



Conoce la fuerza salvadora que hay en tí

Josep Font i Gallart. Sacerdote. Fundador y responsable en
Catalunya de la asociación Novahumanitas
(www.novahumanitas.org/)
La Seu d'Urgell

La felicidad resulta posible solo por el hecho de ser personas (aunque es más fácil encontrarla en el intento de llegar a ser cristianos) Solo por el hecho de ser personas, tenemos la posibilidad y, en consecuencia, el deber de ser felices. Pero la felicidad **no se logra a fuerza de puños. Se accede a ella por otros caminos y tiene el aliciente de que, si logramos ser felices, nos resultará posible ser portadores de felicidad para los demás.**

Pensar, decidir, sentir, crear, hacer...son actividades propias de los humanos. Los animales saben, pero no saben que saben. Los humanos somos conscientes de que sabemos, porque estamos hechos a imagen y semejanza de Dios. "Sí, vale la pena vivir" es el título del libro escrito por Adriana Labaton en el que relata acontecimientos biográficos (<http://www.adc.org.ar/el-caso-labaton-fallo-que-obligo-al-estado-a-construir-rampas-para-d discapacitados-en-edificios-del-poder-judicial-de-la-nacion/>) Con ejemplos sacados de su experiencia, ayuda a darse cuenta de lo pequeños que muchas veces son, en realidad, los grandes problemas que nos agobian
¿Dónde esconder el secreto de la felicidad? ¿Muy alto, muy profundo? Los dioses de la mitología no están de acuerdo sobre dónde esconder ese secreto y tampoco los filósofos. La tradición cristiana afirma que es un secreto escondido dentro de uno mismo. El secreto de la felicidad lo tenemos dentro (San Agustín¹)

¹ Tarde te amé, Hermosura tan antigua y tan nueva, ¡tarde te amé! Tu estabas dentro de mí y yo afuera y, así, por fuera te buscaba. Y, deforme como era, me lanzaba sobre estas cosas hermosas que Tú creaste. Tú estabas conmigo, mas yo no estaba contigo. Reteníanme lejos de ti aquellas cosas que, si no estuviesen en ti, no existirían. Me llamaste y clamaste, y quebrantaste mi sordera. Brillaste y resplandeciste, y curaste mi ceguera. Exhalaste tu perfume y lo aspiré, y ahora te anhelo.

Puede que nos sintamos infelices al contrastar la realidad con los deseos, pero nos equivocamos al pensar que el ser humano se encuentra arrojado al absurdo. Hemos nacido para ser felices. Pero, aunque estamos bien hechos, no somos autómatas sino potencialmente libres. Por ello, es necesario que nos pongamos en marcha si queremos encontrar la felicidad. **La felicidad no nos vendrá dada, necesitamos descubrir fuentes que nutran las semillas a partir de las que brota (Mt 13, 31-35) y lagos en los que se remansa. Todos tenemos dentro semillas que, si las cuidamos, darán lugar a árboles frondosos.** Y una de las semillas que tenemos dentro nos abre a lo trascendente.

Reconocemos la necesidad de cuidar el cuerpo, pero no solo somos un cuerpo. Entre un 40% y un 60% de las consultas que acuden a los centros de salud tienen, además, problemas psicológicos. Somos cuerpo animado y alma cosificada. La disfunción de cualquiera de las dos partes repercute en la otra, porque cuerpo y alma no son independientes, forman unidad. **Para que las semillas germinen es necesario que las reguemos con agua de variada procedencia:**

Lagos.

- 1- **El silencio.** El silencio hace falta para conectar con nuestra emisora interior, que está continuamente enviando mensajes. Las voces están, pero si yo no sintonizo con ellas no las puedo escuchar. Para sintonizarlas hace falta el silencio. Solo haciendo silencio puede encontrar el por qué de lo que hago (la motivación) A través de la lectura se adquieren muchos conocimientos. “Nuestro interior es el libro más interesante que tenemos para leer”. Sin embargo, que sea interesante saber interiorizar, no quiere decir que sea fácil. “Es más fácil trabajar un año en una organización benéfica que un día en uno mismo”. El mundo está lleno de ruidos, voces y sonidos estrepitosos. La escucha interior facilita la interioridad, la cual permite acercarse a la verdad y cultivar la admiración por los pequeños milagros cotidianos. Mira tu realidad interior y descubre tu riqueza interior. El silencio es un lago y también es una fuente de conocimiento.
- 2- **El autoconocimiento:** Conócete a ti mismo. Se atribuye esta máxima a uno de los siete sabios griegos y figuraba en el frontispicio del santuario de Delfos. Todo tiene su motivo. Si lo buscas, encontrarás por qué estás alegre, o triste o desanimado... Dinero, propiedades, títulos, no definen lo que es la persona humana, tampoco tienen nada que ver con la gran capacidad de ésta para llegar a ser feliz, con el humus a partir del cual nace lo humano (o se malogra) Es importante que lleguemos a conocer ese lago tan importante de salud que puedo ser yo mismo.
- 3- **El adentro.** La experiencia de que la verdadera felicidad viene de dentro. ¿Cuál ha sido el momento más feliz de hoy? Esa pregunta nos la tendríamos que plantear cada día, al terminar la jornada. La bondad, la justicia, la capacidad de amar o de contemplar, son fuentes de felicidad. Cuando Jesús dice “coge tu cruz y sígueme” se refiere a la cruz de ser tu mismo, al esfuerzo que supone llegar a desplegar los propios talentos. Estamos hechos para hacer el bien y somos felices cuando lo hacemos. Cuando vivo la imagen de

Dios (verdad, bondad, creatividad, solidaridad...) es cuando llego a ser feliz. La felicidad viene de eso y no de mis circunstancias (cargos, títulos, propiedades)

“De la cabeza al corazón: el camino más largo del mundo” (Micheline Lacasse http://books.google.es/books/about/De_la_cabeza_al_coraz%C3%B3n.html?id=I0KvifyaMPoC) Este libro es una invitación a adentrarnos en el camino a fin de descubrir nuestro verdadero rostro. En dicho camino, tan importante es el conocimiento introspectivo como la experiencia existencial.

Fuentes, de las que nacen ríos:

- 1- **Vivir a partir de lo mejor de mí mismo.** Puede decirse que, respecto a la posibilidad de ser feliz, el ser humano tiene 4 capas: cuerpo, sensibilidad, inteligencia, interioridad.
 - a. En la primera capa están los placeres más instintivos (comida, sexo,...) Dejarse llevar por ellos termina destruyendo a la persona, porque la lleva a vivir hacia afuera. En México hicieron desaparecer una tribu dándoles mucho dinero, para que se dejasen llevar por la sensualidad.
 - a. Sensibilidad. Estar siempre a merced de lo que me gusta, o de lo que me apetece, es una gran esclavitud. A menudo mi sensibilidad es incapaz de ver la realidad de forma objetiva, con lo cual soy una víctima de mis pasiones.
 - b. La inteligencia se puede enfocar hacia afuera o hacia adentro. Cuando se vive solo hacia afuera, se vive de forma superficial. Ni el reconocimiento conseguido con prestigio, ni el conseguido con el dinero producen felicidad. Solo produce felicidad la fidelidad con uno mismo y, para ser fiel a uno mismo, hay que mirar hacia adentro (es necesario construir la propia identidad mediante la introspección)
 - c. Humus. Consiste en aquello que yo soy desde mis entrañas más profundas. Hay una serie de atributos (bondad, verdad, justicia), que nos atraen a todos los seres humanos. Tender hacia ellos y llegar a plasmarlos en nuestra vida conduce a la realización personal siendo, en consecuencia, fuente de felicidad. Pero cada uno tiene que descubrir su propio camino. Dios ha creado en cada ser humano un proyecto único²... su acto creador es, a la vez, un acto creativo³. Entre todos los humanos creamos un arco iris. Nuestra gama de luz refleja, aunque solo un poco, el esplendor de Dios.

Comprender lo que uno es resulta más importante que perseguir lo que el mundo debería ser. En el segundo caso solo se persigue una apariencia nueva de lo mismo, un nuevo orden externo en el que las personas seguirán actuando con incoherencia. La

² Juan Manuel Roca. Cómo acertar con mi vida.

(https://books.google.es/books?id=Ydr_AQAAQBAJ&pg=PP1&dq=Juan+manuel+roca&hl=es&sa=X&ei=XX_pVPPgCMmxUd-VgmA&ved=0CD0Q6AEwBjge#v=onepage&q=Juan%20manuel%20roca&f=false)

³ Sante Babolin. Producción de sentido.

(http://books.google.es/books/about/Producci%C3%B3n_de_sentido.html?id=bjd1otF0uagC)

realización personal pide esfuerzo, pero obedeciendo a las propias raíces que nutren lo mejor de mí, sabiendo descubrir la capa profunda de lo que soy y dejándome a mí mismo llegar a ser. No se trata de violentar sino de enraizarse en los orígenes y regar, dejar crecer⁴...

- 2- **Ser verdadero y vivir en verdad.** Don Ángel Sagarmínega decía que la mentira es un pecado químicamente puro. Vivir en la verdad es una fuente enorme de salud. Las medias verdades y las falsas justificaciones son una enorme fuente de malestar.

Es importante que descubramos nuestras motivaciones profundas, para llegar a alcanzar coherencia personal. La motivación exacta siempre tiene que ser hacer el bien y no quedar bien. Cuando solo se busca quedar bien se vive fuera de sí y, además, es posible que nunca se llegue a contentar a todos⁵.

- 3- **Amar gratuitamente.** Amar no es apropiarse. El verdadero amor, no es posesivo sino desinteresado. No destruye a la persona amada, más bien le da alas. Las naranjas pueden gustar y uno se las come, pero a las personas no hay que comérselas, sino respetarlas y dejarlas crecer. La persona madura es la que es capaz de poner su centro fuera de ella misma. Dios es todo don; saber amar con ese tipo de amor es la cualidad humana que nos hace más semejantes a Dios. Y, en consecuencia, es lo que nos hace más felices. Pero no es una felicidad exenta de sufrimiento durante la trayectoria vital. Es la felicidad de Jesús en la cruz, vergüenza para judíos y locura para gentiles (1 Cor 1, 18-23). El poder decir, al culminar la vida, “todo se ha cumplido” (Jn 19, 30), esa es la gran fuente de felicidad.

- 4- **Comunicar con profundidad.** La persona está bien cuando se siente acompañada, cuando puede decir todo lo que lleva dentro. Si las relaciones de amistad o de pareja son superficiales, no se puede llegar a ser completamente feliz. Las relaciones transparentes y profundas son relaciones inteligentes, fuente de felicidad.

- 5- **Saber callar cuando estoy enfadado.** Saber decir todo lo que se lleva dentro implica también saber callar. Saber callar cuando estoy enfadado, para comunicar posteriormente, una vez pasado el enfado, desde la serenidad. Las personas enfadadas están “fuera de sí”, no pueden actuar dando lo mejor de sí

⁴ Gustavo Gutierrez “Beber en su propio pozo: en el itinerario espiritual de un pueblo” (<https://books.google.es/books?isbn=8430109420>)

⁵ Un padre, un hijo y un burro caminaban juntos. El burro iba detrás. Una gente los vio pasar y dijeron: “Son tontos; tienen un burro y van caminando”. El padre, al oírlos, subió al burro a su hijo. Más adelante, encontraron otro grupo de personas que criticó al hijo por consentir que su padre fuese caminando. El padre bajó al hijo del burro y subió él, con lo cual, poco después, recibió las críticas de quienes les vieron llegar: “Fíjate ese padre, que poco considerado es con su hijo; él montado y el chico caminando”. Tras escuchar esto, decidió que ambos deberían subir al burro. Al entrar en la siguiente aldea fue el blanco de críticas, el burro despertó compasión por verse obligado a cargar con el excesivo peso de padre e hijo.

mismas ya que están heridas. Todos estamos heridos en diferentes momentos de nuestra existencia, es como un pecado original. A lo largo de la vida se nos han producido heridas que no están bien cicatrizadas. Sin duda, no soy responsable de lo que hicieron conmigo, pero sí lo soy de cómo reacciono cuando algo me abre una herida. Es muy importante identificar las heridas propias (conócete a ti mismo), para aprender a no reaccionar cuando las abran (re-educate) e intentar responder a quien, consciente o no, las ha abierto desde lo mejor de uno mismo (coge la cruz de tu esfuerzo personal para ser capaz de poner la otra mejilla, Mt 5, 38-42)

- 6- **Vivir en positivo.** Esto quiere decir vivir la realidad desde el lado bueno, con una mirada positiva. Una mirada positiva no es lo mismo que un pensamiento positivo acrítico, pero es incompatible con un permanente estado de crítica. Ver todo negro, criticarlo todo de forma destructiva, es ser negativo y esto afecta tanto a la salud propia como a la de las personas próximas.

“Dame señor fuerza para cambiar las cosas que puedo cambiar, paciencia para aceptar las que no puedo y sabiduría para distinguir la diferencia entre ambas”

- 7- **Saber perdonar.** Quiere decir saber comportarme bien, aunque esté enfadado. Los sentimientos no tienen moral, se despiertan de forma involuntaria, pero está en manos de la persona no dejarse llevar por el enfado o la rabia. Si me dejo llevar por el enfado, éste aumentará. Si me comporto bien, poco a poco la emoción de enfado se irá debilitando. Saber perdonar es decidir abandonar el resentimiento y reconocer en la otra persona la misma dignidad que tenía antes de que provocase mi enfado. Es trascender la justicia con la bondad. No es lo mismo que olvidar, soy capaz de perdonar porque no he olvidado. Es una señal de que he encontrado a Jesús (...perdona nuestras ofensas como nosotros también perdonamos a quienes nos ofenden...)

INTERVENCIONES

- En algunos momentos de la conferencia pensaba en personas que por su situación, por sus carencias... tienen dificultades para asumir estos consejos.

Nunca es tarde. La edad no debería ser una excusa para seguir intentando mejorar. Por otra parte, el ver claro suele dar nuevas fuerzas para intentar mejorar. Aunque no es fácil ver claro, para conseguirlo hay que aprender a interiorizar. En Novahumanitas (Escuela de vida orientada al crecimiento humano <http://www.novahumanitas.org/cast/index.htm>) se intenta acompañar a las personas para que lleguen a descubrir quiénes son, identifiquen sus heridas y desplieguen las potencialidades de bondad que llevan dentro. Eso requiere un trabajo.

- ¿Guardar silencio cuando provocan un enfado, no es una forma de huir de la realidad?

Guardar silencio en ese momento no quiere decir renunciar a hablar. Una vez pasado el enfado es cuando tengo que empezar a pensar qué puedo hacer yo, qué espero del otro, cómo se puede mejorar la situación y, posteriormente, hablar con el interesado.