello; me conviene esforzarme más; debería tener más control sobre mí mismo y mis reacciones; me perjudica no ser más amable con la gente; no puedo seguir viviendo por encima de mis posibilidades; mis actos siempre tienen consecuencias; me comporto de manera poco coherente y luego me lamento».

Es muy importante que no nos engañemos a nosotros mismos y tengamos muy claro que nuestra naturaleza humana necesita la firme exigencia de una voluntad poderosa, iluminada y orientada por la sabiduría esencial, que nos empuje a la práctica de la bondad y del bien, porque, como afirma un proverbio chino que suelo recordar con frecuencia, «el bien que hicimos la víspera es el que nos trae la felicidad por la mañana».

Ese bien que, en definitiva, no es más que inteligencia, sabiduría y amor es la clave de la educación a cualquier edad y en todos los seres humanos, sean cuales sean sus creencias, sus objetivos, su nivel económico, su cultura o la época histórica en que le ha tocado vivir.

Enriquezcámonos e incrementemos al máximo nuestra felicidad y nuestra plenitud interior, habituándonos a la práctica del bien. Ese bien ya está dentro de nosotros mismos y no tenemos que ir a buscarlo a ningún sitio; solo tenemos que activarlo, ponerlo en marcha y ejercitarlo cada nuevo día de nuestra existencia, porque ya somos bondad.

Todos los auténticos hombres y mujeres que conozco (o que he conocido por sus buenas obras en sus biografías) cifraban su felicidad en la práctica del bien: felicidad y bondad, junto a realización personal, se dan la mano. Dejo para la reflexión del amable lector dos pensamientos. El primero es de Thomas Paine y dice: «Mi patria es el mundo y mi religión, hacer el bien». El segundo pensamiento es de nuestro compatriota Vicente Ferrer: «La única solución vendrá del amor: esa es mi religión y mi creencia».

Quinta estrella: crear

Obrar y crear; el crear constituye el único placer sólido y efectivo que el hombre puede gozar en este mundo.
V. GIOBERTI

Tu actividad personal entusiasta y creadora, orientada a proporcionar bien y felicidad a los demás, llenará tu existencia de contenido y de una permanente alegría desbordante.

El trabajo creativo y bien hecho, la actividad entusiasta y motivadora, orientada a lograr un mundo mejor, más hermanado, solidario y habitable, llega a convertirse en un potentísimo imán con el que todos podemos contribuir a atraer todas las cosas buenas a nuestra existencia y a la de nuestros semejantes.

Como seres trascendentes, los humanos nos trascendemos, completamos, construimos, perfeccionamos y creamos felicidad en lo que hacemos a cada instante, en el bien que ya hemos hecho y en el que vamos dejando a nuestro paso.

«**Saber**» la vida (del término latino *sapere*) es «**saborearla**», disfrutarla, tal y como hemos explicado en la **segunda** estrella de lo que venimos llamando «una vida cinco estrellas». **Compartirla** con nuestros semejantes y crear más vida feliz, más gratificante y gozosa, tanto para nosotros mismos como para los demás (es decir, «**creando**» felicidad y bienestar físico, psíquico y emocional a nuestro paso por este mundo, dentro de nuestra humildad), es sentirnos como pequeños dioses, colaboradores y hacedores eficaces en pro del bien universal.

En el inmenso y bellísimo tapiz de la Creación, cada cual somos esa pequeña brizna de tejido existencial que ocupa su lugar y ofrece su propia impronta, su colorido y servicio al «todo» en que estamos inmersos y al que pertenecemos. Somos nuestra

propia obra, el resultado de nuestros desvelos, esfuerzos, aptitudes y fortalezas humanas, activadas en el día a día.

Decía La Fontaine que «por la obra se conoce al autor» y, en verdad, son nuestras obras quienes hablan de nosotros y no nuestras palabras y promesas.

No tenemos otras verdades que las que nosotros mismos fabricamos y defendemos con nuestros actos. Pueden despojarnos de todo por las injurias, los falsos testimonios, las envidias y la maldad de nuestros enemigos; pero siempre nos defenderán y hablarán en nuestro favor nuestras nobles y meritorias acciones: «Somos lo que hacemos».

En mis años adolescentes leí en algún sitio un pensamiento cuyo autor no recuerdo: «Un hombre vale lo que **sabe**, pero no vale más quien más **sabe,** sino quien **sabe mejor**». Este mismo pensamiento lo hice para mí, pero cambiando el término **«sabe»** por **«hace»,** con lo cual quedaría así: «Un hombre vale lo que **hace,** pero no vale más el que **hace** más, sino el que lo **hace mejor**».

La lección que pretendí aprender para mí mismo y para tratar de hacerla realidad en mi vida, dentro de mis grandes limitaciones, es que **saber** y **hacer** es determinante en cualquier persona: **saber** más y mejor y hacer **más**, pero sobre todo mejor, proporcionan gran plenitud y felicidad.

Nada podremos crear sin un **saber suficiente** y una **acción eficaz**, también suficiente. Tito Lucrecio Caro ya nos advirtió que «de la nada, nada puede crearse» («Nihil posse creare de nihilo»).

No importa el tiempo que tardemos en llevar a cabo el proyecto de nuestras vidas si lo hacemos bien y si, al tiempo que obramos, mientras lo llevamos a cabo, nos realizamos y lo derramamos sobre los demás.

Quiero volver a recordar al amable lector que, tal como nos enseña la sabiduría esencial, nuestro «hacer», nuestra creación cotidiana, ya es una meta, un objetivo en sí misma, y mientras disfrutamos lo que hacemos, ya se produce nuestra autorrealización: nos estamos creando a nosotros mismos, nos autorrealizamos.

Esta es la verdadera marca de clase de todo espíritu superior: crearse y recrearse a uno mismo en sus obras, teniendo como fin contribuir al bien común, al bien de cualquiera con el que se encuentre en cualquier momento y lugar. No hay espíritu verdaderamente creativo y superior que no disfrute de la práctica del bien y entregue su vida a convertirse en sembrador de bondad.

Bien nos lo dijo Platón: «Los espíritus superiores, si dirigen bien su vuelo, difunden paz y bienestar. Los espíritus vulgares no tienen destino».

La sabiduría esencial que he pretendido enseñar, apoyándome en toda la experiencia acumulada durante siglos y expresada en el pensamiento de los más preclaros escritores, filósofos y sabios que nos han precedido, ya está en ti, amable lector. Mi trabajo a lo largo de los diferentes capítulos ha consistido en enseñarte a descubrirla, potenciarla y activarla.

El poeta romano Persio, hace veinte siglos, nos lo dijo de forma lapidaria y convincente: «Quod petis in te est» (Lo que buscas está en ti).

Puesto que ya eres sabiduría, solamente me queda recordarte una cosa: que tengas bien presente que la sabiduría se potencia y perfecciona en la medida en que se traduce en amor. Contribuye con tu mente poderosa y tu corazón entrañable a enriquecer a tantas mentes y corazones solitarios y empobrecidos que encontrarás a tu paso.

Nos recordaba la madre Teresa de Calcuta, extraordinaria mensajera activa de amor, bondad y generosidad, que «la soledad y el sentimiento de no ser querido es la más terrible pobreza». Ojalá este libro que he escrito, impulsado por un intenso amor, despierte lo mejor en ti, amable lector, y que tu vida «cinco estrellas» se pueda resumir desde hoy en que eres amor y has convertido tu vida en amor y también en belleza; sí, en belleza, porque, como afirmaba el filósofo griego Bión, «la belleza es el bien de otros». Y DESDE HOY TÚ YA ERES BIEN PARA TI MISMO, PERO TAMBIÉN ERES BIEN Y BONDAD PARA LOS DEMÁS.

PARA RECORDAR SIEMPRE

La risa, la sonrisa, el optimismo y el juego aceleran la recuperación y la curación de cualquier enfermedad.

ROBERT HOLDEN

No entregues tu alma a los pesares
y no dejes que tus pensamientos te atormenten.
El gozo del corazón es la vida del hombre
y la alegría del valor prolonga su vida.
Anímate y da un respiro a tu corazón,
y desecha a las inquietudes lejos de ti.
Pues a muchos mató el pesar
y la preocupación no trae provecho alguno,
solo acarrea la vejez antes de tiempo.
Un corazón alegre vale más que cien platos
y a quien lo posee le aprovecha la comida.

ECLESIASTÉS, 30: 21-25

Una sonrisa no cuesta nada, pero da mucho.

Enriquece a quien la recibe sin hacer más pobre a quien la da.

Solo necesita un instante, pero a veces su recuerdo perdura para siempre.

Nadie es lo suficientemente rico ni poderoso para poder vivir sin ella, y nadie es tan pobre que no pueda enriquecerse con ella.

Crea felicidad en casa, genera buena voluntad en los negocios y es la contraseña de la amistad.

Es un descanso para el preocupado, anima al despreocupado, alegra al triste y es el mejor antídoto para todo tipo de problemas.

No puede ser comprada, pedida ni robada, pues hasta el preciso momento en que se da carece de todo valor.

Algunas personas están demasiado cansadas para dar una sonrisa. Por favor, dadle una de las vuestras, pues nadie está más necesitado de ella que aquel que ya no tiene para dar.

ANÓNIMO

EPÍLOGO

Mira dentro de ti; es en tu interior donde está la fuente del bien, una fuente inagotable con tal que la explores permanentemente.
MARCO AURELIO

Desde que en abril de 1996 apareció la primera edición en esta editorial de mi libro *Aprendo a vivir*, no he cesado de buscar en las publicaciones posteriores el contenido más completo, capaz de orientar al ser humano a descubrir en su interior esa «fuente inagotable del bien» y que nadie, salvo uno mismo, puede descubrir, potenciar y activar.

Mis libros más recientes, como *Hoy, aquí y ahora*, *La fuerza del amor*, *Optimismo vital*, *Aprendiz de sabio* (Grijalbo), *Los pilares de la felicidad* y *Poderosa mente*, junto con *Fortalezas humanas. Valores humanos* (Grijalbo) (6 volúmenes), no tienen otro objetivo que despertar en el lector la pasión por valorar y vivir la propia existencia como el mayor regalo y don posible y ofrecerle todos los conocimientos y estrategias de los grandes pensadores y sabios de todos los tiempos, junto con las más avanzadas investigaciones de la psicología positiva.

Sabiduría esencial, el libro que acabas de leer, amable lector, es para mí, en todos los sentidos, un libro muy especial porque llevo trabajándolo desde un año después de la publicación de *Aprendiz de sabio* (febrero de 2005), que es el libro que más han ponderado y alabado todos los lectores. Debo reconocer que *Poderosa mente* es el que parece que más está ayudando a quienes están pasando por situaciones críticas, pero en *Sabiduría esencial* he puesto todo el amor del que soy capaz, todos mis conocimientos, todas las investigaciones de última hora y toda mi ilusión; por eso pido a mis lectores de *Aprendiz de sabio* y de otros libros que verdaderamente han cambiado sus vidas que me hagan partícipe de cuál ha sido su experiencia. Tal es el caso, por ejemplo, de Pili Huerga, de Navarra, que dice literalmente:

> He leído varios libros suyos como *Aprendo a vivir*, *Optimismo vital* y *Poderosa mente*; todos pero en especial este último ha hecho que mi vida dé un giro de 180 grados y que comience a orientarme, a tener en cuenta la potencia y la maravilla de nuestro cerebro, que todo el poder está dentro de nosotros mismos y que lo que falla es que casi siempre permitimos ser manejados por el pasado, por las circunstancias y las personas, como muñecos en manos de otros, sin ser conscientes de que, al dejar de estar al mando de nuestras vidas, nuestra existencia va a la deriva y con nuestra actitud negativa e irresponsable nos convertimos en nuestros peores enemigos.
>
> No sabe hasta qué punto, a mis cincuenta y cinco años, cuando todo en mi vida parecía perdido, la lectura de sus libros, que son vida y dan ganas de vivir, abrieron en mí una puerta a la esperanza.
>
> Gracias por el CD de *Poderosa mente*, que sigo escuchando a diario.
>
> Jamás he conocido un beso o una caricia de mi madre; en mi niñez cada vez fui a peor. Mi padre quiso abusar de mí a los once años y, por negarme a complacerle, fui encerrada y maltratada de manera terrible.
>
> A los quince años me llevaron a un centro como deficiente mental. Mi padre quería que me comportara como una «deficiente» y así recibir dinero a cambio de mi estado.

A los dieciséis años, mi madre me echó de casa y me dijo que no volviera más porque yo era la culpable de que mi padre se enfadara y le chillara a todos. Me puse a trabajar en una casa para poder comer y dormir bajo un techo. Mi vida era un infierno, me pasaba años llorando, mi frente ardía y la cabeza parecía que me iba a estallar.

A los veintitrés años marché a La Coruña; estaba siempre sola, me volvía loca, fueron siete años durísimos.

Un amigo salesiano, cuando fui detenida por la policía acusada de robar, viendo el estado psicoemocional en el que estaba, me escribió un poema que nunca olvidaré: «Si fuiste llamada a ser gaviota, aunque con alas rotas, no te quedes encerrada en el círculo del pasado o en el miedo del presente».

A los treinta años regresé a Vitoria, contenta como una niña; buscaba a mis hermanos, pues somos ocho, pero me encontré con unos desconocidos para mí, como yo lo era para ellos, y con una persona que solo fue madre biológica y que nunca me quiso.

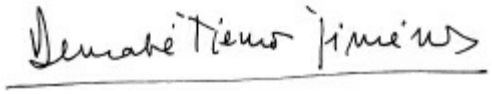
Las ausencias me empezaron cada vez con más fuerza y empecé con ataques epilépticos (gran mal). Pasé diez años en los que mi cerebro estaba sumergido en la desesperación y el pánico, quedando aterrada cuando me chillaban o veía a alguien de mi familia. Al final, los médicos me desahuciaron.

En 1993 me encontré con Alfonso, éramos amigos desde pequeños y a día de hoy es mi marido. Nos fuimos a vivir a San Sebastián, yo seguía muy mal. Mi marido buscó médico y encontró un neurólogo que todavía me trata.

En julio de 1995 tuve una crisis y hasta el día de hoy no he vuelto a tener ninguna recaída durante tantos años.

Otro caso semejante es el de María, de Cantabria. Tiene cincuenta y cinco años, ha sido maltratada toda su vida por su marido alcohólico, y sus tres hijos no le hablan. Tampoco recibió la menor muestra de cariño por parte de sus padres y hermanos; siempre se sentía sola y llena de miedos, desde que tenía cinco años. Manifiesta que *Poderosa mente* y el CD que escucha a diario le han devuelto las ganas de vivir y le han enseñado que es un ser fuerte y valioso. Trabaja como auxiliar de limpieza y cuando le viene un «bajón emocional» durante el día, escucha el CD (que ha grabado en su móvil) y sigue adelante con fuerzas renovadas.

Espero que *Sabiduría esencial*, libro que contiene todo el «jugo de la vida exprimido para ti», se convierta en un compañero inseparable y sea todavía de mayor utilidad que mis anteriores libros para quienes más lo necesitan.



Quien lo desee puede ponerse en contacto con Bernabé Tierno y su equipo de psicólogos y pedagogos en

www.cluboptimistavital.com

BIBLIOGRAFÍA

ABOZZI, Paolo, *El arte de triunfar*, Martínez Roca, Barcelona, 1997.

ALCÁNTARA, José Antonio, *Cómo educar las actitudes*, CEAC, Barcelona, 1988.

ALONSO-FERNÁNDEZ, Francisco, *El talento creador*, Temas de Hoy, Madrid, 1996.

ANDERSON, Greg, *Las veintidós leyes del bienestar*, Edaf, Madrid, 1996.

ARGILE, M., *La psicología de la felicidad*, Alianza Editorial, Madrid, 1992.

AUGER, Lucien, *Ayudarse a sí mismo*, Sal Terrae, Barcelona, 1992.

— *Ayudarse a sí mismo aún más*, Salterrae, Santander, 1992.

AVIA ARANDA, M. D. y C. VÁZQUEZ VALVERDE, *Optimismo inteligente*, Alianza Editorial, Madrid, 1998.

— *Optimismo inteligente: psicología de las emociones positivas*, Alianza Editorial, Madrid, 2004.

BAYÉS, R., *Psicología del sufrimiento y la muerte*, Martínez Roca, Barcelona, 2001.

BECK, Aaron T., *Terapia cognitiva de la depresión*, DDB, Bilbao, 1983.

— *Terapia cognitiva de los trastornos de la personalidad*, Paidós, Barcelona, 1995.

BERMEJO, J. C., *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 1999.

BERNSTEIN, Douglas y Thomas D. Borkovec, *Entrenamiento en relajación progresiva: un manual para terapeutas,* Desclée de Brouwer, Barcelona, 1983.

BLAY, Antonio, *Creatividad y plenitud de vida*, Iberia, Barcelona, 1989.

BOLING, Dutch, *La magia de la sonrisa*, Iberonet, Barcelona, 1994.

BORGES, J. L., *Obra poética*, Alianza-Emecé, Madrid, 1972.

— *Antología poética*, Alianza Editorial, Madrid, 1923/1977.

BURNS, D. D., *Sentirse bien*, Paidós, Barcelona, 1990.

BRANDEN, Nathaniel, C*ómo mejorar su autoestima*, Paidós, Barcelona, 1988.

— *El arte de vivir conscientemente: vida cotidiana y autoconciencia*, Paidós, Barcelona, 1997.

CHOPRA, Deepak, *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*, Vergara, Buenos Aires, 1994.

COMTE-SPONVILLE, André, *Pequeño tratado de las grandes virtudes*, Espasa Calpe, Madrid, 1996.

CSIKSZENTMIHALYI, M., *Fluir (Flow): una psicología de la felicidad*, Kairós, Barcelona, 1997.

DALAI LAMA, *El arte de vivir el nuevo milenio*, Grijalbo, Barcelona, 2000.

DE BONO, Edward, *El pensamiento lateral: manual de creatividad,* Paidós, Barcelona, 1986.

— *Seis sombreros para pensar*, Granica, Barcelona, 1988.

— *La revolución positiva*, Paidós, Barcelona, 1994.

DELGADO, José M. R., *La felicidad*, Temas de Hoy, Madrid, 1999.
DISPENZA, J., *Desarrolla tu cerebro*, Palmyra, Madrid, 2008.
DOIDGE, N., *El cerebro se cambia a sí mismo*, Aguilar, Madrid, 2008.
ELLIS, Albert, *Razón y emoción en psicoterapia*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 1998.
ESTRADE, P., *Vivir su vida*, Iberia, Barcelona, 1992.
FISCHBACH, G. D. (y otros), *Mente y cerebro*, Libros de Prensa científica, Barcelona, 1993.
FITZGIBBON, *Cómo vencer sus miedos y angustias*, De Vecchi, Barcelona, 1985.
FRANKL, Viktor Emil, *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1995.
— *El hombre doliente.Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*, Herder, Barcelona, 1987.
FREUD, S., *Duelo y melancolía*, en Obras Completas, Biblioteca Nueva, Madrid.
FROM, Erich, *Tener o ser*, Fondo de Cultura Económica, México, 1981.
GIMÉNEZ, Monserrat, *Niños, vienen sin manual de instrucciones*, Santillana, Madrid, 2006.
GOLEMAN, Daniel, *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1996.
GRACIÁN, Baltasar, *El arte de la prudencia*, Temas de Hoy, Madrid, 1993.
GRAY, J. A., *La psicología del miedo*, Guadarrama, Madrid, 1971.
HENDRICKS, Gay, *En diez segundos tu vida puede cambiar*, Urano, Barcelona, 2000.
HERRÁN, A. de la, *El ser y la muerte. Didáctica, claves, respuestas*, Humánitas, Barcelona, 1998.
HONEY, Peter, *Cómo mejorar sus relaciones con otras personas*, Deusto, Bilbao, 1989.
GOTTFRIED, Kerstin, *99 maneras de ser feliz*, Océano, Barcelona, 2002.
JACKSON, Adam, *Los diez secretos de la abundante felicidad*, Sirio, Barcelona, 2000.
KELLY, J. A., *Entrenamiento de las habilidades sociales: guía práctica para intervenciones*, Desclée de Brouwer, Barcelona, 1994.
LABRADOR, Francisco Javier, *¿Voluntad o autocontrol? Cómo ser lo que quieres ser*, Temas de Hoy, Madrid, 2000.
LAIR, Jess, *No soy gran cosa, pero soy todo lo que tengo*, Vergara, Buenos Aires, 1994.
LASSUS, René de, *Cómo llegar a ser uno mismo*, Iberia, Barcelona, 1994.
LAZARUS, R. S., *Emotion and Adaptation*, Oxford University Press, Nueva York, 1991.
— y FOLKMAN, S., *Estrés y procesos cognitivos*, Martínez Roca, Barcelona, 1986.
LECI-MONTALCINI, R., *Elogio de la imperfección*, Ediciones B, Barcelona, 1989.
LEE, C., *La muerte de los seres queridos*, Plaza y Janés, Barcelona, 1995.
LINDENFIELD, Gael, *Autoafirmación y personalidad*, Ediciones Deusto, Barcelona, 1989.
LÓPEZ ARANGUREN, J. L., *Introducción a Bertrand Russell. La conquista de la felicidad*, Espasa Calpe, Madrid, 1978.
MANDINO, Og, *La mejor manera de vivir,* Grijalbo, Barcelona, 1990.
MARÍAS, Julián, *Breve tratado de la ilusión*, Alianza Editorial, Madrid, 1984.

MASLOW, A., *La personalidad creativa*, Kairós, Buenos Aires, 1983.
MATEU, Gregorio, *Educar para la felicidad*, Sociedad Educación Atenas, Madrid, 1991.
— *La aventura de vivir*, Herder, Barcelona, 1986.
MATEU SANZ, R. P., *La depresión: causas y soluciones psicológicas*, Artes Gráficas Minerva, Valencia, 1997.
MCGINNIS, A. L., *El poder del optimismo*, Vergara, Buenos Aires, 1993.
MCKAY, M. y P. Fanning, *Autoestima: evaluación y mejora*, Martínez Roca, Barcelona, 1991.
MEICHENBAUM, Donald, *Supere el estrés*, Granica, Barcelona, 1987.
METZ, J. P. y E. Wiesel, *Esperar a pesar de todo*, Trotta, Madrid, 1996.
NORWOOD, R., *Por qué a mí, por qué esto, por qué ahora*, 1996.
NOZICZ, R., *Meditaciones sobre la vida*, Gedisa, Barcelona, 1992.
OSHO,*Conciencia.La clave para vivir en equilibrio*, Grijalbo, Barcelona, 2004.
PANGRAZZI, A., *La pérdida de un ser querido*, Ediciones Paulinas, Madrid, 1993.
PARAREDA, A., *Aprender a morir, aprender a vivir*, Barcanova, Barcelona, 2002.
POWELL, Bárbara, *Las relaciones personales, clave de la salud*, Urano, Barcelona, 1988.
ROBBINS, Anthony, *Controle su destino: despertando al gigante que lleva dentro*, Grijalbo, Barcelona, 1999.
ROGER, John y P. Mc Williams, *Vida óptima: cómo convertir sus potencialidades en experiencia vital*, Grijalbo, Barcelona, 1991.
ROSENWEIG, M. R. y LEIMAN, A. I., *Psicología fisiológica*, Mac Graw-Hill/Interamericana, Madrid, 1992.
RUSSIANOFF, Penélope, *Para vivir feliz: cómo romper con los malos hábitos emocionales y sentirse bien con uno mismo*, Paidós, Barcelona, 1996.
SELIGMAN, Martin E. P., *La auténtica felicidad*, Ediciones B, Barcelona, 2003.
— *Indefensión*, Ediciones Debate, Madrid, 1991.
SHOSANA, B., *Comprender la enfermedad, aceptar la muerte*, Obelisco, Barcelona, 1996.
SIMBERG, A. V., *Los obstáculos a la creatividad*, Paidós, Buenos Aires, 1989.
SMITH, Manuel J., *Libérese de sus miedos*, Grijalbo, Barcelona, 1993.
SOBEL, David S. y ROBERT ORNSTEIN, *Manual de la salud del cuerpo y la mente*, Kairós, Barcelona, 2000.
SOULIER, J. P., *Morir con dignidad*, Temas de Hoy, Madrid, 1995.
TAYLOR, Shelley E., *Seamos optimistas*, Martínez Roca, Barcelona, 1991.
TEILHARD DE CHARDIN, P., *La energía humana*, Taurus, Madrid, 1967.
— *La activación de la energía*, Taurus, Madrid, 1967.
TIERNO JIMÉNEZ, Bernabé, *Fortalezas humanas*, volúmenes I-II-III-IV-V-VI, Grijalbo, Madrid, 2007.

— *Conseguir el éxito. Un libro cuaderno de trabajo personal que nos ayudará a potenciar las cualidades personales*, Temas de Hoy, Madrid, 1994.
— *Aprendo a vivir. Un método práctico para ser feliz,* Temas de Hoy, Madrid, 1996.
— *Atrévete a triunfar*, Plaza y Janés, Barcelona, 1996.
— *El psicólogo en casa. Manual para lograr un mayor bienestar personal y familiar*, Temas de Hoy, Madrid, 1997.
— *Abiertos a la esperanza. Cómo fomentar los valores de una juventud comprometida*, Temas de Hoy, Madrid, 1998.
— *La fuerza del amor. El camino hacia la realización personal y la madurez afectiva,* Temas de Hoy, Madrid, 1999.
— *Psicología práctica de la vida cotidiana. Manual para hacer frente a todas aquellas situaciones diarias que nos plantean dudas, preocupaciones, desasosiego o malestar,* Temas de Hoy, Madrid, 2003.
— *Cartas a un psicólogo. Respuestas prácticas para los nuevos problemas de los españoles*, Temas de Hoy, Madrid, 2004.
— *Aprendiz de sabio*, Grijalbo, Barcelona, 2005.
— *Hoy, aquí y ahora*, Temas de Hoy, Madrid, 2006.
— *Optimismo vital*, Temas de Hoy, Madrid, 2007.
TOLLE, Eckart, *El poder del ahora: un camino hacia la realización espiritual*, Gaia Ediciones, Madrid, 2005.
WALKER GARCÍA, David, *Los efectos terapéuticos del humor y de la risa*, Sirio, 2005.
WATZLAWICH, P., *El arte de amargarse la vida*, Herder, Barcelona, 1992.

Sabiduría esencial
Bernabé Tierno
ISBN edición en papel: 978-84-8460-871-4

No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción
de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes
del Código Penal)

© Bernabé Tierno, 2010

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2010
Ediciones Temas de Hoy es un sello editorial de Ediciones Planeta Madrid, S. A.
Paseo de Recoletos, 4, 28001 Madrid
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2012

ISBN: 978-84-9998-204-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.
www.jadiseno.es

Índice

DEDICATORIA 5

CITA 8

INTRODUCCIÓN NO HAY VERDADERA FELICIDAD SIN SABIDURÍA, NI VERDADERA SABIDURÍA QUE NO SE TRADUZCA EN UNA VIDA PLENA Y GOZOSA 10

Breve recordatorio sobre la felicidad (y la sabiduría es la ciencia de la felicidad) 11

Meditación-reflexión 14

I. LA ROSA DE LOS VIENTOS 16

Los cuatro caminos por los que transita toda vida en plenitud 19

Capítulo uno. Plena responsabilidad de ti mismo. Autocontrol 23

Reflexión personal 27

Los extraordinarios beneficios de estar al mando de tu vida, concentrado y muy atento a vivir el presente 28

Capítulo dos. Buena convivencia, plena sociabilidad y empatía. Crearse anclajes afectivos fuertes, querer y ser querido 32

Para la buena convivencia en pareja 34

La buena convivencia para una vida plena 35

Reflexión personal 38

Capítulo tres. Constante entrenamiento, capacitación, aprendizaje y fortificación. Resiliencia 40

Preparados para que nuestra vida sea, cuando menos, soportable 40

Aclimatarnos a las «injurias» del tiempo 41

Acostumbrarnos a las injusticias de los hombres 43

Habilidad para una mayor elasticidad mental o resiliencia 44

Para construirse una estructura mental resiliente 45

Reflexión personal 47

Educar para ser fuertes, resilientes y superarnos a nosotros mismos 47

Capítulo cuatro. Un porqué y un para qué poderoso que dé pleno sentido a tu vida 50

Todo parece fácil cuando trabajar es un placer 51

II. PRINCIPIOS BÁSICOS DE SABIDURÍA ESENCIAL 61

Los principios básicos de la sabiduría esencial hacen posible que podamos mantener como constante una actitud mental y vital positiva y consciente 64

PRINCIPIO «CERO» O PRINCIPIO DE PRINCIPIOS: NUESTROS ACTOS SIEMPRE TIENEN CONSECUENCIAS 65
PRINCIPIO 1.º. LA REALIDAD DE LA VIDA ESTÁ LLENA DE PROBLEMAS, DIFICULTADES, CRISIS Y DESGRACIAS 67
PRINCIPIO 2.º. DE LA SUSTITUCIÓN Y DEL CAMBIO DE TODO LO QUE NO NOS INTERESA, NOS PERJUDICA Y NOS HACE DESGRACIADOS 69
PRINCIPIO 3.º. DE LA PODEROSA ACTIVIDAD DEL SUBCONSCIENTE 70
PRINCIPIO 4.º. DEL EQUILIBRIO NATURAL Y UNIVERSAL 72
PRINCIPIO 5.º. LA RELAJACIÓN PSICOFÍSICA, LA DISTENSIÓN Y EL PLENO CONTROL DE SÍ MISMO 75
PRINCIPIO 6.º. DEL PODER DE LA VOLUNTAD, DE LA CONSTANCIA, DE LA TENACIDAD INTELIGENTE Y DE LA BUENA SUERTE QUE SOLO PUEDES CREAR TÚ MISMO 78
PRINCIPIO 7.º. «DESEA CON TODAS TUS FUERZAS Y VIVE ANTICIPADAMENTE LO QUE TANTO SUEÑAS CONSEGUIR» 81
PRINCIPIO 8.º. LA PRÁCTICA HACE AL MAESTRO, PRODUCE PERFECCIÓN Y LLEVA AL ÉXITO, A LA FELICIDAD Y A LA SABIDURÍA 83
PRINCIPIO 9.º. PUEDES CREAR CASI TODO AQUELLO EN LO QUE CREES SI EVITAS LA PALABRA «IMPOSIBLE» 87
PRINCIPIO 10.º. NUESTROS PENSAMIENTOS SE COMPONEN DE CONOCIMIENTO Y SENTIMIENTO, PERO ES EL SENTIMIENTO QUIEN CONFIERE VERDADERO PODER A LOS PENSAMIENTOS 89
PRINCIPIO 11.º. DE LA AMABILIDAD, DEL PERDÓN, DE LA GRATITUD Y DE LA HUMILDAD 92
PRINCIPIO 12.º. DEL CRECIMIENTO NATURAL DE LAS COSAS: HAY QUE REGAR LA PLANTA PARA QUE NAZCA, CREZCA, SE DESARROLLE Y VIVA EN PLENITUD 98
La mente puede reprogramarse a sí misma, actuando de forma consciente, en lugar de reaccionar automáticamente 100
PRINCIPIO 13.º. DE LA CONCIENCIA PLENA Y LA ACTIVACIÓN DEL «PENSAMIENTO DIVERGENTE» (ALTERNATIVO-LATERAL) 101
Alternativas fundamentales para ser más felices y cambiar de «chip», de perspectiva 102
Activar el pensamiento divergente o pensamiento lateral 103
¿Por dónde empezamos el entrenamiento? 105
¿Por qué mi insistencia en la alegría, el buen humor y el sentido del humor? 106
PRINCIPIO 14.º. DE LOS VASOS COMUNICANTES, LA INTERACCIÓN Y RETROALIMENTACIÓN ENTRE SEMEJANTES 107

Antídoto contra el pesimismo antropológico y psicológico 108
III. GOTAS DE SABIDURÍA ESENCIAL PARA VIVIR 112
IV. UNA VIDA «CINCO ESTRELLAS» 170
Primera estrella: vivir 175
Segunda estrella: disfrutar 178
Disfrutar en compañía hasta de lo más cotidiano y sencillo incrementa la calidad y cantidad de placer 180
Tercera estrella: eres lo que amas… 181
¿Por qué somos lo que amamos? 182
Cuarta estrella: hacer el bien 184
La práctica de la bondad y del bien se convierte en la acción pedagógica más contagiosa, creíble y eficaz 185
Quinta estrella: crear 187
PARA RECORDAR SIEMPRE 191
EPÍLOGO 194
BIBLIOGRAFÍA 199
CRÉDITOS 205