# ELIGE LA FELICIDAD



PHOENIX INITIATIVE
COLOMBIA

## Claves espirituales y prácticas para vivir una vida plena de sentido

Un camino de luz, nacido en la sombra del conflicto

**AGRADECIMIENTOS**

A Dios, en primer lugar, por haberme otorgado el inmenso privilegio de crecer cada día en el contacto con los demás, sembrando palabras de aliento y alegría.

A mi esposa Sandra, y a mis hijos Andrés y David, por su amor, su apoyo y su paciencia durante todos esos períodos en los que estuvimos alejados, impulsados por mi compromiso con la comunidad.

A todos aquellos que, con su ayuda, su presencia o su confianza, hicieron posible el nacimiento de este libro.

## ÍNDICE


**AGRADECIMIENTOS** ..... *02*
**PRÓLOGO** ..... *05*
**UN HOMBRE QUE QUERÍA SER FELIZ** ..... *11*
**LA LEY DEL AMOR** ..... *15*
*La poderosa ley del amor* 15
*Ama lo que haces* 18
*Ni castillos en el aire, ni castillos de arena* 18
*¿Eres un Sísifo?* 19
*Actitudes que nos desvían* 20
*El amor engendra la excelencia* 21
*El amor afectivo* 24
*Ama a los demás... como a ti mismo* 25
**LA LEY DEL DAR** ..... *28*
*El dinero: ¿el intruso molesto?* 31
*El dinero en la pareja* 31
*La vergüenza de desear el dinero* 33
*Pon en práctica la ley del don* 33
*La generosidad, el arte de dar con el corazón* 34
*La avaricia* 35
**LA LEY DEL COMPROMISO** ..... *38*
*Insistencia y perseverancia* 39
*El entusiasmo* 41
*El pesimismo, enemigo de la felicidad* 42
*Del pensamiento a la acción* 44
*La gratitud* 45
*Comprométete a cambiar* 45
*Fijate objetivos* 46
*Trabaja en tus objetivos* 50
*El momento del cambio es ahora* 52
**LA LEY DEL HONOR** ..... *56*
*La mente y el cuerpo: nuestras herramientas más valiosas* 57
*Alimenta tu espíritu* 57
*Relaciones interpersonales* 60
*La educación* 63
*La ley del honor en el hogar* 65
*Valorar la familia* 66
**LA LEY DE LA FE** ..... *69*
*¿Qué es la fe, en realidad?* 69
*¿En quién ponemos nuestra confianza?* 69
*Tu caja de herramientas* 69
*¿Por qué orar?* 70
*Pongámoslo en práctica* 71
**ÉPILOGO** ..... *73*
*Una historia sobre la fe:* 73
*Reflexión* 74

PHOENIX
INITIATIVE
COLOMBIA

# UN PRÓLOGO PODEROSO, CUATRO TESTIMONIOS

- sobreviviente de un secuestro
- comandante del segundo batallón de Marquetalia (anteriormente FARC)
- presidente de vereda
- exalcalde

# SÉ TÚ EL CAMBIO QUEQUIERES VER EN EL MUNDO

**FONDATION Phoenix Initiative Colombia**
de Fernando Bulla Pachón
POR FAVOR, SEA FELIZ

# PRÓLOGO

*por Benjamin Ravenel*

Hay libros que se leen. Y otros que se escuchan. Este pertenece a ambos. Se lee con los ojos, claro. Pero también se escucha con el corazón.

Por favor, sea feliz no es una simple obra. Es un soplo. Un impulso. Una invitación dulce y radical a volver a ser humanos en un mundo que a veces olvida la ternura.

Si acepté escribir estas líneas, es primero para honrar lo que este libro despertó en mí. Y luego, para dar testimonio del vínculo profundo que hizo nacer entre mundos que parecían opuestos: la guerra y la paz, la herida y la sanación, el olvido y la memoria, la indiferencia y el compromiso.

Este libro ha circulado entre las manos de personas a las que la sociedad ya no escucha. Campesinos, combatientes, madres, sobrevivientes. Cada uno leyó algo distinto en él. Pero todos encontraron, a su manera, un llamado : el de volver a lo esencial.

La Misión Phoenix nació de ese mismo llamado. No es un programa ni una institución. Es un movimiento vivo. Un espacio de regeneración, de cooperación, de sentido. Un puente entre quienes quieren transformar su dolor en tierra fértil.

Recuerdo esta frase de Gandhi, que me acompaña desde hace mucho tiempo : « Sé tú el cambio que quieres ver en este mundo ». No es una orden. Es un recordatorio. Una responsabilidad íntima y gozosa. Y si tengo un solo objetivo en todo lo que hago, es este : dejar una huella positiva en este mundo.

Por eso, con humildad, los invito a leer este libro como una travesía. A escuchar, página tras página, esas voces que no se escuchan en los medios. Vienen del Huila, una región de Colombia que conoció la guerra, el olvido y el silencio. Pero hoy cargan con algo más grande: el impulso de vivir de otra manera.

Cuatro testigos toman aquí la palabra. No son escritores ni oradores. Pero cada uno, a su manera, encarna una verdad vivida. Cada uno nos dice: la paz no se decreta, se siembra.

**Aquí están sus voces.**

# EMELIAS CABRERA MOSQUERA

***Presidente de la vereda Agua Fría (Rivera, Huila)***

Presidente comunitario en una zona apartada del Huila, Emelías Cabrera Mosquera encarna una autoridad discreta y respetada. Agricultor de corazón, hombre de terreno, lleva la memoria viva de un territorio marcado por el conflicto, pero también por la resiliencia. No es un hombre de grandes discursos : es un hombre de gestos justos, palabras sobrias y compromiso cotidiano.

Cuida de su comunidad como se cuida una tierra después de la lluvia: con calma, paciencia y determinación. Cree en la paz a través del vínculo, en la reconstrucción a través de la confianza y en la dignidad como brújula colectiva.

***Benjamin:*** Emelías, para ti, ¿qué significa “vivir en paz” en tu comunidad?

***Emelías:*** Vivir en paz es tener buenas relaciones con los vecinos. Es poder hablar, entenderse, compartir lo que se tiene. No es una paz escrita en las leyes, es una paz que se siente en los gestos del día a día. Cuando se vive en armonía, aunque sea con poco, ya es mucho.

***Benjamin:*** ¿Y qué te da todavía esperanza, después de todo lo que han vivido aquí?

***Emelías:*** Lo que me da esperanza es lo que sigue vivo y puro a nuestro alrededor. El aire que respiramos, el agua clara que baja de las montañas, el bosque que sigue creciendo a pesar de todo. Y el hecho de despertarse sin miedo. Eso, para mí, es valioso. La naturaleza sigue hablándonos. Solo hay que tomarse el tiempo de escucharla.

***Benjamin:*** Si pudieras dirigirte a alguien que ha sufrido mucho, ¿qué le dirías?

***Emelías:*** Le diría que deje atrás el pasado. Que no alimente el odio ni la envidia. Que no viva con remordimientos. Que siempre es posible comenzar una nueva vida, sin darle la espalda a lo que se ha vivido, pero eligiendo mirar hacia adelante. Siempre. Siempre hacia adelante.

# OMAR GARCÍA CASTILLO

***Dirigente político (Partido Liberal Colombiano)***
***Exalcalde, diputado y concejal en zonas afectadas por el conflicto armado***

Omar García Castillo gobernó territorios donde se dirigía con el miedo en la puerta. Conoció el vacío dejado por el Estado, las promesas incumplidas, las familias desplazadas, las madres en duelo. Y, sin embargo, nunca dejó de creer que el poder solo vale si se pone al servicio de los más vulnerables. Su compromiso no es ideológico : es profundamente humano. Su mensaje, cargado de lucidez y justicia, nos recuerda que la paz no viene de arriba, sino que se construye al lado de quienes se sirve.

***Benjamin:*** Omar, has gobernado en contextos muy difíciles. ¿Qué te enseñó esa experiencia sobre el poder?

***Omar:*** Que el poder, si olvida a quién sirve, no es nada. No debe ser un privilegio ni un botín. Es una responsabilidad sagrada. Debe transformar la vida de las personas, no instrumentalizarla. Y solo tiene sentido cuando se ejerce con humildad.

***Benjamin:*** ¿Y qué te reveló el conflicto armado colombiano en un nivel más personal?

***Omar:*** Que la guerra no puede ser nuestro destino. Es parte de nuestra historia, sí, pero no debe definir nuestro futuro. Debemos mirarla de frente, respetando a sus víctimas, aprendiendo de ella, pero sobre todo atreviéndonos a construir otra cosa. Y eso pasa por la justicia social, el diálogo sincero y la voluntad política real.

***Benjamin:*** Has hablado a menudo de quienes no se ven. ¿Qué quieres decir con eso?

***Omar:*** Ellos son los verdaderos constructores de paz. Aquellos que, sin cámaras ni discursos, hacen su parte cada día : una madre que educa sola, un maestro de vereda, un campesino que siembra pese a todo. A ellos deberíamos parecernos cuando tomamos decisiones.

***Benjamin:*** ¿Y si tuvieras un mensaje para quienes nos leen hoy?

***Omar:*** Que gobernar no es dominar, es escuchar, cuidar, caminar con los demás. Que Colombia ya es hermosa, por su naturaleza, su gente, su cultura. Pero lo será de verdad cuando el liderazgo deje de ser una vitrina y se convierta en un compromiso real. Y creo en una Colombia reconciliada consigo misma, donde el poder se mida por la paz que sembramos.

# TESTIMONIO RECOGIDO

***Comandante del segundo batallón de la Marquetalia (anteriormente FARC)***
***Por Benjamin Ravenel.***

No me esperó con una sonrisa. Me esperó con preguntas.
Estábamos en una tienda apartada, a más de hora y media en moto por las montañas. Una mujer del territorio nos había abierto su casa. Alrededor de la mesa : varios presidentes de veredas, hombres armados, y él — el comandante. Enmascarado. Silencioso. Presente.

Quería entender. Me preguntó : ¿Quién es usted? ¿A qué viene aquí? ¿Qué ideología trae? ¿Qué garantías para nuestro pueblo? ¿Qué beneficios para nuestras comunidades?

Cuestionó mis intenciones, mis valores, mis vínculos. No para asustarme, sino para saber si la palabra que traía era digna de confianza. Le respondí sin rodeos. Le hablé de la Misión Phoenix. De un proyecto de reconstrucción humana y territorial. De un movimiento sin bandera, sin estrategia oculta, sin cálculo político. Le hablé de hombres y mujeres que quieren actuar, reparar, implicarse, sin borrar a nadie.

Me escuchó. En silencio. Brazos cruzados, pero con atención despierta. Vi en él la presencia de un hombre formado, seguramente graduado, arraigado en su cultura local, ligado a la estabilidad de los suyos, a la naturaleza que lo rodea, a la continuidad de una vida colectiva que persiste pese al aislamiento.

No se confió, pero se dejó entrever.

Y lo que me mostró, sin jamás formularlo así, fue la tensión interna de un hombre que, sin renegar de su compromiso, aspira a otra cosa, sin saber aún cómo cruzar ese umbral.

En nuestro segundo encuentro, me dijo muy sencillamente que no tenía autorización para escribir él mismo. Pero me miró y me dijo, casi como una consigna :

«Si quieres que este prólogo exista, entonces escríbelo tú mismo. Según lo que creas justo.»

Así lo hago aquí. No para hablar en su nombre, ni pretender captar sus pensamientos, sino para honrar la confianza que brevemente me concedió y traducir, con mesura, lo que percibí de él.

Un hombre lúcido. Un hombre bondadoso. Un hombre preocupado por su pueblo, por las mujeres, por los niños. Y sobre todo: un protector de la naturaleza.

No buscó convencer. Simplemente sostuvo su lugar.
Y en esa mirada que me ofreció, reconocí algo raro: la posibilidad de un diálogo que no se nombra, pero que comienza.

# PEDRO LUIS VALLEJO CAPERA

***Nacido en San Vicente del Caguán (Caquetá)***
***Director estratégico de la Fundación Phoenix – Sobreviviente de un secuestro***

Pedro Luis Vallejo Capera vivió el conflicto desde dentro. Fue secuestrado en uno de los períodos más oscuros del país. Su testimonio no surge de la rabia, sino de la gratitud. Se mantuvo en pie gracias a su fe, a las oraciones silenciosas y al amor incondicional de su esposa y de sus hijos. Hoy es un pilar de la Fundación Phoenix, y ha elegido transformar el dolor en servicio, la herida en camino y la fe en fuerza compartida.

***Benjamin:*** Pedro, ¿cómo recuerdas lo que viviste durante tu secuestro?

***Pedro Luis:*** Es difícil resumirlo. Fue un período lleno de emociones mezcladas. Pero si hay algo de lo que estoy seguro, es que mi fe en Dios nunca me abandonó. Nunca me rebelé. Nunca dudé de Su amor ni de Su misericordia. Y el amor inquebrantable de mi esposa fue mi principal fuente de esperanza. Hubo momentos muy duros… Recuerdo sobre todo el día en que los rostros de mis hijos comenzaron a desvanecerse de mi memoria. Fue desgarrador. Pero Dios siempre me sostuvo en pie.

***Benjamin:*** ¿Qué te permitió resistir durante esa prueba?

***Pedro Luis:*** Mi fe. Y el amor de mi familia. Fueron mi apoyo. Me daban fuerza, incluso a distancia. Y cada día me hacía la misma pregunta : ¿Cuál es el propósito de Dios? ¿Por qué me salvó una vez más?

***Benjamin:*** ¿Qué decidiste transformar a partir de esa experiencia?

***Pedro Luis:*** Hoy creo que la Fundación Phoenix puede ser una herramienta. Un instrumento para comenzar una nueva etapa, y una manera de agradecer a Dios por toda la generosidad que tuvo conmigo. Quiero servir. Quiero dar gracias con actos.

***Benjamin:*** ¿Qué mensaje quisieras transmitir a quienes han conocido la guerra?

***Pedro Luis:*** Que se puede avanzar. Que incluso en medio del dolor, se puede encontrar una razón para levantarse. Que la fe, el amor y la familia salvan. Estoy aquí porque otros creyeron en mí. Y hoy, quiero poner mi vida al servicio de la paz y del bien común.

# CONCLUSIÓN

Estas cuatro voces no son figuras excepcionales. Son seres humanos de pie. Hombres enraizados en la tierra, en el dolor, en la memoria — pero también en la fe, la paz y la voluntad de transmitir.

No todos dicen lo mismo. Pero cada uno, a su manera, nos recuerda que la felicidad no es una abstracción. Es una elección. Una responsabilidad. Un coraje discreto.

Por favor, sea feliz no nos pide ignorar lo que fue. Nos invita simplemente a elegir, una vez más, la vida. A hacer de nuestra historia una palanca, y no una prisión. A transformar nuestras cicatrices en caminos.

Y si la paz no se decreta, entonces sembremosla. En las miradas, en los gestos, en las palabras que ponemos sobre los demás. Sembremosla allí donde aún queda un poco de silencio fértil. Porque a veces, el simple hecho de esperar juntos basta para reavivar el futuro.

## UN HOMBRE QUE QUERÍA SER FELIZ

*Un día, un hombre se dijo que, para ser feliz en la vida, debía primero formarse. Así que decidió hacer estudios universitarios y eligió dedicarse a la topografía. Pero eso no le bastaba. Entonces comenzó una segunda carrera, en ingeniería civil. Graduado con honores, pensó que una especialización en ordenamiento territorial sería un plus. Y así, poco a poco, fue acumulando seminarios, especializaciones, maestrías... Se formó de mil maneras, convencido de que ese era el camino hacia la felicidad.*

*En el marco de su profesión, un día fue enviado a realizar el levantamiento topográfico de unas tierras situadas en el corazón del Amazonas. Para llegar a aquel lugar remoto, debía atravesar un río ancho y caudaloso. La única manera de hacerlo era alquilar un barco, una barca o una simple canoa. Buscando la opción más económica, terminó contratando a un remero de la región, al que todos llamaban simplemente "El Remero".*

*Una vez instalados en la canoa, "el Remero" comenzó a remar suavemente, descendiendo el río al ritmo de la corriente. El topógrafo, por su parte, se había acomodado en el fondo de la embarcación, observándolo con aire despectivo a través de sus elegantes gafas de sol. Detallaba a aquel hombre de torso desnudo, con la piel marcada por el sol y por años de trabajo al aire libre. Bajo su viejo sombrero de paja, veía un rostro sereno. Sus brazos y piernas llevaban las huellas de múltiples cicatrices, recuerdos dejados por las ramas de los árboles y los arbustos que a menudo debía enfrentar para abrirse camino. Un viejo pantalón corto rasgado completaba su única vestimenta.*

*-Ese tipo ni siquiera tiene zapatos — pensó el topógrafo. Seguramente nunca puso un pie en una escuela… ¡Qué vida desperdiciada!*

*Como esas personas — seguro que ya te has cruzado con algunas — que te miran de arriba abajo con condescendencia. Un amigo me decía a menudo: « Hay quienes creen que valen más que los demás porque tienen un perro blanco de ojos azules y un coche con los cristales tintados ».*

*Mientras lo miraba fijamente, el topógrafo le lanzó entonces una pregunta :*

*-Dígame… Remos… ¿qué sabe usted de la vida?*

*-De la vida sé todo lo necesario para ser feliz aquí, donde vivo — respondió el remero con tono tranquilo.*

*-¡Muy bien! — exclamó el profesional con una sonrisa irónica. Entonces dígame… ¿conoce usted la filosofía?*

*-¡Pero claro, señor! — contestó "el Remos" con entusiasmo. Sofía es la señora que me fía cuando tengo hambre y quiero tamales. ¡Si quiere, lo llevo allá!*

*Sonreía con orgullo, feliz de sentirse útil, aunque fuera como guía turístico.*

*-¡Qué ignorancia! — se indignó el topógrafo. Lamento decírselo, pero usted no sabe nada de filosofía. ¡Acaba de perder un 10 % de su vida!*

*Y enseguida continuó con otra pregunta :*

*-Muy bien, Remero… veamos: ¿qué sabe usted de matemáticas?*

*-Aquí lo voy a atrapar — pensó el remero. Y respondió de inmediato :*

*-Ah no, doctor, no se dice así. Se dice "las maticas de mate", las hierbas que usan los argentinos y los bolivianos para preparar su mate.*

*-¡No puede ser! — exclamó el topógrafo, horrorizado. Como no sabe nada de matemáticas, lamento anunciarle que acaba de perder otro 10 % de su vida.*

*Y así, siguió interrogándolo sobre todo: cultura general, música, historia… hasta alcanzar el 90 %. En ese momento, "el Remero", harto, tiró los remos al fondo de la canoa :*

*-¡Pues yo ya no remo más! ¿Para qué, si ya perdí el 90 % de mi vida?*

*Preso del pánico, el topógrafo vio cómo la canoa giraba sobre sí misma, arrastrada por la corriente. Iba a la deriva, fuera de control, amenazando con estrellarse contra las rocas o los troncos sumergidos.*

*-¡Pero qué está haciendo! — gritó, aterrado.*

*Antes de que el topógrafo pudiera reprocharle la perte del 10 % restante de su vida, "el Remero" saltó al agua y nadó con destreza hasta la orilla, poniéndose a salvo. La canoa, en cambio, fue a estrellarse contra una enorme roca en medio del río, partiéndose en dos.*

*-¡Remero! ¡Querido amigo! ¡Ayúdeme! — suplicaba el topógrafo, tratando de aferrarse a la piedra para no hundirse.*

*Desde la orilla, el remero le gritó :*

*-Dígame, señor… ¿usted sabe nadar?*

*-¡No, amigo mío! ¡No sé nadar! —respondía el otro, desesperado, agitando los brazos en las aguas turbulentas.*

*Y "el Remero" le contestó entonces, con tono sereno :*

*-Pues lo siento mucho, señor… pero por no saber nadar, acaba de perder el 100 % de su vida. »*

Cuando buscamos entender las razones por las cuales este hombre se ahogó, salta a la vista una cosa: dedicó su vida a numerosos aprendizajes, sin prestar atención a aquello que podría haberle salvado la vida. Por supuesto, formarse es fundamental, porque aprender forma parte integral de nuestra humanidad, pero esta búsqueda de conocimiento nunca debería alejarnos de nuestras aspiraciones más profundas.Peor aún, no debería jamás hacernos perder de vista lo esencial. Cuanto más conocimiento adquiere una persona, más debería cultivar la humildad.

Nuestro topógrafo, apasionado por las ciencias exactas, jamás había imaginado que un día, saber nadar podría salvarle la vida.Y sin embargo, en este mundo lleno de obstáculos, de personas malintencionadas, de críticas fáciles y de juicios apresurados, hay que saber nadar.Es decir, querido lector, querida lectora, hay que aprender a avanzar a pesar de las corrientes contrarias. Aprender a mantener la cabeza fuera del agua, incluso cuando la tormenta arrecia. Esa resiliencia es la que permite no solo sobrevivir, sino sobre todo vivir plenamente e iluminar el camino de aquellos que, a su vez, luchan por no hundirse.

Mucha gente piensa que la felicidad se resume en tener mucho dinero, ocupar un puesto prestigioso, poseer una hermosa casa, varios coches y todo lo que uno pueda desear materialmente.Sin embargo, la realidad nos muestra otra cara: algunas de esas personas, a pesar de todo lo que poseen, viven en soledad, han visto a su familia desmoronarse o enfrentan tragedias como la cárcel de un ser querido, e incluso la suya propia. Eso demuestra que la felicidad no se mide por lo que se tiene, sino por la manera en que se vive. La verdadera felicidad nace de una vida guiada por la humildad, enraizada en valores sólidos, alimentada por la fe y enriquecida por relaciones humanas sinceras.

Estar en paz con uno mismo y vivir en serenidad : he ahí lo que constituye la auténtica felicidad. No se busca en el exterior, sino que se descubre en el interior, en el corazón, en lo más profundo del ser.

Para alcanzar esa felicidad a la que todos aspiramos, he decidido trazar un camino estructurado en torno a cinco grandes leyes. Al igual que la ley de la gravedad formulada por Newton, estas leyes rigen nuestra vida, muchas veces sin que seamos plenamente conscientes de ello. Pero si decidimos aplicarlas de manera concreta en nuestra vida cotidiana, pueden convertirse en verdaderos impulsores hacia una felicidad duradera y profunda.

Estas leyes son :

- La ley del amor
- La ley del dar
- La ley del compromiso
- La ley del honor
- La ley del la fe


LA LEY DEL AMOR

El amor es el más precioso de los sentimientos que Dios nos ha ofrecido. Nos da el impulso de amar la vida, de levantarnos cada mañana, de abrazar a quienes amamos, de saludar a quienes cruzamos en nuestro camino, de trabajar, de aprender y de cumplir nuestras tareas cotidianas con sentido.

Sin amor, el mundo pierde su luz. Nuestros proyectos pierden su propósito, nuestros sueños se apagan y hasta nuestros mayores logros se vuelven insípidos. Porque no importa la riqueza o el éxito que podamos alcanzar, si el amor no habita en nuestro corazón, entonces falta lo esencial: alguien con quien compartir, un vínculo que dé profundidad a nuestras victorias, una alegría interior que nos haga sentir plenamente vivos. El amor da sentido a todo lo que hacemos. Es la chispa que ilumina nuestras vidas.

## LA PODEROSA LEY DEL AMOR

Existen mil maneras de amar: se puede amar a los hijos, a la pareja, a la familia, a la tierra, a los amigos… Toda nuestra vida está atravesada por el amor. Pero es imposible amar verdaderamente a los demás si no comenzamos por amarnos a nosotros mismos.

Dios nos dotó de un cuerpo, un espíritu, talentos y valores únicos. Si no reconocemos esa riqueza interior, si no aprendemos a aceptarnos plenamente, a creer en nuestras fuerzas y a ver en nosotros una fuente de bien, entonces pasaremos por alto una parte esencial de la felicidad. Ámate tal como eres. Ama tu ser, tu apariencia, tu forma de expresarte, de caminar, de pensar. No te juzgues. No te compares. Y si eres diferente, tanto mejor: esa diferencia es una fuerza. Es lo que te hace único(a) y valioso(a). Cuando aprendes a valorarte, desprendes una energía de amor que irradia a tu alrededor, y ese amor regresa a ti, multiplicado.

Cuando siembras alegría, vuelve a ti, muchas veces donde menos lo esperabas. Tu vida cotidiana se ilumina, tus proyectos toman forma, paso a paso. Entonces, querido(a) amigo(a), elige aplicar la Ley del Amor: ama lo que haces. Ama tu trabajo, ama los pequeños gestos diarios que te permiten avanzar. Trabaja con pasión, con corazón. No hagas las cosas por obligación o solo por dinero. Hazlas con amor. Eso es lo que transformará tu vida.

Hazte esta pregunta : ¿trabajas únicamente para ganarte la vida? ¿Para « salir adelante »? No. Tu trabajo debería ser mucho más que un medio de subsistencia : debe ser la expresión de tu pasión, de tu talento, de aquello para lo que fuiste creado(a). Seas carpintero, zapatero, administrador o directivo, lo que importa es hacer tu oficio con corazón, con gusto y con orgullo. Busca ser excelente en tu área y encuentra la belleza incluso en las tareas más simples.

Ya sea en tu lugar de trabajo, en tu formación o simplemente en los sitios donde pasas tus días, no dejes que los pensamientos negativos se instalen. No permitas que el estrés, el rencor o la frustración te dominen. Esas emociones son frenos : te impiden avanzar, minan tu energía. No les des poder. Recuerda que en este mundo existe mucha más bondad que maldad. Hombres y mujeres trabajan cada día, en silencio, para aliviar el sufrimiento, tender la mano, transmitir, cuidar, hospedar, escuchar. No necesitas buscar lejos para encontrar esas almas luminosas: tal vez ya estén en tu entorno.

Guarda sus ejemplos en tu corazón. Son esos gestos de entrega y compasión los que nos iluminan y nos muestran el camino a seguir.

La humanidad progresa cuando la espiritualidad se encarna en gestos concretos : servir, actuar con justicia, crear lazos fraternos. Es en la acción donde la fe cobra todo su sentido. Tomemos un ejemplo sencillo: un domingo. Para algunos, es la oportunidad de dormir un poco más, compartir una comida en familia o disfrutar de un momento de descanso. Otros prefieren quedarse en casa, lejos del bullicio.

Pero cuando cae la noche, regresa la inquietud: ya pensamos en la reunión del lunes, en el despertador que sonará al amanecer, en el jefe al que enfrentarse. Muchos programan la alarma a las 4 o 5 de la mañana. Y cuando suena… la reacción suele ser la misma : « ¡Oh no, ya! », gruñimos, arrojando el despertador bajo la cama o apagándolo con fastidio. « ¿Qué? ¿Ya las 4? ¡Si apenas me dormí! » Y con ese mal humor empieza el día. Miramos por la ventana… el cielo está gris, y enseguida pensamos : « ¡Qué día de m…! » Y aun cuando hace buen tiempo, a veces nos quejamos igual. ¿Pero por qué dejar que el clima decida nuestro estado de ánimo?

Este tipo de escenario es mucho más frecuente de lo que imaginamos. Sin darnos cuenta, dejamos que desde el mismo despertar, pensamientos negativos invadan nuestra mente. Estos pensamientos influyen en nuestro humor, pesan sobre nuestra energía y terminan moldeando todo nuestro día. Y si, además, ocurre un imprevisto — un retraso, una palabra de más, un pequeño incidente — todo parece aún más pesado. Nos dejamos dominar fácilmente por lo que ocurre afuera, al punto de olvidar nuestras intenciones profundas, nuestras prioridades o nuestro deseo de vivir el día con calma y claridad.

A veces basta un simple empujón en el transporte público o un automovilista brusco para que nuestro día se arruine. Lo más irónico es que la persona responsable de ese malestar probablemente ni siquiera sea consciente. Sin embargo, esos pequeños momentos bastan a veces para arrastrarnos hacia abajo el resto del día.

Aprendamos a hacer las cosas con amor, a mirar el mundo con bondad, sin rencor y sin quejarnos ante la menor contrariedad. Lo que nos sucede puede vivirse de mil maneras: todo depende de nuestra mirada. Un mismo acontecimiento puede vivirse como una prueba o percibirse como una oportunidad. Todo es cuestión de perspectiva. Por eso es esencial cultivar la capacidad de amar, y sobre todo ponerla en práctica de manera concreta. Por ejemplo, cuando alguien viene a confiarse contigo, sin importar la naturaleza de su pena, acoge sus palabras con paciencia y atención. Escucha de verdad. Interésate sinceramente por lo que atraviesa. Haz preguntas, intenta comprender el origen de su sufrimiento. Esta simple acción ya es una prueba de amor.

Deja que tu espiritualidad se refleje en tus gestos. Porque, al contrario, las personas que están invadidas por la negatividad carecen de la escucha y la bondad necesarias para consolar. ¿Qué luz puede nacer de un corazón oscurecido? Y, sin embargo, tú puedes ser esa luz, en cualquier momento. Con tu presencia, tu mirada, tus gestos simples, tienes el poder de aliviar, de iluminar la vida de alguien a tu alrededor. A veces no hace falta mucho : una palabra, una sonrisa, una atención sincera pueden bastar para aliviar un corazón herido y reavivar la esperanza.

Todavía confundimos demasiado a menudo la felicidad con la posesión de bienes materiales. Por supuesto, esos elementos pueden contribuir, pero representan solo una parte de una vida plenamente realizada. El confort material, por agradable que sea, no basta para llenar el corazón. En un mundo a veces duro, marcado por la violencia, la incertidumbre y la presión constante por triunfar, la felicidad se ha convertido en un objetivo central. Pero la búsqueda desenfrenada de riqueza ha llevado a la humanidad a agotar los recursos más valiosos de nuestro planeta : el agua, la tierra fértil, el aire que respiramos. Durante siglos, el hombre ha deteriorado el paraíso que Dios nos confió, persiguiendo un desarrollo que muchas veces se ha hecho a costa de la naturaleza.

Ser feliz es triunfar, sí, pero de una manera sostenible y en sintonía con nuestros valores. Es avanzar con integridad, manteniendo un vínculo fuerte con nuestra esencia y con los demás. El verdadero éxito no consiste en poseerlo todo, sino en sentirse en paz con lo que uno es, en vivir en la alegría de dar y de servir. Que tu camino hacia la felicidad no esté guiado solo por la ambición, sino por el amor, la conciencia y el deseo sincero de ser útil.

Algunas personas muestran su éxito con orgullo, pero ¿a qué precio? Existen esos dirigentes autoritarios que explotan a sus empleados, evaden las leyes y los tratan con desprecio. Esos padres que, pensando dar « lo mejor » a sus hijos, pasan por alto lo esencial: el tiempo compartido, la escucha, la ternura, la simple presencia. Otros, aun teniendo los medios para ayudar, eligen ignorar la angustia de quienes los rodean. Esas vidas, en apariencia colmadas, suelen estar vacías de sentido. Porque ¿cómo encontrar paz interior cuando se actúa con egoísmo, codicia o indiferencia? Pero si reconoces en ti siquiera un fragmento de esas actitudes, no olvides : nunca es tarde para cambiar.

Antiguamente, para expresar su arrepentimiento, algunos se cubrían con un tejido áspero y se sentaban en ceniza. Un gesto fuerte, que simbolizaba el deseo profundo de transformación. Hoy esos ritos ya no existen, pero su mensaje sigue siendo poderoso. La ceniza, nacida del fuego, nos recuerda que estamos de paso en esta tierra. Nos invita a volver a lo esencial : a nuestros valores, a nuestra humanidad, más allá de la carrera por lo material.

Estás en el buen camino cuando avanzas guiado(a) por el amor. Porque lo que más deseamos no siempre es lo que nos hace bien. Algunos deseos nacen de la avidez o de ambiciones mal orientadas que, tarde o temprano, terminan alejándonos de nosotros mismos. Actúa siempre con amor. Es él quien insufla paz y dulzura en tu hogar. Solo el amor tiene el poder de calmar los conflictos, sanar las heridas, escuchar de verdad al otro y acoger las diferencias con bondad.

La verdadera felicidad es la que irradias a través del amor que das. Al contrario, el egoísmo, los celos o la intolerancia pueden darte tal vez cierto confort material… pero ¿a qué precio? Estas actitudes te encadenan a las cosas, poco a poco te aíslan, y un día, inevitablemente, te dejan solo(a) en medio de posesiones que ya no llenan tu corazón.

## AMA LO QUE HACES

La verdadera clave de la felicidad reside en amar lo que hacemos cada día. Pero entonces, ¿cómo lograrlo?

Como todos, durante nuestra infancia y adolescencia alimentamos sueños, ambiciones y deseos. Al crecer, buscamos realizarnos, sentirnos útiles, aportar algo significativo a la sociedad. De niños, algunos soñaban con ser pilotos, médicos, astronautas. Otros se imaginaban cantantes, abogadas o actrices. Pero con los años, esos sueños cambian. La vida a veces nos orienta hacia otros rumbos. Nos convertimos en ingenieros, profesores, artesanos, cuidadores… No es un fracaso, es una transformación. Porque al avanzar descubrimos nuevos intereses, nuevas pasiones, otras maneras de expresar nuestro potencial. Tomamos conciencia de la riqueza de las posibilidades, de la diversidad de oficios y talentos.

Sin embargo, también ocurre — mucho más de lo que creemos — que muchos se topan con obstáculos desde que terminan la adolescencia. A veces, la simple falta de recursos impide continuar los estudios necesarios para realizar un proyecto.

Frente a los vaivenes de la vida, son numerosos los que no logran concretar sus sueños. Poco a poco, el entusiasmo se desgasta, la esperanza disminuye, y avanzan sin verdadera motivación, a veces con un sentimiento de fracaso, a veces incluso enojados consigo mismos o con el mundo.

Es como si el mundo luminoso de la infancia se hubiera desvanecido, como un espejismo. Se acabaron las tardes despreocupadas en el parque, los cuentos maravillosos. Pero sería injusto caer en el desencanto. El ser humano no está destinado a vivir en la amargura o en el abandono de sí mismo. Entre el fin de las ilusiones infantiles y las exigencias de la edad adulta, existe un camino posible. Un espacio por inventar. Una vía abierta para quienes tienen el valor de reinventarse, de fijarse un objetivo claro y comprometerse con determinación. Aquellos que eligen hacer de su vida un proyecto, y no una renuncia.

## NI CASTILLO EN EL AIRE, NI CASTILLO DE ARENA

Adaptarse a la realidad es, ante todo, mostrar lucidez. Es mantener la mente clara, las ideas bien firmes y fijarse objetivos concretos, puntos de referencia sólidos para avanzar hacia el éxito y, a través de él, hacia una felicidad duradera. Esto no significa aceptar las dificultades como fatalidades a las que habría que resignarse.

La felicidad no cae del cielo: se construye paso a paso. Y para edificarla, es fundamental comprender que las limitaciones que hemos integrado — ya provengan de nuestra educación, de nuestra familia o de nuestro entorno social — no son cadenas indestructibles. Pueden superarse.

Pero entonces, ¿cuántas personas viven realmente libres? ¿Cuántas se atreven a salir de su zona de confort, a enfrentar lo desconocido y a lanzarse con audacia a la vida, como el águila que despliega sus alas para volar?

Estoy convencido de que, sin ser siempre plenamente conscientes de ello, muchos repiten cada día el mito griego de Sísifo, aquel rey legendario de Corinto.

« *Sísifo era temido por su astucia: nadie lograba engañarlo. Pero, a pesar de su viva inteligencia, se encontraba constantemente en situaciones complicadas : apenas salía de un problema cuando ya caía en otro, aún más grave.*

*Un día, se enteró de que Zeus había raptado a Egina, la hija de Apolo, dios de los ríos. Su reino, mientras tanto, sufría una terrible escasez de agua. Entonces tuvo una idea : revelar a Apolo el lugar donde se encontraba su hija, a cambio de una fuente. El trato se cerró, y Sísifo obtuvo el agua preciosa.*

*Pero no había previsto la reacción de Zeus. Loco de furia, este envió a la Muerte en persona para castigarlo.*

*Cuando la Muerte llegó, Sísifo recurrió a su encanto y a su astucia. La halagó, la distrajo… hasta que logró colocarle al cuello un collar mágico que la mantenía prisionera durante un tiempo.*

*Sin embargo, Plutón y Marte, incapaces de librar sus guerras sin ella, acabaron liberándola. Plutón ordenó que llevara inmediatamente a Sísifo al Inframundo. Antes de partir, este susurró a su esposa que no enterrara su cuerpo bajo ningún concepto.*

*Al llegar al Inframundo, Sísifo fingió indignación : acusó a su esposa de no haber cumplido con sus deberes funerarios y pidió regresar a la tierra, solo por un día, para ocuparse él mismo.*

*Plutón aceptó. Pero Sísifo, una vez libre, recuperó su cuerpo y escapó junto a su esposa, burlando una vez más a la Muerte.*

*Vivió así muchos años escondido. Hasta que un día Plutón lo encontró finalmente… y le impuso un castigo eterno : empujar una enorme roca hasta la cima de una montaña. Y cada vez que estaba a punto de alcanzarla, la piedra rodaba de nuevo hacia abajo… obligándolo a empezar otra vez, sin descanso, por toda la eternidad. »*

## ¿ERES UN SÍSIFO?

Si cada mañana abres los ojos sin sentir la más mínima alegría ni gratitud por el simple hecho de vivir un día más… Si comienzas tu jornada quejándote, huyendo de tus responsabilidades, irritándote con tu pareja o con tus hijos… Si sales de casa dando un portazo y gruñes o respondes con dureza a quienes cruzan tu camino… Entonces, quizá, sin darte cuenta, te hayas convertido en un Sísifo de los tiempos modernos.

Es cierto que nuestra sociedad está dominada por el materialismo, que a menudo reducimos a las personas a funciones o a números. Pero eso no es una razón para dejarse aplastar por el peso de lo cotidiano. Es urgente interrumpir esos mecanismos interiores destructivos y dejar de proyectar nuestras frustraciones sobre los demás.

Hay que reaprender a poner al ser humano en el centro. Aprender a valorar a las personas no por lo que poseen, sino por lo que son, en lo más profundo. Nada vale más que la vida humana. Y reconocer la dignidad de cada uno será siempre más noble, más valioso, que cualquier riqueza material.

Humanizar nuestras relaciones es elegir actuar con justicia y hablar con sinceridad. Es decidir, cada día, construir en lugar de herir, tender la mano en lugar de apartar la mirada.

En un mundo como el nuestro, se vuelve urgente adoptar una actitud de servicio, de compromiso y de solidaridad. Porque si no hacemos esa elección, será la ley de la selva la que se imponga — implacable.

El novelista alemán Thomas Mann, premio Nobel de Literatura en 1929, planteaba esta pregunta esencial : *« ¿Acaso todo amor por la humanidad no se basa en un conocimiento fraternal, compasivo y sinceramente benevolente de su difícil — a veces desesperada — condición? »*

En una sola frase, expresaba los valores que defendió toda su vida y que nos invita a encarnar: la sencillez, la bondad y el humor. Tres virtudes fundamentales que nos ayudan a crecer en tolerancia, a cultivar la compasión y a hacer surgir una verdadera fraternidad.

## ACTITUDES QUE NOS DESVÍAN

Toda persona que busca una vida mejor persigue, en el fondo, crecer interiormente. La felicidad depende en gran medida de la manera en que evolucionamos en el mundo real: el de las posibilidades, los límites y los recursos personales de los que disponemos. Pero a veces, las cosas no salen como esperábamos. El proyecto que imaginábamos fracasa, nuestras expectativas no se cumplen y la decepción se impone. Poco a poco, se pierden de vista los objetivos y se cae en un estado de desmotivación, incluso de cierto malestar.

En psicología, este abandono suele relacionarse con una autoestima debilitada : la persona se siente incapaz de corresponder a la imagen ideal que había construido de sí misma.

El psicólogo Howard Gardner identificó varios tipos de ideales que, cuando se vuelven inaccesibles o rígidos, frenan el crecimiento personal. Algunos ejemplos son :

**Querer ser quien siempre hace el mayor esfuerzo** : son aquellos que valoran tanto el esfuerzo que olvidan la finalidad. Trabajan duro, se entregan sin descanso… pero no se atreven a concretar sus proyectos. La duda los paraliza, sus miedos se imponen y avanzan sin llegar nunca a la meta.

**Querer ser el más rápido** : estas personas viven a toda prisa, siempre apuradas, corriendo de una tarea a otra como si reducir la velocidad significara fracasar. Absorbidas por este ritmo frenético, se pierden a sí mismas, a sus seres queridos y lo esencial.

**Querer agradar a todos** : es un error frecuente. Estas personas buscan aprobación constante, dicen “sí” a todo por miedo a ser rechazadas. Se olvidan de sí mismas para cumplir las expectativas de los demás, hasta perder de vista

su propia identidad.

**Querer ser perfecto** : aquí todo se basa en una necesidad de control absoluto. Estas personas quieren dominarlo todo, decidirlo todo. No aceptan críticas ni ayuda. Les cuesta delegar, convencidas de que nadie puede hacerlo mejor que ellas. Este exceso de exigencia las aísla y frena cualquier colaboración.

## EL AMOR ENGENDRA LA EXCELENCIA

Hoy más que nunca, la excelencia es un valor esencial. No habla solo de éxito o de rendimiento, sino de una manera de ser : una actitud positiva, generosa y recta.

Una persona excelente es alguien que actúa con bondad, que hace las cosas bien y que inspira respeto por su comportamiento y sus valores.

Esta definición nos recuerda una verdad fundamental : es a través del amor que desarrollamos las cualidades y virtudes que conducen al reconocimiento, a la realización y, sencillamente, a la felicidad.

El ser humano busca realizarse de muchas maneras, persiguiendo metas, proyectos, sueños. Pero a veces se dispersa. Se compromete en direcciones contradictorias, pierde de vista lo esencial y termina agotado en esfuerzos que lo apartan de lo que realmente lo hace vibrar.

Al inicio de este nuevo milenio, muchas voces anunciaron las transformaciones venideras en un mundo en plena globalización. Se habló del aumento de la violencia, del terrorismo creciente, de nuevas enfermedades y de la impotencia de los investigadores frente a flagelos como el cáncer o el sida. Se mencionaron los desórdenes climáticos, las inundaciones, el deshielo de los glaciares, las lluvias torrenciales que dejarían a miles de personas sin techo. Y la aparición de virus desconocidos que amenazan un equilibrio ya frágil.

La tierra donde nací lleva, desde hace muchos años, las huellas profundas de una violencia persistente, una violencia que ha dejado tras de sí un pesado legado : huérfanos, viudas, familias destrozadas, desempleo y un profundo sentimiento de desolación.

Los territorios indígenas y rurales son abandonados poco a poco. Y en las ciudades, vemos familias enteras que tuvieron que huir de sus tierras, dejando atrás sus cultivos, sus casas y su pasado, empujadas por el miedo. Se les ve deambular por las calles de las grandes ciudades, luchando por reconstruir una vida, o dependiendo del apoyo social. Todas buscan lo mismo : un lugar seguro, un refugio, un espacio para simplemente sobrevivir.

A lo largo de las numerosas conferencias que he impartido en todo el país, me ha marcado profundamente una realidad dolorosa, a menudo silenciada. Recuerdo especialmente un mes de diciembre en el que interviné en varias comunidades de Cundinamarca. Lo que vi me conmovió : niños abandonados a su suerte, frágiles y heridos por la pérdida brutal de sus padres, víctimas de la violencia.

Estos niños, a pesar de su dolor, seguían esperando. En su corazón de niños, se aferraban a la idea de que algún día su padre o su madre regresaría.

Como si esperaran despertar de una pesadilla interminable. Y muchas veces, ni siquiera tenían qué comer.

Con la llegada de las fiestas, les propuse escribir lo que les gustaría que Dios les regalara por Navidad. Sus respuestas me dejaron sin palabras. La mayoría de ellos tenían un solo deseo : volver a ver a sus padres. Otros pedían apenas un poco de comida. Algunos simplemente pedían que dejaran de maltratarlos.

Fue un momento desgarrador. Sus miradas llenas de tristeza lo decían todo. A pesar de su corta edad, llevaban en sí el peso de experiencias que ningún niño debería conocer. Y, sin embargo, en esa extrema carencia, guardaban una fe inquebrantable, una fuerza interior silenciosa, un coraje admirable para seguir adelante.

Estos niños son el fiel reflejo de los estragos causados por la violencia. Una violencia que nace cuando se actúa olvidando los valores humanos y espirituales más fundamentales. Actos cometidos sin fe, sin conciencia, sin respeto por la dignidad del otro.

Son muchos los que continúan su vida como si nada, simplemente porque terminaron por anestesiar su conciencia. Se han cerrado por dentro para no sentir, para no escuchar, para no ser perturbados por nada. Nada les toca, nada les cuestiona. A fuerza de apartarse del bien, llegan incluso a creer que es normal matar por dinero, o en nombre de ideologías corruptas. Pero ¿cómo se puede llegar a pensar que es aceptable quitar una vida por dinero?

¿Cómo justificar el robo, ya sea despojar al Estado, traicionar a un amigo o estafar a un desconocido? ¿Cómo tolerar el abuso de un niño, de un anciano, de un indígena o de cualquier persona vulnerable? Quienes cometen tales injusticias han sofocado su brújula moral. Su corazón se ha endurecido hasta el punto de no reconocer la crueldad de sus propios actos. Han cortado el vínculo con su humanidad, huyendo de toda culpa, de toda vergüenza, de todo cuestionamiento.

Y, sin embargo, el único camino justo es el del amor iluminado por la conciencia. En un mundo donde todo parece estar permitido, donde el mal a veces se disfraza de virtud y el bien se ridiculiza como ingenuidad, se vuelve urgente reaprender a discernir y a elegir el bien.

Hacer el mal no se limita a robar o matar. Existen múltiples caminos desviados que nos alejan del amor. Cada vez que actuamos con desprecio hacia los demás, que los rebajamos creyéndonos superiores — porque tenemos un título más, una mejor posición o más bienes materiales, — nos equivocamos. Ese sentimiento de superioridad no es más que un espejismo : una forma de vanidad vacía de sustancia.

Traicionamos la Ley del Amor cada vez que toleramos para los demás lo que jamás aceptaríamos para nosotros mismos. Cada vez que dejamos de ser solidarios, generosos, leales, o que olvidamos ser agradecidos con quienes alguna vez nos tendieron la mano. Esa traición también puede tomar la forma de la ingratitud : cuando, en lugar de valorar lo que ya tenemos, pasamos el tiempo envidiando lo que no tenemos. Al rechazar lo poco que se nos ha dado,

bajo el dominio de un deseo insaciable, cerramos nuestro corazón a la gratitud. Y donde la gratitud se extingue, el amor se aleja.

La historia humana está llena de ejemplos que muestran que la aplicación concreta de la Ley del Amor habría podido evitar muchos desastres, no solo en el plano espiritual, sino también en materia de justicia social, de paz entre los pueblos y de protección de nuestro planeta.

El ejemplo del Mahatma Gandhi, apodado « El Gran Alma », encarna perfectamente esta convicción. Consagró su vida a pacificar la India y a liberarla del yugo colonial británico, al mismo tiempo que luchaba contra la injusticia del sistema de castas. En su libro *Mis experiencias con la verdad : Autobiografía de Mahatma Gandhi*, comparte varios pensamientos que reflejan la fuerza de su visión :

« El hecho de que haya hombres vivos prueba que el mundo no se sostiene por la fuerza de las armas, sino por la fuerza de la verdad y del amor. »

« Servir es una religión, y yo he abrazado esa fe, convencido de que es únicamente sirviendo que se puede alcanzar a Dios. »

« La verdad supone el amor y la constancia. Es por amor a la verdad que, para mí, el amor se ha convertido en sinónimo de no violencia. »

« Incluso la fibra más dura acaba disolviéndose en el fuego del amor. »

« Cuando me invade el desaliento, recuerdo que, a lo largo de la historia, el amor y la verdad siempre han triunfado. »

La Ley del Amor no puede quedarse en una idea abstracta : debe traducirse en actos concretos, visibles, y sobre todo en un compromiso sincero al servicio de los demás, en especial de los más vulnerables. Y no hace falta ir muy lejos para ponerla en práctica. Basta con mirar a tu alrededor : cerca de ti, seguramente hay personas en gran sufrimiento. Muchas familias lo han perdido todo a causa de los conflictos que han herido a nuestro país. En las calles de nuestras ciudades, hombres, mujeres, niños desplazados deambulan, esperando un gesto de solidaridad. Tú puedes ser quien aporte un poco de alivio : una comida, una prenda, un medicamento o simplemente una escucha atenta. Lo que importa es que venga del corazón.

Cada vez que realizas un acto de misericordia — dando de beber al que tiene sed, visitando a un enfermo, ofreciendo una palabra que consuela o un gesto que sostiene — haces vivir la Ley del Amor.

Por el contrario, quien actúa con egoísmo, quien guarda para sí su saber o su bienestar, se aparta poco a poco de esta ley esencial del amor. Quien difunde rumores, esparce calumnias, actúa por interés o por maldad, termina inevitablemente alejándose de ella.

Las personas que no saben dar suelen vivir una profunda soledad interior. Pueden dar la impresión de tenerlo todo para ser felices, pero en el fondo de sí mismas reinan el vacío y una forma de melancolía silenciosa. Porque ¿de qué sirve una casa suntuosa si no tienes a nadie con quien compartir una conversación,

un sueño o simplemente una copa de vino?

La belleza de la vida nace en el vínculo. Cobra sentido cuando elegimos abrirnos a los demás, dar, compartir. Ser generoso no significa necesariamente despojarse de los bienes o sacrificar lo que se ha adquirido con esfuerzo. Se trata, sobre todo, de una generosidad del corazón : la que se expresa en los gestos más simples pero más auténticos — ofrecer un vaso de agua al que tiene sed, una comida al que tiene hambre, una palabra amable, un oído atento, una presencia reconfortante a quien atraviesa la adversidad.

No busques acumular riquezas materiales, sino hacer crecer el amor en tu corazón. Brinda tu apoyo a quienes atraviesan pruebas : tiende la mano a quien lucha por salir adelante, a esa familia golpeada por el desempleo, a esa persona que apenas logra alimentarse. Estos gestos simples, llenos de bondad, son semillas de luz sembradas en tu camino. Y un día, cuando atravieses tú mismo una etapa difícil, la vida sabrá devolvértelo.

Nadie está verdaderamente solo cuando ha sembrado con generosidad. Quien siembra indiferencia cosecha indiferencia. Quien da sin medida recibirá a cambio. Y quien esparce amor a su alrededor verá florecer, tarde o temprano, vínculos sinceros, profundos y fieles.

## EL AMOR AFECTIVO

El amor afectivo florece en las personas equilibradas, en paz consigo mismas y con su entorno. Es ese lazo profundo que permite construir relaciones sólidas, basadas en la ternura, la confianza y la alegría de estar juntos. Constituye la base de las relaciones amorosas sanas, plenas y capaces de fundar un hogar estable.

Por el contrario, cuando alguien tiene dificultades para mantener este tipo de vínculo, sus relaciones se vuelven frágiles, superficiales, inestables. Esta inestabilidad emocional, a menudo dolorosa, revela una herida interior. Afortunadamente, es posible sanarla eligiendo vivir según la Ley del Amor.

Es frecuente que quienes encadenan relaciones sin lograr construir un amor duradero lleven dentro las huellas de un abandono en la infancia, de una separación parental o de un trauma ligado a una familia rota. Estas heridas, muchas veces reprimidas en el inconsciente, pueden provocar una especie de rechazo inconsciente al compromiso o a la estabilidad afectiva.

En tales casos, un trabajo interior se vuelve indispensable. El acompañamiento de un profesional calificado puede ayudar a hacer aflorar esas heridas escondidas, comprenderlas y transformarlas. La experiencia de un abandono o la pérdida de un ser querido — una prueba que todos conoceremos algún día — desencadena lo que se llama un proceso de duelo, con sus etapas : el choque, el derrumbe, el retiro, la tristeza.

Este duelo es esencial acogerlo y atravesarlo con plena conciencia. La tristeza incluso puede ser saludable, siempre y cuando sea comprendida y acompañada. Por eso, cuando uno se siente sobrepasado, no debe dudar en tender la mano y buscar un apoyo lleno de bondad para atravesar ese período oscuro y salir transformado.

Lamentablemente, demasiadas personas permanecen encerradas en el ciclo de sus heridas afectivas. Sin quererlo, reproducen en su vida adulta lo que vivieron en su niñez : el alejamiento, la violencia verbal o física, las rupturas repetidas. Estas experiencias tempranas se convierten en patrones de referencia que influyen profundamente en sus relaciones futuras.

He visto hogares donde la violencia siempre provenía del mismo compañero, mientras que el otro, agotado o aterrorizado, ya no se atrevía a responder, ni con palabras ni con gestos. Poco a poco, el conflicto se instala, alimentado por un silencio pesado o por estallidos destructores, hasta que todo amor desaparece.

Existen parejas que viven como en un estado de guerra permanente, muy lejos de lo que el amor y sus frutos deberían ser. ¿Qué imagen del amor guarda un niño cuando ve a sus padres insultarse, despreciarse o ignorarse? ¿Qué lugar queda para una verdadera educación afectiva, cuando dejamos a nuestros hijos frente a las pantallas o en soledad, por falta de tiempo o de ganas de acompañarlos? ¿Y qué ejemplo les damos cuando rebajamos o criticamos a nuestra pareja delante de ellos o en público?

## AMA A LOS DEMÁS… COMO A TI MISMO

Ya hemos visto lo vital que es hacer vivir la Ley del Amor en nuestras relaciones con los demás y dentro de nuestra familia. Pero es igualmente crucial aprender a amarse a uno mismo. Puede parecer sorprendente, pero son muchas las personas que en realidad no se aman.

Una mujer debería aprender a honrar su feminidad, y un hombre, a asumir plenamente su masculinidad. Todo comienza en la mente antes de reflejarse en el cuerpo.

Hoy en día, demasiadas mujeres se dejan invadir por pensamientos negativos. Repiten sin cesar juicios sobre ellas mismas : « Soy demasiado gorda », « No soy bonita », « Mi cabello es horrible », « No tengo suerte en el amor… ». Poco a poco, pierden la confianza en sí mismas. Sin embargo, la mayoría de esas creencias no vienen de ellas, sino de influencias externas : los dictados de la moda, las redes sociales, las revistas y todo un sistema que impone normas irreales y efímeras. No son verdades, son ilusiones.

Una mujer en paz consigo misma irradia una belleza natural. No necesita conformarse a un modelo, porque es su equilibrio interior lo que la embellece. Cuando se siente realizada, su sola presencia inspira y tranquiliza.

Un buen ejercicio consiste en observar con discernimiento los mensajes que nos transmiten los medios. No se trata de aceptarlos pasivamente, sino de comprender las intenciones detrás de esas imposiciones. Pues a menudo, quienes imponen estándares de belleza inalcanzables buscan alejarnos de lo esencial : el conocimiento y la aceptación de uno mismo.

Los verdaderos adornos de una persona no son físicos, sino morales. La generosidad, la lealtad, el sentido de la justicia y el espíritu de solidaridad son las joyas más hermosas de las que una persona puede revestirse. Son ellas las que revelan una belleza auténtica y duradera.

Por el contrario, una mujer dominada por la amargura, el rencor o los celos, que siembra discordia a su alrededor, aunque encaje en los cánones estéticos de moda, siempre carecerá de esa verdadera gracia que solo emana de los valores nobles.

Como lo expresa con tanta claridad la autora estadounidense Marianne Williamson :

*« La mujer está destinada a llevar el corazón del mundo entre sus manos. Debe cuidarlo, consolarlo, abrazarlo cuando llora. Estamos llamadas a mantener viva la llama de nuestro hogar, la llama de nuestro corazón. A alimentar, no solo con pan, sino también con amor y compasión. A cuidar de los niños – no solo de los nuestros, sino de todos los niños. Cuando nos negamos a reconocer esta misión cósmica, es nuestro corazón – y el del mundo – el que se rompe. »*

Y más adelante :

*« Así como los niños crecen jugando a ser adultos, nosotros crecemos imaginando que somos más grandes de lo que creemos ser hoy. No hay ninguna razón para disculparse por ser brillante, talentosa, hermosa o próspera. Nuestro éxito no le quita nada al de los demás; al contrario, les abre el camino. Nuestra riqueza nos da una mayor capacidad de ser generosas. Minimizarse no le sirve a nadie. Es un juego tóxico. Un pensamiento antiguo que ya no tiene lugar en este planeta. Es hora de dejarlo atrás. »*

Lo mismo ocurre con el hombre de hoy : adoptar un estilo de vida equilibrado, practicar regularmente una actividad física, liberarse de las dependencias, involucrarse en acciones bondadosas y altruistas… todo esto contribuye a alimentar un equilibrio precioso entre una mente lúcida y un cuerpo sano.

Aplica la Ley del Amor : si quieres contribuir a transformar el mundo, empieza por ti mismo. Aprende a amarte con sinceridad. Ama lo que haces. Y ama profundamente a los seres que te rodean.


LA LEY DEL DAR

Dar es una de las leyes más poderosas del universo. Y es aún más extraordinaria porque se basa en un principio fundamental : la reciprocidad. Dar es ya recibir. A partir de hoy, elige dar lo mejor de ti mismo — ya sea como ser humano, colega, amigo(a), hijo(a), padre o pareja.

La Ley del Don constituye la segunda clave de la verdadera felicidad, porque dar y recibir son dos realidades inseparables. Es uno de los fundamentos del equilibrio universal : así como la luz existe en contraste con la sombra, la vida con la muerte o el movimiento con el reposo, el don solo cobra sentido en relación con la capacidad de recibir.

Mira la naturaleza : la luna da paso al sol, el verano cede lugar al otoño, el frío antecede al calor. Todo está en movimiento. Nada se estanca.

Dar es también cultivar la generosidad, uno de los más altos principios del crecimiento personal. Nada prospera sin compromiso, sin atención, sin implicación.

Alcanzar la verdadera felicidad pasa también por una forma de sabiduría : la de saber dar. Las personas generosas lo son porque son ricas, no necesariamente de dinero o bienes, sino de cualidades humanas, de presencia, de escucha y de atención. Dan lo mejor de sí mismas.

Son ellas las que saben perdonar, las que comparten con el corazón, incluso cuando tienen poco. No se definen por lo que tienen, sino por lo que ofrecen.

Su relación con el dinero es libre : reconocen su utilidad, pero nunca permiten que gobierne sus vidas. Comprenden que el dinero, como el amor, debe circular, ir allí donde se necesita.

La Ley del Don es también la de la siembra. Como dice el adagio : « *Se cosecha lo que se siembra* » o « *Quien siembra vientos, recoge tempestades* ». Lo que siembras en el mundo siempre regresa a ti.

Si siembras bondad, alegría, escucha, la vida te devolverá esos frutos multiplicados. Porque todo es energía. Cada vez que ofreces con sinceridad un poco de tu tiempo, de tu atención, una sonrisa, un consejo o una mano tendida, participas en una dinámica de abundancia. Lo que das te regresará, de una forma u otra.

Cuando eres capaz de dejar de lado tus propias preocupaciones para pensar en el otro, cuando abres tu corazón sin expectativa ni cálculo, atraes bendiciones, tanto espirituales como materiales.

A la inversa, la indiferencia o el egoísmo generan consecuencias que nos alejan de la felicidad auténtica. Por ejemplo, cuando un amigo busca en ti un apoyo sincero y le respondes con frialdad o ligereza, es tu parte más sombría la que habla.

Un verdadero amigo es quien reconoce tus cualidades, sin por ello justificar tus errores. Merece ese nombre cuando es capaz de dar, de darse incluso, con generosidad, sin esperar nada a cambio.

Un amigo fiel está presente tanto en los momentos felices como en las pruebas. Es digno de confianza porque su palabra se apoya en la verdad.

Y cuanto más des de manera auténtica, más la vida, a su vez, te enriquecerá. Aquí tienes algunos principios concretos para cultivar en tu día a día y vivir plenamente la Ley del Don :

- Cuando me hagan reproches, buscaré comprender en lugar de defenderme.
- Trataré a cada persona con respeto, sea cual sea su origen u opinión.
- Así como deseo ser aceptado tal cual soy, aceptaré también a los demás en su singularidad.
- Respetaré los derechos de otros, tal como deseo que se respeten los míos.
- Trataré a los demás como me gustaría que me traten.
- Actuaré con equidad, procurando ser justo en mis decisiones y palabras.
- Prestaré más atención a las personas que comparten mi vida: familia, amigos, colegas…
- Valoro que me digan la verdad con sinceridad; me comprometo a hacer lo mismo, aunque pueda incomodar.

Poner en práctica la Ley del Don es darle un sentido profundo a tu existencia. Al hacerlo, te liberarás de pequeños cálculos, te sentirás más ligero(a), más sereno(a), y tu equilibrio interior se reflejará incluso en tu apariencia. Porque el don es un acto profundamente espiritual, y lo que se nutre en el corazón siempre acaba reflejándose hacia afuera.

En el extremo opuesto al don están el egoísmo y la avaricia. Pero atención : el avaro no es solo quien guarda su dinero. También lo es quien se enriquece a costa de otros, quien podría ofrecer una palabra amable, un consejo útil, un ánimo, pero prefiere callar. Quien acumula bienes sin compartir nada lleva una vida apagada, sin calor, sin vínculo ni sentido. Este tipo de persona suele terminar rodeada de individuos oportunistas, interesados solo en lo que posee, dispuestos a traicionarlo en cuanto surja la ocasión.

Esto ocurre también en algunas familias. Hay padres que consideran a sus hijos como una especie de «inversión»: los crían, los educan, pero esperan, una vez adultos, un retorno sobre esa inversión.

He sabido incluso de parejas donde reina una lógica de desgaste, casi como un sistema bancario. Imagina un marido que pide a su esposa, encargada de los ahorros del hogar :

- « *¿Puedes prestarme un poco de lo que hemos guardado? »*

*Y ella responde :*

- *« Claro… pero me lo devuelves con intereses. »*

Puede parecer absurdo, y sin embargo, estas situaciones existen. Reflejan una profunda falta de valores espirituales y morales.

Dios concibió la vida como una gran sinfonía, donde cada elemento de la naturaleza toca su nota en armonía con los demás. Nada fue creado para existir de manera aislada. Cuando el ser humano siembra la tierra, la riega

y la cuida, recibe a cambio mucho más de lo que dio : frutos, alimento, una fuente de vida. Lo mismo sucede con los insectos que, al polinizar las flores, contribuyen a la reproducción y abundancia del reino vegetal.

Toda la naturaleza se basa en este principio de intercambio y cooperación. Cada ser, cada acción tiene un papel preciso. Todo está conectado. Esta gran red de interconexiones nos enseña una verdad esencial : la vida es un flujo permanente de don y reciprocidad. Y cuando ese flujo se interrumpe, el equilibrio natural se rompe. Surgen perturbaciones. Esta dinámica, presente entre los elementos, los seres vivos e incluso nuestros pensamientos, está guiada por la Ley del Don.

Nuestro cuerpo, nuestra mente y la propia naturaleza viven en un intercambio constante : dan y reciben sin cesar. Si dejas de alimentar tu cuerpo, se debilita, enferma y muere. Si eliges no sembrar, por egoísmo o por miedo a carecer, la tierra no dará nada. Permanecerá estéril. Porque la generosidad es un flujo vivo. Y cuando ese flujo deja de circular, la vida se detiene, se seca y desaparece.

En español, el verbo *fluir* viene de la palabra *flujo*, que significa « lo que corre, lo que circula libremente ». El dinero, en muchos sentidos, encarna esta idea de movimiento. Es una energía de intercambio que circula a través del trabajo que realizamos, de los bienes que producimos y de los servicios que ofrecemos. Se habla de « liquidez » o de « moneda corriente », expresiones que traducen perfectamente esa fluidez.

Pero cuando esa circulación se bloquea — cuando queremos simplemente acumular y retener el dinero — es como desviar el curso natural de un río. Y todo lo que vivía de su paso acaba pereciendo : los prados se secan, los árboles mueren, los animales de la orilla desaparecen, y los humanos, a su vez, quedan privados de ese recurso vital. Como el agua, el dinero necesita movimiento. Si se estanca, se descompone, pierde valor y se convierte en una fuente de bloqueo en lugar de vitalidad. En ese movimiento encuentra su verdadero valor.

Toda relación auténtica se basa en el don y la reciprocidad. Dar y recibir son las dos caras de una misma realidad : si una desaparece, la otra pierde valor y queda vacía de sentido.

Una simple semilla encierra en sí el potencial de bosques enteros. Pero mientras permanezca guardada, nunca podrá germinar. Solo al confiarla a la tierra podrá dar fruto. Lo mismo ocurre con nuestros gestos : cuanto más sembramos, más cosechamos. Cuanto más damos de nosotros mismos, más nos responde la vida con abundancia. El don verdadero es un movimiento que eleva y multiplica.

Pero si damos con la sensación de privarnos, o esperando algo a cambio, ya no es un verdadero don. El verdadero don no calcula, no se arrepiente. Se hace con alegría, con libertad, con sinceridad. Imagina a un sembrador que, por miedo a carecer, se niega a plantar sus semillas. ¿Qué podría esperar cosechar a cambio?

Dar es un acto cargado de sentido. No es solo un gesto que alegra a quien lo recibe, sino también una forma de encontrar nuestra propia alegría en el acto mismo de dar. Porque solo el don hecho con un corazón ligero y

sinceramente feliz puede engendrar una verdadera abundancia.

Y esa abundancia — esa recompensa de la vida — siempre está a la altura de la calidad del don, siempre que sea desinteresado, inspirado por el amor y sin expectativa de retorno. Una sola semilla sembrada con ese espíritu puede producir diez, cien o incluso mil frutos.

¿Entiendes ahora por qué el don siempre debería ser un gesto lleno de alegría, bondad y amor?

Cuanto más siembres con generosidad, más abundante será tu cosecha. A la inversa, si siembras con avaricia, el retorno será escaso.

Y si siembras malas semillas, ¿qué podrías esperar en retorno? Nada bueno, ciertamente. Si plantas patatas podridas, acabarán descomponiéndose en la tierra o, en el mejor de los casos, solo darán frutos mediocres.

Siempre cosechamos lo que sembramos. Así que siembra con alegría. Da con ternura. Con amor. Con una generosidad sincera y sin reservas.

Pasemos ahora a un tema a veces sensible, sobre todo cuando se trata de asumir responsabilidades familiares o sociales : la gestión de los recursos económicos.

## EL DINERO : ¿EL INTRUSO INCÓMODO?

El dinero, y la manera de obtenerlo, sigue siendo una de las búsquedas más complejas de la vida. También viene acompañado de un flujo de ideas preconcebidas, muchas veces negativas, sobre todo entre quienes piensan que la espiritualidad y el dinero nunca deberían coexistir.

Sin embargo, el uso que hacemos del dinero puede perfectamente convertirse en un acto de amor, de justicia, de generosidad, de solidaridad y de gratitud. En realidad, nuestra relación con el dinero refleja profundamente nuestra madurez espiritual.

El dinero es un tema cargado de emociones, mucho más de lo que solemos admitir. Pero estas emociones suelen quedar reprimidas. Muy a menudo, la cuestión del dinero se convierte en un asunto de supervivencia : ganar lo necesario para vivir, repartir los recursos, hacer frente a las urgencias del día a día. Y, sin embargo… Cuando el dinero falta, y a pesar de ello seguimos adelante, se hace evidente que la ausencia de dinero no nos ha destruido.

## EL DINERO EN LA PAREJA

El dinero aparece a menudo como una de las principales fuentes de discordia en las relaciones de pareja. Sin embargo, no es ni su abundancia ni su escasez lo que rompe a las parejas, sino más bien la manera en que se percibe, se gestiona y se aborda dentro de la relación.

Una pareja puede atravesar dificultades económicas sin quebrarse. No es la falta lo que debilita la relación, sino la incapacidad de hablar del tema con respeto y benevolencia. Cuando cada conversación sobre dinero termina

en conflicto, es el equilibrio de la relación el que se tambalea.

Rehusarse a hablar de dinero es sabotear la construcción de un proyecto de vida en común. Sin una comunicación honesta sobre las finanzas, resulta difícil construir una visión compartida, alineada con las necesidades y realidades de cada uno.

¿Cuántas veces he escuchado : « Cada vez que hablamos de dinero, terminamos mal »? Esta constatación es frecuente, pero no es una fatalidad.

Las parejas que encuentran un equilibrio duradero son aquellas que saben respetar la trayectoria personal del otro. Comprenden la importancia de mantener cierta autonomía financiera — por ejemplo, conservando cuentas separadas —, al mismo tiempo que toman juntos las decisiones relacionadas con los gastos más importantes.

Las tensiones surgen a menudo cuando uno de los dos, o ambos, tienden a gastar de manera impulsiva o desorganizada. Sin una visión común ni un marco presupuestario, el desequilibrio se instala y pone en peligro la estabilidad del hogar.

Si en tu infancia fuiste testigo de conflictos recurrentes a causa de una mala gestión del dinero, ha llegado el momento de adoptar un nuevo enfoque, más sano y consciente.

Empieza elaborando un presupuesto realista, alineado con tus necesidades concretas. Un buen punto de partida es enumerar todos tus gastos fijos mensuales — los que regresan sistemáticamente, independientemente de tus ingresos — :

- El alquiler o la cuota del préstamo hipotecario.
- Las facturas de agua, electricidad, gas, teléfono e internet.
- Las cotizaciones de seguro médico y jubilación.
- Los gastos de alimentación e higiene.
- Las mensualidades de devolución de créditos o deudas.
- Los gastos escolares, de pensión u otros relacionados con la educación.
- Los gastos de transporte.

Estos gastos fijos, regulares e independientes de tu actividad profesional deben estar siempre cubiertos por tus ingresos mensuales. Por eso es crucial plantearte esta pregunta sencilla pero esencial : ¿qué ingreso mensual necesito para cubrir estos gastos, manteniendo además un margen de seguridad para enfrentar imprevistos como enfermedades, accidentes o reparaciones urgentes?

Pero vivir no se resume en pagar facturas. Seguramente tienes proyectos que te ilusionan : iniciar o hacer crecer una actividad, ganar autonomía financiera, viajar con tus seres queridos, ahorrar, comprar una vivienda, cambiar de coche, mejorar tu calidad de vida… Para concretarlos, define con claridad el presupuesto complementario necesario. Estímalo con precisión, visualízalo como un objetivo concreto y orienta tus esfuerzos hacia las actividades capaces de generar los recursos necesarios para alcanzarlo.

## LA VERGÜENZA DE DESEAR EL DINERO

En algunas personas, la necesidad de dinero puede generar pensamientos negativos, e incluso destructivos. Esto suele revelar un malestar interior, alimentado por complejos, rencores o estrategias poco sanas. Para estos individuos, el dinero se convierte en una obsesión que termina perjudicándolos. Y, sin embargo, querer ganar dinero para satisfacer necesidades esenciales es completamente legítimo. Es un deseo natural, que a menudo aliento en mis conferencias : no hay nada de malo en aspirar a una mejor situación financiera. Todo depende de la intención que guíe ese deseo.

Si tu única motivación en el trabajo es el dinero, terminarás por alejarte del sentido profundo de lo que haces. Aunque hayas elegido tu profesión con pasión e invertido años en tu formación, esa pasión se apagará si solo ves en tu actividad un medio de ganar dinero.

En cambio, si eres justamente remunerado(a) por un trabajo realizado con honestidad, o si tu empresa te genera un beneficio construido en el respeto hacia los demás, entonces siéntete orgulloso(a) de tus ganancias. Las has obtenido con rectitud, con esfuerzo e integridad. Te las mereces plenamente.

Estas convicciones son especialmente valiosas en la vida profesional, comercial o empresarial. Cuando tu actividad empieza a funcionar bien, recuerda que inevitablemente tendrá altibajos : es la regla del juego. En este contexto, adoptar una mentalidad confiada, dinámica y orientada hacia el futuro siempre resulta más beneficioso que mantener un espíritu abatido o resignado. Si sobreviene un revés — un error, una quiebra o la necesidad de empezar de nuevo — no lo vivas como un final, sino como una etapa de aprendizaje. Los fracasos no son derrotas definitivas: son lecciones, cimientos sobre los cuales construir de manera más sólida y con mayor sabiduría.

## PON EN PRÁCTICA LA LEY DEL DAR

Aplicar la Ley del Dar es, en realidad, de una gran sencillez. Cada vez que interactuamos con alguien, tenemos la oportunidad de ofrecer lo mejor de nosotros mismos. Y esto no se limita a los bienes materiales. Podemos regalar una sonrisa cálida, una palabra de ánimo, una atención delicada, un gesto de ternura, un cumplido sincero… tantas formas de dar que no cuestan nada, pero que pueden cambiarlo todo.

Dar también significa saber alegrarse de la felicidad de los demás. Un hermoso hábito consiste, por ejemplo, en bendecir interiormente a los habitantes de una casa que nos gusta. Este gesto bondadoso, discreto pero poderoso, nos eleva y nos conecta con una energía de abundancia. La alegría de los demás se vuelve entonces contagiosa y termina irradiando en nosotros.

A la inversa, nada es más tóxico que la envidia. Celar el éxito o la felicidad de otros alimenta pensamientos oscuros que envenenan nuestra paz interior y dañan nuestra salud. No es casualidad que se diga que « la envidia corroe el corazón ».

## LA GENEROSIDAD, EL ARTE DE DAR CON EL CORAZÓN

La generosidad es, sin duda, una de las mayores riquezas del alma humana. Tantas obras sociales — atender a los enfermos, ofrecer refugio y alimento a los más necesitados, proteger a los niños vulnerables, preservar la naturaleza y a los animales — han nacido gracias a mujeres y hombres que supieron elevar la generosidad a su más alta expresión.

Se dice a menudo que la generosidad consiste en dar sin esperar nada a cambio. En realidad, es una forma de dar profundamente « interesada », pero en el sentido más noble del término: nace de un impulso sincero del corazón, del deseo de aliviar un sufrimiento, de provocar una sonrisa, de llevar luz allí donde reina la oscuridad. Ser generoso es anteponer las necesidades de los demás a los propios intereses. Es actuar para que cada uno pueda, a su vez, avanzar, esperar, reconstruir.

La generosidad suaviza el mundo y nos acerca unos a otros. Abre las puertas a una felicidad simple pero profunda. Aprende a dar en abundancia lo que ya posees: una palabra amable, una escucha atenta, una mirada benevolente, una mano tendida. Cuando das alegría, esta se propaga. Cuando muestras respeto, animas a los demás a hacer lo mismo.

Y nunca olvides esto : cada vez que oras en silencio por el bien de otro, ese bien te es devuelto, multiplicado.

Aquí algunas citas célebres sobre el arte de dar :

*« Da, y recibirás en abundancia. » – Lao Tseu*

*« La manera de dar vale más que lo que se da. » – Pierre Corneille*

*« Vive plenamente mientras puedas, sin calcular el precio. » – Omar Khayyam*

*« Cuando doy, me doy a mí mismo. » – Walt Whitman*

*« Hay que mantener siempre la cabeza fría, el corazón cálido y la mano tendida. » – Confucio*

*« El árbol no niega su sombra, ni siquiera a quien viene a cortarlo. » – Proverbio anónimo*

*« Donde come uno, pueden comer dos. » – Proverbio popular*

Un hermoso ejemplo de generosidad nos lo ofrece la antigua leyenda griega de Baucis y Filemón :

*« En la mitología griega, los dioses descendían a veces a la Tierra para vivir entre los hombres, disfrazados bajo forma humana o animal. Un día, Zeus, rey del Olimpo, y Hermes, su mensajero, tomaron la apariencia de simples viajeros y emprendieron un recorrido hacia Atenas.*

*Agotados y sedientos, llegaron a un pueblo de Frigia. Llamaron a las puertas, pidiendo humildemente techo y alimento. Pero en todas partes fueron rechazados con desprecio. Nadie les abrió ni les ofreció una palabra amable. Peor aún, los echaron con insultos.*

*Decepcionados y entristecidos, abandonaron el pueblo sin haber encontrado la menor señal de hospitalidad.*

*Fuera del poblado, en lo alto de una colina, se alzaba una humilde casita. Allí vivía un anciano matrimonio, Filemón y su esposa Baucis. A pesar de su gran pobreza, recibieron a los dos desconocidos con calidez y sencillez. Les ofrecieron lo que tenían: una mesa de madera tosca, algunos bancos, una olla sobre el fuego de la chimenea y, sobre todo, su bondad sincera.*

*Baucis preparó una modesta sopa de verduras mientras Filemón servía un vino que él mismo había fermentado. Zeus y Hermes, conmovidos por tanta generosidad, brindaron por su salud. Pero pronto, Filemón notó un prodigio : la jarra de vino permanecía siempre llena, sin importar cuántas veces se sirvieran. Fue entonces cuando comprendió que se encontraban ante divinidades. Emocionado, redobló sus atenciones. Avergonzado de no poder ofrecerles más, incluso quiso sacrificar la única oca de la casa para honrar a sus huéspedes.*

*Pero Zeus lo detuvo de inmediato. Agradecidos, los dioses les preguntaron qué deseo podían concederles a cambio. Baucis y Filemón, con los ojos llenos de lágrimas, no pidieron riquezas ni gloria. Solo tuvieron un anhelo: no ser nunca separados. Que ninguno sobreviviera al otro, para poder partir juntos, tomados de la mano.*

*Los dioses les prometieron cumplir su deseo. En cambio, anunciaron que castigarían al resto del pueblo por su falta de generosidad.*

*El pueblo fue sumergido bajo las aguas, mientras que la humilde casita de los ancianos fue perdonada y transformada en un templo espléndido. Baucis y Filemón se convirtieron en sus fieles guardianes hasta el final de sus días. Y cuando llegó el momento, murieron el mismo día, unidos como siempre lo habían estado. »*

## LA AVARICIA

La avaricia se reconoce en las personas que mantienen un apego excesivo a los bienes materiales. Son individuos incapaces de compartir, no solo lo que poseen, sino también lo que llevan dentro de sí. Pensemos en alguien a quien se le pide un consejo sobre un problema que ya ha superado y que se limita a responder : « No sé qué decirle ». Retiene una ayuda que podría ofrecer.

La avaricia es una manera estrecha y egoísta de relacionarse con el mundo. Frena el progreso, ya sea familiar, colectivo o comunitario.

A menudo, los avaros viven y mueren rodeados de personas que solo se interesan en ellos por su dinero, esperando la menor información sobre sus ahorros con la esperanza de obtener algún beneficio.

Pero la avaricia no se manifiesta únicamente en el plano material. También existe en el plano emocional, en quienes son incapaces de amar, de ofrecer su amistad o simplemente de hacer el bien a su alrededor.

En el mundo, observamos la avaricia a través de las injusticias sociales : en los poderosos que acumulan riquezas sin límites mientras otros viven en la miseria; en los empresarios que pagan salarios indignos a sus empleados; en quienes imponen horarios extenuantes sin una remuneración justa, amenazando con el despido a quienes reclaman un mínimo de justicia.

La avaricia es, sin duda, una de las facetas más oscuras de la naturaleza humana.


LA LEY DEL
COMPROMISO

El compromiso es un valor esencial, que debe cultivarse a diario. Sin embargo, es a menudo la falta de compromiso lo que conduce al fracaso de muchas iniciativas, incluso en la esfera pública. Mucha gente, hoy en día, se niega a comprometerse plenamente. Prefieren buscar culpables de sus desgracias en lugar de asumir su propia responsabilidad. Este reflejo es antiguo. Ya aparece en el relato bíblico: Dios crea a Adán y Eva, les da una sola prohibición… que transgreden de inmediato. Cuando Dios interroga a Adán, éste culpa a Eva : « Es la mujer que me diste ». Luego Eva culpa a la serpiente. Y como la serpiente no habla, la historia termina ahí.

Este escenario se repite todavía hoy. Si el país va mal, se culpa al presidente. Si una región sufre, es culpa del gobernador. ¿Un proyecto fracasa? Es culpa del jefe, de un colega o de la administración. ¿Un alumno suspende? Es culpa del profesor. Y algunos incluso llegan a culpar a Dios : « ¿Por qué me puso Él en esta situación? »

Quiero decirte, querido(a) amigo(a), que posees en ti todos los recursos necesarios para avanzar en la vida. Por eso te animo, desde hoy, a transformar tu manera de pensar. Adopta pensamientos positivos, porque cada uno de tus sueños puede hacerse realidad.

Uno de los obstáculos más frecuentes en el camino hacia el éxito es la falta de compromiso. Muchas personas toman buenas resoluciones, pero no las cumplen. Abandonan sus estudios a mitad de camino, encadenan relaciones inestables, descuidan su salud o buscan soluciones fáciles que, al final, les causan más daño que beneficio.

Veamos ahora algunos comportamientos negativos que se observan con frecuencia en quienes se resisten al cambio y frenan su propio desarrollo.

En primer lugar, están aquellos que no planifican nada, actuando de manera impulsiva, sin reflexionar sobre las consecuencias. Y cuando surgen los problemas, improvisan soluciones de último momento que, muchas veces, empeoran la situación. Estas personas saltan de un proyecto a otro, creyendo que un simple nuevo comienzo bastará para resolverlo todo, sin comprometerse nunca por completo.

Luego vienen los adeptos del « casi ». Les gusta decir : « Casi obtuve mi diploma », « Estuve a punto de ser contratado », « Casi gané ». La palabra « casi » se convierte en su refugio, una ilusión que oculta una falta de concreción. Pudo haber sido médico, pero nunca defendió su tesis. Pudo haber tenido una hermosa historia de amor, pero nunca se atrevió a declararse. Estas oportunidades perdidas terminan por definirlos.

Y por último, están aquellos que se encierran en la ambigüedad del « quizás » y del « si ». Paralizados por la indecisión, posponen constantemente sus elecciones, esperando condiciones perfectas que nunca llegan. No se atreven a pasar a la acción, por miedo a fracasar. Pero a fuerza de dudar, dejan escapar oportunidades valiosas, sin llegar nunca a saber lo que podrían haberles aportado.

## INSISTENCIA Y PERSEVERANCIA

Insistir es perseverar, y la perseverancia es el ingrediente esencial para alcanzar los propios objetivos y, con ellos, acceder a la verdadera felicidad.

Para ilustrar esta idea, he aquí un poema del dramaturgo alemán Bertolt Brecht :



*Hay hombres que luchan un día,*
*y son buenos.*
*Hay quienes luchan un año,*
*y son mejores.*
*Otros luchan durante muchos años,*
*y son muy buenos.*
*Pero hay quienes luchan toda la vida:*
*ellos son los indispensables.*



Son las personas constantes, que no huyen ante las pruebas y avanzan cueste lo que cueste a pesar de las dificultades, las que terminan logrando el éxito. No se conforman con soñar: actúan. A veces caen, pero siempre se levantan. En cambio, quienes renuncian terminan encerrados en el remordimiento o culpando a los demás de sus fracasos.

Pero para aquellos que permanecen comprometidos hasta el final, el éxito no es cuestión de suerte : es una consecuencia natural de su determinación.

Aquí tienes tres frases para recordar, meditar y transmitir :

- Todo lo que tiene valor requiere perseverancia.
- Incluso cuando la duda o el cansancio te invadan, sigue adelante : al final lo lograrás.
- No renuncies a tus proyectos. Nunca dudes de tu capacidad para triunfar.

Muy a menudo, el fracaso no proviene de una falta de talento, sino de un abandono prematuro. Por ejemplo, en lugar de concentrarse en la búsqueda de la información necesaria para finalizar una tesis o un proyecto, algunos se dejan distraer, posponen y terminan abandonándolo todo.

En el camino hacia el éxito y la realización, la pereza es un adversario formidable. Recuerda este proverbio :



*Pasé junto al campo de un perezoso,*
*junto a la viña de un hombre falto de juicio.*
*Los cardos lo habían invadido todo, las ortigas cubrían el suelo,*
*y el muro de piedra se había derrumbado.*
*Observé atentamente,*
*y de ello saqué una lección:*
*un poco de sueño, un poco de adormecimiento,*
*un poco de reposo, los brazos cruzados…*
*¡Y la miseria te sorprenderá como un ladrón,*
*la pobreza irrumpirá como un bandido armado!*



Este proverbio nos advierte : abandonar el esfuerzo, aunque sea momentáneamente, puede bastar para arruinar meses, incluso años de trabajo. Lo que hoy descuidamos se convertirá en el obstáculo de mañana.

El éxito exige regularidad diaria. A semejanza de la famosa gota de agua que, al caer siempre en el mismo lugar, termina por desgastar la piedra : no es su fuerza la que triunfa, sino su constancia. Debemos adoptar esa misma actitud : avanzar con paciencia y determinación, incluso cuando los resultados tardan en manifestarse. Porque quienes renuncian demasiado pronto terminan a menudo en las filas de los que se arrepienten.

La manera más segura de concretar tus proyectos es actuar. Actuar aquí y ahora, sin posponerlo. Todos los objetivos que te propongas son alcanzables, siempre que pongas en ellos una voluntad sincera, un compromiso sólido y, sobre todo, constancia.

Para ayudarte a mantener el rumbo, aquí tienes un método simple pero poderoso que recomiendo encarecidamente. Se trata de un ejercicio de visualización que refuerza tu motivación a diario.

Toma una hoja grande o una cartulina. Reúne imágenes que simbolicen tus objetivos. ¿Un coche? Busca una foto en una revista o en Internet e imprímela. ¿Una casa? Encuentra una imagen que corresponda a lo que imaginas. ¿Dinero? Imprime fotos de billetes o monedas. Pega todas esas imágenes en tu hoja. Colócala en tu habitación, en tu oficina o en un lugar privado donde puedas verla cada día. Cada día, concédete unos minutos para contemplar esa hoja. Observa cada imagen con atención. Imagínate viviendo esa realidad. Siente

las emociones positivas que eso te provoca. Ese momento de visualización alimentará tu determinación y te ayudará a mantenerte concentrado(a) en tu meta.

Este ejercicio te demuestra que el éxito no es casualidad. Realizar tus sueños exige trabajo, una visión clara de lo que quieres lograr y la disciplina de actuar cada día en esa dirección.

## EL ENTUSIASMO

« *Nada grande se logra en la vida sin entusiasmo* ». Así se expresaba Ralph Waldo Emerson, gran pensador y ensayista estadounidense, a finales del siglo XIX.

Antes de profundizar en el tema, comencemos por una definición. Según el diccionario de la Real Academia Española, la palabra « entusiasmo » proviene del griego *enthousiasmos — enthousiazein*, que significa literalmente « estar inspirado por los dioses ». Hoy designa una adhesión ferviente a una causa o a un proyecto.

El entusiasmo es un elemento fundamental de la actitud que debería adoptar todo verdadero líder. En su audiolibro *Misión Éxito: la marca del ganador*, Camilo Cruz dedica un capítulo entero a esta cualidad, que considera un rasgo común en todas las personas que triunfan. Porque ¿de qué sirve poseer todas las demás cualidades de un líder si se carece de entusiasmo?

Siempre según él, el entusiasmo hace salir lo mejor de cada uno. Incluso aquel que lo ha perdido todo puede reconstruir su futuro… si recupera el entusiasmo.

Cruz ilustra esta idea con una anécdota tomada del mundo animal : según los especialistas, los huevos de pato son más nutritivos y sabrosos que los de gallina. Sin embargo, en todo el mundo se venden millones de huevos de gallina, y apenas unos cientos de miles de huevos de pato.

¿Por qué preferimos los huevos de gallina a los de pato?

Todo es una cuestión de entusiasmo, nos dice Camilo Cruz. Cuando una pata pone un huevo, se limita a un discreto graznido. Si nadie le presta atención, el acontecimiento pasa totalmente desapercibido. En cambio, la gallina anuncia su puesta con gran estruendo de cacareos entusiastas. Corre por todo el gallinero, orgullosa de su hazaña, y se lo hace saber a todo el mundo.

Cuando el entusiasmo nos habita, resulta difícil estar de mal humor. La risa y el humor tienen un poder inmenso, mucho más de lo que imaginamos. Desencadenan reacciones fisiológicas beneficiosas : reducen el nivel de cortisol (la hormona del estrés) y aumentan la producción de endorfinas, esas hormonas del bienestar secretadas por el cerebro, que alivian naturalmente el dolor y mejoran el ánimo. La risa también fortalece nuestro sistema inmunitario, haciéndonos más resistentes a las enfermedades y, según algunos estudios, incluso podría prolongar nuestra esperanza de vida.

El humor nos ayuda a cambiar de perspectiva sobre nuestras dificultades. Lo que parecía un problema se convierte en un simple desafío, una oportunidad para crecer y fortalecer nuestra mente. También alimenta la confianza en uno mismo y hace emerger nuestras mejores cualidades, aquellas que nos acercan a nuestros objetivos.

Por eso la « terapia de la risa » gana cada vez más popularidad: consiste en reír juntos, compartir chistes, historias divertidas y crear un momento colectivo de ligereza. Este intercambio libera tensiones, calma las angustias y, en algunos casos, los pacientes incluso testimonian curaciones espectaculares, incluidas enfermedades graves como el cáncer. En resumen : ¡Riamos! ¡Ríamos plenamente, sinceramente, generosamente!



*Nunca dejes que se apague tu entusiasmo,*
*esa virtud tan preciosa como necesaria.*
*Trabaja, aspira, elévate siempre hacia lo más alto.*
Rubén Darío



## EL PESIMISMO, ENEMIGO DE LA FELICIDAD

El pesimismo es uno de los mayores frenos para una vida plena. Sofoca todo impulso hacia el éxito, niega la posibilidad de la felicidad y refleja una mente invadida por la frustración y la resignación. El pesimista se conforma con lo mínimo, convencido de que el esfuerzo es inútil.

¿Sus frases favoritas? « No lo lograré », « Eso no era para mí », « De verdad no tengo suerte ». El pesimista se convence de que está destinado al fracaso, acepta vivir en la carencia y se contenta con las migajas. No importa la situación : solo ve obstáculos. Donde otros vislumbran una oportunidad, él solo percibe un problema.

El pesimista lleva su malestar a todas partes. En el trabajo, descuida sus tareas, alimenta chismes, suspira mirando el reloj, contagia a sus compañeros con su desánimo y critica todo lo que le rodea.

En casa, llega de mal humor, reprocha a su pareja por sus propias dificultades y descarga sus frustraciones sobre sus hijos. Siempre busca un culpable: la sociedad, su familia, su entorno, su pasado.

Es ese educador tóxico, incapaz de transmitir el deseo de aprender, de guiar o de inspirar confianza.

El pesimista debe comprender que no se disfruta del pan sin antes haber molido el grano. Debe aprender a cultivar la gratitud, a mantener la calma ante la adversidad y a encontrar en sí mismo la fuerza necesaria para superar las pruebas. Sobre todo, debe cambiar su mirada sobre los fracasos y verlos como una oportunidad para aprender y crecer.

*« No son los mares tranquilos los que forman a los mejores marineros.»*

Voy a contarles una historia :

*« Al final de la Segunda Guerra Mundial, Hungría estaba ocupada por las tropas soviéticas.*

*En Budapest, la capital, regía un toque de queda muy estricto a partir de las cinco de la tarde. Los soldados tenían la orden de disparar a cualquiera que se encontrara en la calle después de esa hora.*

*Una noche, un camión cargado con 1.600 panes llegó a la plaza central. Desafortunadamente, ya era demasiado tarde para distribuirlos : habría que esperar hasta el día siguiente. Desde sus ventanas, los habitantes, que no habían comido nada en todo el día, contemplaban el camión con una mezcla de angustia y rabia. Entre ellos estaba Ágata, una mujer de casi ochenta años.*

*Poco después de la llegada del camión, Ágata salió bruscamente de su casa, subió al vehículo, bajó dos grandes panes y los repartió a su familia. Los soldados, encargados de hacer respetar el toque de queda, se quedaron petrificados : sorprendidos, confundidos, incapaces de reaccionar.*

*Unos minutos más tarde, Ágata volvió a salir, tomó más panes y los repartió entre sus vecinos. En su tercera salida, un soldado disparó al aire para disuadirla. Pero ella no se detuvo. Continuaba, incansable.*

*Las balas se acercaban peligrosamente en cada trayecto entre el camión y las casas. El oficial al mando terminó por amenazarla : si la veía salir otra vez, ordenaría disparar a matar.*

*Ágata lo miró fijamente a los ojos y simplemente le respondió que lo lamentaba, pero que debía seguir alimentando a los suyos. Furioso, el oficial regresó hacia sus hombres. Pero ninguno de ellos, ni siquiera él, encontró el valor para apretar el gatillo.*

*Ágata prosiguió con su tarea durante horas, con una determinación ejemplar, un compromiso conmovedor. A las nueve de la noche, cuando ya había repartido más de la mitad de los panes, se desplomó en medio de la plaza. El silencio fue total. Luego, de repente, un soldado se desprendió del grupo, corrió hacia ella, la tomó tiernamente en sus brazos y la llevó de vuelta a su casa, donde la entregó a su familia. Después, regresó a su tanque… y retomó su puesto, dispuesto a disparar contra cualquiera que se atreviera a desafiar el toque de queda. »*

## DEL PENSAMIENTO A LA ACCIÓN

Como lo muestra bien el relato anterior, no basta con pensar: es necesario traducir los pensamientos en acciones concretas. Y eso solo es posible si se definen los objetivos con claridad y método. La felicidad y el éxito no siguen un único camino: existen múltiples vías para alcanzarlos. Sin embargo, un punto de partida esencial es la competencia. El éxito se sostiene sobre tres pilares : la competencia, la justa remuneración y el reconocimiento.

Ser competente es estar preparado. Esto implica no solo dominar la teoría y la práctica de un oficio, sino también comprender sus sutilezas, enfrentar los imprevistos, aspirar a la excelencia y, sobre todo, poner en práctica los conocimientos de manera eficaz. Como lo expresó acertadamente el filósofo estadounidense Eric Berne : « *Saber por qué hacer, saber cómo hacer, saber hacer*. »

En otras palabras, el éxito no comienza con una simple idea, sino con la capacidad de concretarla.

Teóricos hay muchos, pero verdaderos constructores, muy pocos. Piensa, por ejemplo, en los críticos de arte: analizan obras sin haber creado ninguna. Del mismo modo, numerosos críticos literarios nunca han escrito una sola novela. Observar o comentar no basta. Solo la acción concreta permite construir un éxito duradero.

El éxito sigue etapas precisas. No se pueden saltar. Deben recorrerse una tras otra, con paciencia y rigor. Algunos avanzan más rápido, pero nadie puede ahorrarse la preparación.

A veces, un éxito precoz puede llegar sin estar uno completamente preparado. En ese caso, hay que saber detenerse, tomar distancia y reconstruir sobre bases sólidas.

Tomemos un ejemplo concreto: imaginemos que quiero alcanzar mi objetivo financiero abriendo una panadería. No conozco el oficio, pero encontré un local ideal, muy concurrido. Rápidamente, los clientes llegan en masa. El éxito parece asegurado. Sin embargo, este éxito se sostiene en gran medida en el saber hacer del panadero que contraté. Surge entonces un conflicto : él pide un aumento, yo me niego, y renuncia. Lo reemplazo, pero su sucesor no hace un pan de la misma calidad. Los clientes dejan de venir. Las ventas caen. La panadería cierra.

Ese éxito era frágil, porque yo no estaba preparado. Me faltaban competencias, visión a largo plazo y capacidad de manejar imprevistos. Esta historia ilustra una verdad esencial : un éxito obtenido sin bases sólidas termina por derrumbarse.

Aprender de los errores es una de las grandes claves del éxito. Quienes se toman el tiempo de entender lo que no funcionó, extraen enseñanzas y corrigen su rumbo, pueden reponerse con más madurez y solidez.

Tómate el tiempo de revisar tus errores, no para quedarte atrapado en ellos, sino para comprenderlos. Un pasado difícil no es una condena : es una

guía. Un recurso valioso para avanzar.

El compromiso es la actitud más fértil para quienes desean avanzar, crecer y concretar sus aspiraciones. Comprometerse es mantenerse atento a las oportunidades, acogerlas con responsabilidad e implicarse plenamente para transformarlas en realidad. Las personas verdaderamente comprometidas actúan con una profunda generosidad : ponen su energía al servicio de un propósito que va más allá de su interés personal.

Por el contrario, quienes se niegan a involucrarse suelen vivir en una especie de vacío interior. Avanzan sin convicción, en una lógica distante, calculada, sin impulso. También se privan del placer de contribuir.

## LA GRATITUD

La gratitud es uno de los fundamentos esenciales de la felicidad. El camino más directo hacia una vida plena comienza por el reconocimiento : agradecer a la vida y agradecer a Dios, simplemente por el privilegio de existir.

La fe no es un concepto abstracto. Es una fuerza interior, profundamente arraigada en ideales elevados. Sin ideales, somos como conchas vacías. Son ellos los que nos impulsan a avanzar, a crecer, a superarnos y a ofrecer lo mejor de nosotros mismos.

Qué inmensa alegría poder decir « gracias » cuando nuestras oraciones encuentran eco, cuando los deseos más profundos de nuestro corazón se hacen realidad. Pero es igual de importante agradecer en la adversidad. Porque son, muchas veces, las pruebas las que esculpen nuestro carácter, las que nos preparan para ser mejores.

La gratitud se manifiesta de manera natural a través del amor. Cuanto más amor das, más regresa a ti en abundancia.

Ser agradecido es también poner un freno a la avaricia. El avaro, en cambio, nunca dice gracias. Piensa que todo le es debido, se aferra a lo que posee, incluso a una simple palabra de gratitud. Vive con miedo a perder, mientras que la gratitud abre las puertas de la abundancia.

## COMPROMÉTETE A CAMBIAR

El momento del cambio es ahora. No mañana, ni más tarde. Porque aplazar para mañana es, a menudo, elegir inconscientemente el camino que lleva al « nunca ».

El verdadero cambio comienza en el instante mismo en que reconocemos nuestros errores y tomamos la firme decisión de mejorar. Es aquí, en el presente, donde puedes transformar tu vida : reemplazar la ira por serenidad, los conflictos por benevolencia, el resentimiento por perdón, la avaricia por generosidad.

El pensador Gonzalo Gallo describe con acierto este proceso de transformación : « *La verdadera metamorfosis comienza cuando uno acepta sus faltas y decide, con sinceridad, alejarse del mal para volverse resueltamente hacia el bien* ». Esto es lo que hacen, por ejemplo, los Alcohólicos Anónimos,

que siguen un camino estructurado para salir de años de sufrimiento. Su método riguroso evita que la voluntad de cambiar se quede en una promesa vacía.

He aquí los tres primeros pasos de un recorrido en doce etapas que devuelve la esperanza y la dignidad :

- **Admitir su impotencia** frente a una dependencia o una debilidad personal, con humildad.
- **Creer** que una fuerza superior puede ayudarnos a levantarnos. Recuperar la fe en algo más grande.
- **Poner su vida y su voluntad en manos de Dios**, con confianza. Este abandono es un acto de fe que nos libera del peso de querer controlarlo todo.

Las personas verdaderamente plenas saben qué alimenta su felicidad. Son aquellas que, día tras día, buscan crecer, superarse y dar lo mejor de sí mismas. Llevan a cabo lo que emprenden con rigor y constancia, negándose a dejar las cosas a medias. Su alegría proviene tanto del camino recorrido como de la satisfacción de haber cumplido con sus compromisos. Si son emprendedoras, sobresalen en su campo; si son estudiantes, siempre se distinguen por su compromiso y su deseo de aprender más.

El momento de cambiar o de comprometerse no tiene nada que ver con la edad. No importa lo que ya hayas logrado en tu vida profesional, familiar o social, siempre puedes seguir evolucionando. Quienes sienten una profunda gratitud hacia la vida nunca dejan de aprender ni de reinventarse. Su reconocimiento los impulsa a avanzar, a transformarse y a crecer hasta su último aliento.

Tengas 80 o 15 años, seas madre de familia o abogada, nada te impide aprender un nuevo idioma, perfeccionarte en tu campo, descubrir una nueva pasión. Puedes emprenderlo todo, siempre que el deseo te habite.

## FIJATE OBJETIVOS

*Puedes alcanzar la excelencia si aceptas*
*ir más allá de los límites que los demás consideran razonables,*
*amar con una intensidad que ellos no se atreven a expresar,*
*y soñar más en grande de lo que creen posible.*
Anonimo

El verdadero camino hacia la felicidad comienza cuando decides qué misión quieres cumplir en tu vida. Después, se trata de definir los objetivos que te permitirán realizar esa misión : objetivos a corto, medio y largo plazo.



Estos objetivos deben estar en perfecta coherencia con tu misión.

De lo contrario, te dispersarás y no alcanzarás nada concreto.

Por ejemplo, si eres estudiante de secundaria, tu misión podría ser realizarte plenamente en el plano profesional. Tus objetivos podrían ser entonces :

A corto plazo : terminar la secundaria con excelentes resultados, tanto a nivel académico como personal.

Esto supone que tu objetivo no sea convertirte en el chico más popular o la chica más atractiva de la escuela, ya que esas preocupaciones corren el riesgo de desviarte de tu misión esencial.

Hoy en día, muchas personas viven frustradas porque nunca definieron objetivos claros. Terminaron tomando caminos que las alejaron de su propósito : un embarazo no deseado, un matrimonio precipitado, adicciones o enfermedades que podrían haberse evitado.

A medio plazo : definir claramente la profesión que deseas ejercer, encontrar los medios necesarios para financiar tus estudios, comprometerte seriamente en esa vía y culminarla con éxito.

A largo plazo : establecerte profesionalmente, poner en práctica las competencias adquiridas y contribuir plenamente en tu campo de actividad.

Pero tus objetivos no deben limitarse a la esfera profesional. También deben incluir aspiraciones familiares y personales, porque la vida no se reduce al trabajo. Somos seres completos, y todas las dimensiones de nuestra existencia afectiva, relacional, social, espiritual — merecen ser tomadas en cuenta.

Y una vez alcanzados tus objetivos, márcate nuevos desafíos. No te detengas en el camino, no te instales en la complacencia.

Como escribió San Agustín : « *Por muy alto que hayas llegado, el ideal siempre está más allá.* »

Sin una meta clara, uno se dispersa. La energía se diluye en actividades secundarias, los días se llenan pero no conducen a nada realmente significativo. Se pasa de una idea a otra, sin concretar ninguna.

El verdadero éxito se apoya en una visión clara. Es crucial fijarte objetivos bien definidos, tanto en lo personal como en lo colectivo. Y sobre todo, rodéate de personas que compartan tu visión, que avancen en la misma dirección. Ese apoyo mutuo multiplica las fuerzas y alimenta la motivación.

Estudios revelan que 9 de cada 10 personas atraviesan la vida sin cumplir su verdadera misión. ¿Por qué? Porque nunca se tomaron la molestia de aclarar sus objetivos. O peor aún : nunca se plantearon la pregunta sobre el sentido de su existencia.

Tomemos un ejemplo muy ilustrativo :

*« En algunas regiones de Asia y de Europa, se encuentran pequeños insectos llamados orugas procesionarias.*

*Cuando aún están en estado larvario, avanzan en largas columnas,*

*cada oruga pegando su cabeza a la cola de la que la precede, en un orden impresionante.*

Este comportamiento, aunque simple, refleja una hermosa imagen de rigor y de determinación para alcanzar un objetivo.

Pero veamos ahora otro caso, igualmente impactante :

*« A finales del siglo XIX, el entomólogo francés Jean-Henri Fabre realizó un experimento que se volvió célebre. Con infinita paciencia, consiguió que la oruga de cabeza siguiera… a la última de la fila. De esta manera formó un círculo cerrado y perfecto.*

*El resultado: las orugas dieron vueltas en redondo durante siete días, en un orden impecable, caminando sin descanso, pero sin avanzar ni un solo centímetro.*

*Seguían ciegamente a un líder que, a su vez, había perdido toda noción de dirección. »*

¡Atención! No todos los líderes son dignos de ser seguidos. Antes de ponerte detrás de alguien, asegúrate de que realmente sabe adónde va. Un verdadero líder posee una visión clara, objetivos bien definidos y una dirección firme. Sin ello, corres el riesgo de perderte a su lado, malgastando tu energía en una agitación estéril, sin impacto real.

Fijarse objetivos claros no siempre es fácil, pero sí indispensable. Porque sin objetivos, no hay proyecto de vida. Y sin proyecto de vida, se atraviesa la existencia sin realmente vivirla.

Extrae de tu propia experiencia la base de tus objetivos. Seas estudiante, miembro de una familia o comprometido con tu comunidad, puedes establecer metas personales a partir de lo que ya has vivido. Algunas nacerán de tus reflexiones, otras surgirán del diálogo con quienes te rodean : familia, amigos, colegas.

Cada objetivo debe estar asociado a metas precisas e indicadores medibles que te permitan seguir tus progresos, saber si estás en el buen camino y corregir tu rumbo si es necesario.

Soñar en grande es saludable. Pero pretender alcanzar lo imposible de un solo salto suele ser receta para el fracaso. Para aprender a volar, primero hay que aprender a caminar, luego a trepar. Es subiendo peldaño a peldaño como se alcanzan las cimas.

Piensa en Leonardo da Vinci. Nunca vio volar sus máquinas, pero imaginó la aviación siglos antes de que se hiciera realidad. No tenía alas, pero supo trazar el camino para que otros despegaran.

Fíjate objetivos acordes a tu edad y tu situación. Comprométete sinceramente a alcanzarlos. No saltes de un proyecto a otro, al vaivén de tu humor o tus dudas: hoy sí, mañana no… Esa falta de constancia lleva a la dispersión. Y al querer hacerlo todo a la vez, a menudo no se culmina nada. Te arriesgas a agotarte sin ver resultados concretos, lo que puede conducirte a confusión o desaliento.



Pero, en el fondo, ¿qué es lo imposible? Lo imposible es aquello que,

por definición, no puede absolutamente ocurrir. Por ejemplo, es imposible volver a ser un bebé, reaprender a caminar o pronunciar las primeras palabras como si nunca hubieras crecido. Ese tiempo pertenece a la infancia y no regresará.

Sin embargo, muchas veces lo que llamamos « imposible » no es más que un muro mental que nosotros mismos hemos levantado. Aprender un nuevo idioma, familiarizarse con la informática, retomar estudios o cambiar de oficio no son imposibilidades: son desafíos. Y los desafíos no son insuperables, sin importar la edad.

Un proverbio dice : « *Loro viejo no aprende a hablar* ». Quizá. Pero tú no eres un loro. Eres un ser humano, capaz de pensar, de sentir, de elegir y, sobre todo… de progresar.

La inteligencia y la voluntad son tus aliadas. Son ellas las que te permiten seguir aprendiendo, evolucionando y superándote en cualquier momento de tu vida.

Aquí algunos ejemplos concretos :

Un niño sordo puede aprender a bailar, aunque no escuche la música. Se apoya en sus sentidos, observa los movimientos, siente las vibraciones y desarrolla una sensibilidad única al ritmo.

Un niño, sobre todo antes de los 18 años, puede aprender un idioma extranjero con gran facilidad, porque su cerebro está naturalmente predispuesto a asimilar nuevos conocimientos rápidamente.

Una persona mayor puede aprender perfectamente a usar un ordenador o a navegar en Internet, siempre que entienda que el ordenador no hace más que ejecutar instrucciones simples y precisas.

Todos poseemos, sin excepción, la capacidad de aprender. Lo que nos diferencia no son nuestras aptitudes, sino las decisiones que tomamos : perseverar o refugiarnos en excusas. Todo descansa en una decisión personal : la de comprometerse y darse el tiempo para progresar.

Una vez que tu objetivo está claramente definido, solo queda pasar a la acción. Actuar disipa el miedo y neutraliza la pereza. El simple hecho de ponerte en movimiento crea lo que en física se llama momentum : un impulso inicial que rompe la inercia y te empuja hacia adelante con fuerza y constancia. Una vez en marcha, ganas en claridad, en energía, y te vuelves menos vulnerable a las distracciones. Porque la acción regular refuerza el compromiso.

Aprovechemos para extraer una lección inspiradora del mundo animal :

*« Imaginemos que somos leopardos jóvenes, todavía inexpertos, y que un día nos topamos de frente con una inmensa manada de gacelas. ¡Una escena increíble: jamás un leopardo había visto tantas presas reunidas! Incluso sin ser grandes cazadores, pensamos que el festín está asegurado. ¡Vamos, corramos tras esa!… No, espera, aquella parece más cerca… ¡Oh, nos ha visto! ¡Rápido, lancémonos!… Pero mira la de la derecha, está bien gordita, seguramente más lenta. ¡Mejor ir hacia ella!… Demasiado tarde, otra acaba de pasar*

*justo delante de nosotros – irresistible, intentamos un zarpazo. Mientras tanto, la gordita se aleja… No importa, ahí va una gacela coja, ¡vamos por ella!… Y aquí estamos ahora en medio de la manada, las presas se nos escapan entre las patas, cambiamos de dirección sin cesar, nos dispersamos. Resultado : perdemos de vista todos nuestros objetivos. ¿La gacela coja? Desaparecida. Exhaustos, nos detenemos a recuperar el aliento. Y cuando por fin reanudamos la caza, la manada ya está lejos, más vigilante que nunca y fuera de nuestro alcance.»*

Somos los cazadores más temibles de la creación : cuarenta kilos de músculos hechos para la velocidad, capaces de alcanzar una rapidez inigualable en la tierra. Sin embargo, por falta de experiencia, creímos poder engañar a toda una manada, mientras que ella, más estratégica, distribuía su esfuerzo entre todos sus miembros. Presas de la indecisión, quisimos atraparlo todo a la vez. En cada cambio de objetivo, dábamos a la presa anterior el tiempo de recuperarse. Y así, de gacela en gacela, terminamos corriendo más tiempo, más rápido y más inútilmente que cada una de ellas. Exhaustos y hambrientos, no atrapamos a ninguna presa. Y allá, a lo lejos, las gacelas nos observan, burlonas y triunfantes.

Pero lo que parece un fracaso se revela como una valiosa lección. Porque de ese error nace el aprendizaje. Al observar a los cazadores experimentados, pronto comprenderemos lo esencial : hay que elegir una presa — una sola — y no desviarse de ella. Aunque en el camino aparezca otra gacela más grande, más hermosa, más tentadora, debemos mantener el rumbo. Nuestro objetivo es aquel que hemos determinado desde el principio, nada más. Las opciones son simples : o aprendemos a fijarnos una meta clara antes de actuar, o… morimos de hambre.

Ciertamente, no era más que una fábula. En la vida real, fallar un objetivo no siempre es dramático. Pero el tiempo perdido persiguiendo metas fútiles o irreales nunca se recupera. He ahí por qué es urgente detenerse un instante y aprender de los cazadores más sabios a apuntar bien, desde el inicio.

## TRABAJAR EN TUS OBJETIVOS

Pasemos ahora al trabajo concreto sobre tus objetivos, así como al principio que los estructura. Una pregunta surge con frecuencia : ¿por dónde empezar para alcanzar aquello que deseo profundamente?

Comienza por redactar una lista clara de todo lo que te gustaría lograr, poseer, ser o hacer. Para cada uno de estos objetivos, tómate el tiempo de precisar cómo se vería idealmente en tu vida.

Es útil distinguir los objetivos según su naturaleza. Si son de orden intelectual, define los conocimientos o competencias que deseas adquirir. Si son sociales, indica las funciones, roles o formas de reconocimiento que esperas obtener. Para los objetivos profesionales o comerciales, especifica el tipo de empresa o actividad que deseas emprender o desarrollar. En lo que respecta a tu salud, detalla las prácticas, la alimentación, las rutinas deportivas o los cambios en tu estilo de vida que puedes adoptar para acercarte a ellos.

En su obra *Liderazgo creativo*, Robert Dilts propone tres series de ejercicios para ayudarte a transformar tus objetivos en realidad. Estos ejercicios buscan aclarar los pasos concretos que conducen a la realización de tu proyecto

de vida o de tu misión personal.

Te ayudarán a elaborar una estrategia tanto realista como adaptable, que podrás aplicar en distintos contextos. Gracias a esta herramienta, podrás identificar los elementos clave de tu proyecto, reforzar tu motivación y redactar un plan de acción claro, que abarque incluso los aspectos más complejos de tu proceso.

La estrategia te servirá para estructurar claramente tus ideas y presentarlas con seguridad y claridad.

Se apoya en tres etapas esenciales, que podemos resumir así :

**Primera fase** : El proyecto soñado.

- ¿En qué consiste tu proyecto?
- ¿Cuál es el objetivo principal?
- ¿Por qué quieres realizarlo?
- ¿Cuál es tu motivación profunda?
- ¿Qué beneficios esperas obtener de él?
- ¿Cómo sabrás que vas por el buen camino?
- ¿En qué momento planeas alcanzar esos resultados?
- ¿A dónde se supone que debe llevarte este proyecto?
- ¿Quieres parecerte a alguien o expresar algo personal a través de este proyecto?

**Segunda fase** : Anclar el sueño en la realidad.

- ¿Cómo lo llevarás a cabo concretamente?
- ¿Cuánto tiempo necesitarás para alcanzar tu objetivo?
- ¿Cuántas personas necesitarás? ¿Cuál será el rol de cada una y cuál será el costo?
- ¿Qué pasos precisos debes seguir para realizar este proyecto?
- ¿Qué indicadores te permitirán medir el avance y el éxito de cada etapa?
- ¿Cómo sabrás que has alcanzado tu objetivo final?

**Tercera fase** : Prever los imprevistos y las soluciones.

- ¿A quién impactará este proyecto?
- ¿Cuáles son las necesidades y los beneficios esperados para las personas implicadas?
- ¿A qué resistencias u obstáculos podrías enfrentarte?
- ¿Cómo podrás superarlos?
- ¿Cuáles son los aspectos positivos de tu enfoque?
- ¿Cómo puedes preservar estos puntos fuertes y hacerlos duraderos?
- ¿En qué contextos o en qué momentos este proyecto podría no ser pertinente?
- ¿Qué te falta actualmente para pasar a la acción?
- ¿Y cómo piensas suplir esa carencia?

Por supuesto, algunas personas prefieren avanzar a ciegas, esperando que todo salga bien y « corrigiendo el rumbo » a medida que avanzan. Pero si tomas la costumbre de planificar, estarás mejor preparado(a) para anticipar

las dificultades y responder con serenidad.

Tu vida dejará de parecer una tienda improvisada para convertirse en una empresa bien estructurada, donde nada queda al azar.

Porque sin una planificación reflexiva, irás a la deriva, empujado por los acontecimientos, como una hoja muerta arrastrada por el viento.

## EL MOMENTO DEL CAMBIO ES AHORA

> *Los grandes líderes nunca se conforman con lo que es. Están impulsados incansablemente por las posibilidades de transformación y los logros por venir.*
> Donna Harrison

Fred Smith, fundador de Federal Express (hoy FedEx) y reconocido autor, afirma que quienes se aferran al statu quo no están hechos para dirigir. Los grandes líderes, al igual que todas las personas que alcanzan su máximo potencial, lo logran porque están convencidos de que siempre existe una mejor manera de hacer las cosas.

Aunque las ideas nuevas suelen despertar desconfianza, quienes triunfan saben — a veces porque lo aprendieron con dolor — que deberán enfrentarse al rechazo de aquellos que prefieren no cambiar nada. Aun así, continúan su camino con perseverancia hasta que los hechos terminan dándoles la razón.

La propia naturaleza impone cambios regulares que obligan a todos los seres vivos a adaptarse. Deben desarrollar estrategias para ajustar sus ritmos de vida a los ciclos naturales.

Tomemos el ejemplo de las migraciones animales : cada año, al acercarse el invierno en Norteamérica, los días se acortan y enormes masas de aire frío descienden del polo hacia el sur. Las temperaturas caen, activando en ciertas especies migratorias mecanismos instintivos que las empujan a desplazarse hacia regiones más templadas, como Estados Unidos o México, donde pueden sobrevivir y reproducirse. Tal es el caso, entre otros, de la célebre mariposa monarca.

En los últimos cincuenta años, gracias a los avances tecnológicos fulgurantes, el mundo ha experimentado más transformaciones que en toda la

historia de la humanidad. En este contexto, quienes se abren al cambio y saben aprovecharlo parten con ventaja sobre aquellos que se le oponen.

Es natural sentir temor ante el cambio. Ese miedo, profundamente arraigado, suele nacer de la incertidumbre : ¿tomaré la decisión correcta? ¿Me hará avanzar o retroceder? Sin embargo, ese temor rara vez está justificado. Cambiar es romper con la rutina, crear nuevos vínculos, abrirse a otras perspectivas y recibir la vida con un impulso renovado, con más entusiasmo y energía.

Un proverbio popular dice : « *Más vale malo conocido que bueno por conocer* ». Pero este refrán no es más que una excusa disfrazada para justificar el inmovilismo, la mediocridad y el conformismo.

¿Cuántas obras maestras literarias, científicas, filosóficas, artísticas o económicas quedaron en la sombra simplemente porque una mente pesimista pronunció esa frase en un momento decisivo? Quizás sofocó la publicación de un libro, la invención de una vacuna, el nacimiento de una idea brillante o la aparición de una obra de arte conmovedora.

En biología, una de las leyes más célebres es la de la « supervivencia del más apto », que ha regido la evolución de las especies desde sus orígenes. Y en este contexto, el más apto no es el más fuerte, sino el que sabe adaptarse a las condiciones cambiantes de su entorno.

La gran diferencia entre las demás especies vivas y la civilización humana es que los cambios naturales toman millones de años. En nuestra época, en un mundo que evoluciona a una velocidad vertiginosa, ningún líder ni ningún equipo puede permitirse esperar. La adaptación a los nuevos desafíos del siglo XXI debe ser rápida y voluntaria.

En un experimento de conducta animal llevado a cabo a comienzos de la década de 1930 en Estados Unidos, un chimpancé disponía de dos máquinas. Una le entregaba comida a cambio de una ficha; la otra le suministraba precisamente esas fichas. Muy pronto, el chimpancé comprendió el mecanismo: recogía una ficha en la primera máquina y la introducía en la segunda para obtener comida.

Los investigadores fueron más allá y modificaron el sistema: las dos máquinas ya no podían funcionar al mismo tiempo. Cuando la de comida estaba activa, la de fichas se detenía, y viceversa. Una vez más, el chimpancé se adaptó sin dificultad.

Comenzó por reunir un stock de fichas, luego esperaba pacientemente, a veces varias horas, hasta que la máquina de comida volvía a estar disponible.

La lección es clara : incluso un animal considerado irracional es capaz de ajustarse al cambio. De no haberlo hecho, simplemente habría muerto de hambre.

Los ejemplos del mundo natural son innumerables, a veces sorprendentes. Pero su verdadero valor está en recordarnos, a nosotros, los seres humanos dotados de razón, lo esencial que resulta evolucionar en un mundo en perpetua transformación.

En los dos últimos siglos hemos atravesado mutaciones profundas : de la sociedad agrícola a la era industrial, luego a la era atómica y finalmente a la era de la información, sin haber tenido realmente el tiempo de desarrollar nuestra capacidad de adaptación a un modo de vida moderno donde el cambio constante se ha convertido en la única constante.

Es muy probable, entonces, que en un futuro cercano la humanidad se enfrente a desafíos inéditos que exigirán de cada uno de nosotros lo mejor de nuestras capacidades : saber aprender, adaptarse e inventar soluciones para vivir plenamente.



*Piensa en lo difícil que te resulta cambiar a ti mismo,*
*y comprenderás por qué es tan difícil cambiar a los demás.*
Albert Einstein



Recuerda siempre el verdadero sentido del compromiso :

El verbo español *comprometerse*, en francés « s'engager », puede descomponerse en tres partes.

*Com-*, de *comprar* (acheter), implica que hay un precio que pagar.

*Prometerse* (se promettre), es tomar una decisión firme y lúcida.

*Meterse* (s'impliquer), es sentirse profundamente involucrado, desarrollar un verdadero sentido de pertenencia.


LA LEY DEL
HONOR

Amenudo me preguntan: « Señor, ¿cuál es el secreto para tener éxito en la vida? » Mi respuesta cabe en una sola frase: cuida de tus padres. Si lo haces, la vida te lo devolverá al ciento por uno. Pero, por desgracia, hoy en día muchos se olvidan de sus padres. Atrapados en el torbellino de la rutina, del trabajo, de las ambiciones, terminan apartándolos, sin siquiera darse cuenta. Y, sin embargo, esos mismos padres velaron por ti durante años. Se preocuparon por tu salud, tu futuro, tu felicidad. Se sacrificaron para que pudieras avanzar. Ahora que tienes un oficio, una casa, una vida llena, no los abandones.

Recuerdo a un colega. Su madre falleció y, el día del entierro, hizo venir a un grupo de mariachis. Un bello gesto, una despedida grandiosa… pero demasiado tarde. ¿De qué sirve un homenaje espectacular, si el amor no fue expresado en vida? Así que, si tus padres aún viven, cuida de ellos desde hoy. No postergues para mañana lo que merece ser vivido y expresado ahora.

He aquí tres cosas simples, pero esenciales, que deberías decirles : « Papá, mamá, los quiero ». ¿Cuándo fue la última vez que se los dijiste? Si ha pasado mucho tiempo, no esperes más : díselo hoy. Verás, esas palabras hacen un bien inmenso — a ellos, pero también a ti.

« Papá, mamá, perdónenme ». Y esto no vale únicamente para tus padres. Si sientes la necesidad de pedir perdón a alguien — un amigo, un colega, un hermano, una hermana — hazlo ahora. ¿Por qué hoy? Porque el mañana nunca está garantizado. Es hoy cuando debes reconciliarte contigo mismo y con los demás.

La única manera de sanar el alma es PEDIR PERDÓN… y SABER PERDONAR. En nuestra época apresurada, dominada por la búsqueda de rendimiento y éxito, hemos perdido la humildad de reconocer nuestras faltas – y con ella, la posibilidad de repararlas.

Honrar significa mostrar respeto. Es reconocer el valor, las cualidades y los logros de una persona.Y en el plano espiritual, es reconocer la grandeza del Creador.

Este es un principio fundamental en el camino del éxito : cuidar de la vida espiritual, porque es ella la que nos guía con integridad en un mundo demasiado a menudo marcado por la falta de referentes : el odio, las guerras, las discriminaciones (sean raciales, sexuales o sociales), las hambrunas, las enfermedades, las injusticias, o la desigualdad de oportunidades.

La Ley del Honor toca cada dimensión de nuestra vida. Honrar es reconocer el valor del otro. Es mostrar un respeto profundo hacia la dignidad humana.

## EL ESPÍRITU Y EL CUERPO : NUESTROS INSTRUMENTOS MÁS PRECIOSOS

La dignidad personal no se resume ni en los títulos obtenidos, ni en los logros profesionales o materiales. Su verdadera fuente se encuentra en el respeto hacia uno mismo, en la atención prestada tanto al espíritu como al cuerpo.

Este cuerpo, esta maravillosa máquina que se nos ha confiado para transitar la vida, suele ser a menudo descuidado, e incluso maltratado, por nosotros mismos.

Los antiguos griegos, con su sabiduría intemporal, ya decían : « *Una mente sana en un cuerpo sano* ». Este cuerpo que habitamos merece toda nuestra atención y cuidado. Cuando damos gracias a Dios cada día por el don de la vida, despertamos en nosotros una fuerza interior, una energía espiritual que alimenta nuestra cotidianidad con un sentido profundo. La vida espiritual actúa sobre nuestro ser como una cura de vitaminas : la bondad que cultivamos se refleja en nuestro rostro, iluminado por una alegría serena. En cambio, la injusticia, la amargura o el rencor terminan por marcar los rasgos : los rostros se cierran, se oscurecen y pierden su brillo.

Al ser justos con los demás, recibimos justicia a cambio. Al ser leales, construimos relaciones sólidas, sanas y duraderas. Y esto, se crea o no, tiene un impacto directo en nuestra salud física.

Pero no basta con eso : el cuerpo también necesita una atención concreta. Hay que mantenerlo, hacerlo moverse: caminar, correr, practicar una actividad regular. Estos gestos simples refuerzan el bienestar global. Lo mismo ocurre con la alimentación: debe adaptarse a tu ritmo de vida y a tus necesidades. Y, sobre todo, tómate el tiempo de comer en paz. Deja de lado tus preocupaciones a la hora de la comida. Alimentar al cuerpo en calma es también cuidar del espíritu.

## ALIMENTA TU ESPÍRITU

Leer las biografías de los grandes líderes de la historia es un excelente hábito. Muy pronto notarás que todos tienen un punto en común : una curiosidad insaciable y una voluntad constante de aprender. Sabían identificar los conocimientos clave necesarios para alcanzar sus objetivos. Otro rasgo compartido : su capacidad para rodearse bien. Sabían apoyarse en personas competentes, cuya experiencia complementaba la suya.

El escritor James Hunter lo resume bien : « *La persona comprometida con el camino del éxito se dedica sin descanso a desarrollar sus competencias, con el fin de progresar continuamente y estar a la altura de las expectativas de quienes la rodean* ».

Si quieres tener éxito y desarrollarte, debes trabajar en el desarrollo de tus talentos, ya sea para progresar en tus estudios, afirmarte como un profesional reconocido, crear tu propia empresa o convertirte en un padre o madre inspirador(a). Así como el cuerpo necesita ejercicio para mantenerse sano, la mente necesita ser estimulada para conservar su agudeza y revelar todo su potencial. Fortalecerás tu claridad mental y tu resiliencia si adoptas el hábito de recibir la información con discernimiento, analizándola de forma constructiva. Procura alimentar tu espíritu con contenidos positivos, inspiradores y útiles, y comprométete a cultivar tus competencias en todas las esferas de tu vida.

Según las investigaciones citadas por Camilo Cruz en su libro *Siete pasos para alcanzar tus metas con éxito*, bastaría dedicar una hora diaria a la lectura de los contenidos impartidos en la universidad en tu campo de especialidad para

convertirte en un verdadero experto en tan solo tres años. Siempre según él, una hora de lectura al día permitiría leer en promedio dos libros al mes, es decir, unos veinticinco libros al año. Una cifra aún más impactante si consideramos que la mayoría de las personas no lee ni siquiera un libro completo en todo un año.

Un ejemplo fascinante del impacto de las influencias externas en nuestro destino proviene del mundo sorprendente de las abejas. En una colmena coexisten tres tipos de abejas: una reina, cuyo único rol es poner huevos; los machos (zánganos), encargados de la fecundación; y las obreras, estériles, que realizan todas las tareas cotidianas de la colmena.

Los zánganos nacen de huevos no fecundados. Pero todos los huevos fecundados son genéticamente idénticos. Sin embargo, algunos darán lugar a obreras y solo uno — a veces algunos pocos — a una futura reina.

Entonces, ¿cómo se explica esta diferencia de destino, si el ADN es el mismo? La respuesta es tan simple como poderosa : todo depende de la alimentación que recibe cada larva.

Cuando una reina envejece o muestra signos de debilidad, deja de producir las feromonas que mantienen el equilibrio de la colmena. Esa señal desencadena una reacción colectiva : las abejas seleccionan algunas larvas y las alimentan exclusivamente con jalea real, una sustancia muy rica, reservada a las reinas. Las demás larvas reciben una alimentación más clásica, menos nutritiva.

Solo aquellas alimentadas con jalea real sufrirán una transformación completa : se convertirán en reinas, capaces de poner miles de huevos. Y, sin embargo, al inicio eran idénticas a las demás.

Este fenómeno nos enseña una verdad esencial: lo que « consumimos » — en el sentido amplio : información, influencias, relaciones, experiencias – moldea lo que llegamos a ser.

Los jóvenes que aspiran a triunfar en un mundo tan exigente como el nuestro harían bien en inspirarse en los consejos de grandes figuras del desarrollo personal y del mundo empresarial, como John Maxwell, Robert Kiyosaki, Zig Ziglar o Camilo Cruz. Todos coinciden en un principio fundamental: de la misma manera que alimentamos nuestro cuerpo, debemos también alimentar nuestro espíritu, formándonos de manera continua en nuestro campo. Esto pasa por adoptar buenos hábitos : leer con regularidad, escuchar pódcasts enriquecedores, seguir vídeos de formación, inscribirse en cursos en línea o incluso crear grupos de estudio para progresar juntos.

Los líderes más destacados son, ante todo, grandes aprendices. Desde muy jóvenes, desarrollaron una capacidad de concentración extraordinaria y una disciplina de trabajo rigurosa. Nada parecía distraerlos. Estos niños y adolescentes se distinguían por su seriedad, constancia e implicación tanto en sus estudios como en su desarrollo personal.

Harvey Firestone, fundador de Firestone Tire and Rubber Company, uno de los pioneros de la fabricación de neumáticos, afirmaba que la principal

responsabilidad de un empresario es fomentar el crecimiento y el desarrollo de su equipo. Para él, un verdadero líder empresarial es aquel que sabe transmitir su entusiasmo, motivar a sus colaboradores y guiar con el ejemplo, contribuyendo así al crecimiento de toda la organización. No trabaja para su propio éxito personal : en los momentos difíciles, apoya a sus equipos, los anima a superarse, de modo que todos progresen y el éxito sea colectivo. No busca sobresalir él mismo, sino permitir que cada miembro de su entorno — colegas, familia, comunidad — encuentre su lugar, se desarrolle y lleve una vida digna. Por eso, un verdadero líder se preocupa por construir a su alrededor un equipo sólido, un círculo de relaciones positivas, animado por un espíritu de cooperación y confianza.

El éxito no se construye en solitario, como recuerda John Maxwell : « Si uno quiere ser feliz, debe contribuir a la felicidad de quienes le rodean. Hay que transmitirles nuestra visión, movilizarlos en torno a ella e invitarlos a realizarla juntos. »

Según la experiencia de Maxwell, pocas personas exitosas se rodean de ganadores, y sin embargo, aquellas que lo hacen obtienen resultados mucho mejores. El trabajo en equipo siempre es más fecundo : favorece el intercambio de ideas, el diálogo y los comentarios constructivos de nuestros compañeros, ya sean colegas, amigos o familiares. Eso mejora considerablemente nuestra manera de actuar.

Pero para que esta dinámica funcione, no basta con querer aprender. También es necesario querer transmitir, e incluso aprender a transmitir. Es en esta capacidad de ofrecer lo mejor de uno mismo donde nace el verdadero desarrollo personal.

Si quieres progresar, sin importar tu edad o situación, debes mantener la mente abierta y suficiente humildad para seguir siendo un alumno curioso y aplicado. Así es como uno se convierte, algún día, en un guía inspirador para los demás. Esto implica desarrollar tu capacidad de enseñar y de compartir tu saber. Y pasa también por una vigilancia constante: mantente atento(a) a lo que dejas entrar en tu mente. Porque los medios de comunicación, las redes sociales y su flujo incesante de noticias a menudo violentas o superficiales, centradas en el odio, los ataques a la vida o al medio ambiente, o distracciones vacías de sentido, pueden alejarte de lo esencial, sobre todo si no estás preparado(a).

Por último, para convertirte en verdadero protagonista de tu vida, es esencial desarrollar tu capacidad de « desaprender ». Esto significa liberarte de ciertas ideas preconcebidas o condicionamientos, conscientes o inconscientes, que te mantienen atrapado(a) en un presente que quizá ya no te convenga.

Desaprender es reconocer que algunos modelos o creencias que has seguido hasta ahora ya no son adecuados, y que es hora de reemplazarlos por otros más justos y constructivos. Es ilusorio esperar resultados diferentes repitiendo los mismos comportamientos.

Por lo tanto, te corresponde a ti — y solo a ti — elegir la información que dejas alimentar tu mente y tu corazón. Si consumes contenidos nocivos o degradantes, por ejemplo, mediante un uso malsano de Internet como la pornografía, en realidad estás alimentando pensamientos que nublan tu espíritu, frenan tu evolución y te alejan de tu potencial.

Los especialistas del comportamiento humano coinciden en que la calidad de nuestra vida depende directamente de la calidad de la información que dejamos entrar en nosotros. Tan simple como pueda parecer este principio, a menudo constituye la frontera entre una persona que avanza y otra que se estanca; entre quien despliega su poder interior y quienes viven en piloto automático.



*En definitiva, lo que más importa es que*
*la decisión te pertenece por completo.*
*Tener el deseo de triunfar es importante.*
*Pero lo es aún más tener el deseo de aprender.*
Bobby Knight



**RELACIONES INTERPERSONALES**



*La gente permanece sola porque construye*
*muros en lugar de tender puentes..*
Joseph F. Newton



Según las investigaciones citadas por Camilo Cruz en su obra *Los siete pasos para alcanzar tus objetivos con éxito,* solo el 15 % del éxito de un estudiante depende de sus capacidades intelectuales y de su disciplina escolar — en otras palabras, de su aptitud.

La aptitud es esa competencia técnica para realizar bien una tarea.

Pero, según un estudio conjunto de la Universidad de Harvard y el Instituto de Investigación de Stanford, el 85 % del éxito personal y profesional está vinculado a la actitud, en particular a la manera en que una persona interactúa con su entorno. Entre estos factores, la capacidad de tejer relaciones sanas, honestas y solidarias desempeña un papel fundamental.

Esta cualidad relacional es tan esencial que John D. Rockefeller, fundador de Standard Oil, elegía a sus directivos en primer lugar por su habilidad para establecer buenas relaciones humanas. Incluso los remuneraba mejor de lo que podrían haber ganado en otra parte, porque sabía que el verdadero capital de un líder es su entorno humano. Como subraya Marina David Buzali, los verdaderos ganadores saben que nunca se alcanzan grandes logros en solitario. Su fuerza reside en su red de relaciones. Esto también aplica a ti, estudiante : si tomas la iniciativa de organizar, por ejemplo, una visita al zoológico dentro de tu curso para observar el comportamiento animal, demuestras liderazgo. Pero sobre todo, muestras tu capacidad de convencer, movilizar, coordinar y alcanzar un objetivo colectivo que nunca hubieras logrado solo.

Muchas especies animales han desarrollado estrategias específicas para interactuar entre sí. En los chimpancés, por ejemplo, el acicalamiento mutuo no se limita a un simple gesto de higiene : es un ritual social fundamental. Permite reforzar los vínculos sociales y preservar el equilibrio del grupo, sobre todo tras un conflicto o una pelea. En otras especies, la agresividad juega un papel central en la organización social. Aunque pueda parecernos chocante, o incluso cruel, estos comportamientos sirven en realidad para establecer una jerarquía clara dentro del grupo. Este mecanismo, afinado a lo largo de millones de años de evolución, permite que cada individuo conozca su lugar y asegura la cohesión colectiva.

En los seres humanos, en cambio, cada discusión o muestra de agresividad conlleva un gran gasto de energía mental y emocional, raramente beneficioso a largo plazo. Para limitar estas tensiones, algunas especies emiten señales de apaciguamiento — mirar hacia otro lado, adoptar una postura sumisa, replegarse — que permiten evitar la escalada. Una vez que la jerarquía está establecida, se reafirma y estabiliza regularmente mediante comportamientos de dominación o pacificación, reduciendo así el riesgo de nuevos enfrentamientos.

Si alguna vez has observado gallinas en un corral, habrás notado la conducta de la gallina dominante — la matriarca — cuando se acerca a otra sumisa. Avanza orgullosa, con el pecho erguido, la cabeza en alto, mientras que la otra baja la cabeza o retrocede, señal clara de sumisión y de reconocimiento de su autoridad.

Este tipo de ritual es fundamental para mantener la armonía y la estabilidad dentro del grupo. De hecho, estudios han demostrado que cuando se reúnen varias gallinas que no se conocen, surge una serie de enfrentamientos hasta que aparece una nueva matriarca, reconocida entonces como la jefa del grupo. Solo cuando esta jerarquía se establece claramente, vuelven la calma y el equilibrio al gallinero.

Otras especies también utilizan rituales de sumisión, como los babuinos o el lobo común, antepasado de nuestro perro doméstico. Conocemos bien las señales de sumisión en los perros. En otras especies, en cambio, no existe un miembro dominante permanente. El rol de líder puede ser ejercido a turno por distintos individuos, según las circunstancias. Así ocurre, por ejemplo, en los bancos de peces que se desplazan en perfecta sincronía bajo el mar, en las aves migratorias que vuelan en formación en V, o en las orugas procesionarias que salen juntas de su nido para alimentarse.

En su obra sobre liderazgo emprendedor *¡A la carga!*, Ken Blanchard y Sheldon Bowles citan el ejemplo de los gansos salvajes que, cada invierno, migran de Canadá a Estados Unidos. Desde octubre, como tantas otras especies migratorias, estas aves emprenden vuelo hacia el sur en busca de un clima más templado. Tres comportamientos característicos llaman particularmente la atención de los observadores : su formación emblemática en V, la rotación regular del ganso líder y el constante bullicio de los graznidos que intercambian entre sí durante todo el trayecto.

Los especialistas en aerodinámica han demostrado que la formación en V permite a los gansos gestionar mejor las turbulencias y reducir su consumo de energía. En cuanto a la rotación del líder, garantiza un reparto equitativo del esfuerzo : cada uno toma turno en la cabeza del grupo, preservando así las fuerzas de todos. Este principio también es bien conocido por los ciclistas de alto nivel, que aplican una estrategia similar en las carreras en pelotón.

Como ya vimos, algunas especies animales utilizan sonidos específicos para señalar un peligro o anunciar que han encontrado alimento. Lo que distingue a los gansos en este aspecto es que sus graznidos no son alarmas ni quejas, ni llamadas de socorro. Según la sabiduría de los pueblos originarios, cada graznido es en realidad un mensaje de ánimo, un estímulo que cada miembro de la bandada dirige a los demás para sostenerlos durante el viaje. Este clamor continuo actúa como un motor de energía colectiva, manteniendo la cohesión y la determinación del grupo.

En el ámbito del liderazgo, este comportamiento ilustra uno de los tres principios fundamentales del éxito formulados por Ken Blanchard y Sheldon Bowles : la necesidad de reconocimiento y motivación. Significa que un individuo puede inspirar a todo un grupo, pero es el impulso compartido entre todos lo que permite avanzar con firmeza hacia los objetivos comunes.

Lo que hace este principio tan poderoso es que cada miembro del equipo desempeña un papel activo en el ánimo colectivo. En los gansos, tanto el líder como los acompañantes participan en partes iguales.

En la vida cotidiana, la lección esencial es que las palabras de aliento no deben provenir exclusivamente de ti, ni descansar únicamente en los hombros de figuras de autoridad o de los mayores. Cada persona, sin importar su rol o estatus, tiene el poder, e incluso el deber, de alimentar la energía positiva de un grupo. Demasiado a menudo, las palabras que circulan a diario están impregnadas de pesimismo, desaliento o resignación. Y a fuerza de escucharlas, terminamos creyéndolas, encerrándonos en nosotros mismos y renunciando a actuar.

Pero imagina por un instante lo que cambiaría si, desde hoy, las palabras de apoyo, confianza y motivación se convirtieran en la norma a tu alrededor — en tu hogar, tu escuela, tu trabajo o tu círculo de amigos. Los efectos serían poderosos : este simple cambio podría insuflar un nuevo impulso colectivo, estimular proyectos y ayudarte a avanzar hacia tus objetivos más ambiciosos.

Como puedes ver, no existe una fórmula única para superar los obstáculos. No hay receta mágica ni camino estándar que garantice el éxito. Lo que importa de verdad es buscar los senderos que te correspondan, en coherencia con tus competencias, tus talentos y también con tus límites.

En la naturaleza, cada especie evoluciona a su propio ritmo, según sus capacidades y mecanismos específicos. ¿Por qué habría de ser diferente para ti?



*Los grandes líderes enseñan a los demás a tener éxito.*
Erin Templet



## LA EDUCACIÓN

Educar en el honor es formar ciudadanos libres, responsables y seguros de sí mismos. Es transmitir valores como el amor, la honestidad o la generosidad. También significa aprender a guiar sin violencia, a corregir sin herir y a poner límites con equidad.

La educación comienza desde la primera infancia, en el hogar, verdadero crisol donde se forman las bases de la personalidad. Unos padres que animan a sus hijos a adoptar una actitud positiva, a mostrar iniciativa y determinación, les brindan las herramientas necesarias para ser autónomos, en lugar de mantenerlos en la dependencia.

Fomentar la autonomía es permitir que el niño sea protagonista de su propia vida, acompañándolo siempre con benevolencia. Esto implica establecer referencias claras, garantizando al mismo tiempo la protección necesaria. Por ejemplo, si un niño está a punto de meter un dedo en un enchufe, evidentemente corresponde al padre o a la madre intervenir y explicarle el peligro.

Lo que hay que evitar, en cambio, es educar con reproches constantes, sermones vacíos o prohibiciones sin explicación. Educar a través del miedo, la brutalidad o la injusticia suele generar niños temerosos, retraídos, agresivos o desilusionados, seres frágiles que se desaniman rápidamente frente a las pruebas de la vida.

Quien ha crecido bajo el peso del miedo se convierte a menudo en un adulto resignado. Las angustias inculcadas en la infancia sofocan el impulso vital, minan la confianza en sí mismo e impiden creer en un futuro mejor.

Para convertirse en una persona plena y realizada, es esencial construirse sobre dos fundamentos complementarios: la dimensión espiritual y la visión o sentido que se da a la propia vida, como lo teorizó el antropólogo Gregory Bateson en 1972.

**La dimensión espiritual** :

- ¿Quién soy? Identidad personal
- ¿En qué creo? Sistema de valores y creencias
- ¿Cuáles son mis recursos? Capacidades, estados internos, estrategias personales
- ¿Cómo actúo? Comportamientos concretos
- ¿En qué contexto evoluciono? Entorno externo

**La visión o propósito** :

- ¿Cuál es mi rol? ¿Mi misión?
- ¿Qué me motiva? Autorización interior y motor profundo
- ¿Qué visión tengo del futuro? Percepción, orientación, dirección
- ¿Cuáles son mis acciones? ¿Mis reacciones?
- ¿Cuáles son mis limitaciones? ¿Cuáles son mis oportunidades?

En todo camino espiritual, un primer paso esencial consiste en preguntarse por la propia identidad. ¿Quién soy realmente? ¿Cuál es mi lugar en la sociedad? ¿Qué misión tengo que cumplir? Estas preguntas fundamentales alimentan el sentido de pertenencia, despiertan la conciencia de la responsabilidad personal e invitan a poner en práctica lo que se aprende. También empujan a honrar los compromisos que uno se fija dentro de la misión de vida que desea seguir.

Nuestras creencias y valores desempeñan un papel crucial en nuestra transformación espiritual. Tienen sus raíces en el sentimiento de pertenencia a círculos cada vez más amplios: la familia, la comunidad, la sociedad, toda la humanidad. Es este sentimiento de pertenencia el que alimenta una visión más amplia de la vida, un propósito superior que guía nuestra búsqueda de plenitud, tanto personal como colectiva. Esta dinámica influye de manera concreta en nuestra manera de contribuir al mundo, según el papel que desempeñemos en nuestro entorno.

Nuestros valores orientan profundamente nuestra forma de vivir y de actuar. Nos empujan a interrogar el sentido de nuestros actos, influyendo tanto en nuestro mundo interior como en nuestras relaciones con los demás. Para avanzar hacia el éxito, es esencial identificar bien los propios valores y, al mismo tiempo, cultivar el respeto por los de los demás. Eso es, en el fondo, el ejercicio auténtico de la tolerancia : reconocer que cada individuo o grupo actúa a partir de creencias personales, culturales o espirituales que dan sentido a sus elecciones. El grado de compromiso en una acción colectiva dependerá, en gran medida, de la forma en que esta acción se alinee — o no — con los valores del grupo implicado.

Robert Dilts explica que las capacidades son el motor de nuestros comportamientos : estructuran la acción y orientan la manera en que los individuos se organizan para alcanzar un objetivo. Este nivel corresponde al « cómo » del liderazgo, influyendo directamente en los esquemas mentales y las estrategias aplicadas en situaciones concretas. Las capacidades actúan como una brújula interna, proporcionando las referencias necesarias para actuar con eficacia, tomar decisiones pertinentes y avanzar de manera coherente hacia los objetivos fijados.

Robert Dilts precisa que el entorno representa el marco en el que la acción toma forma. Determina las limitaciones externas, pero también las oportunidades de las que una persona puede beneficiarse. Este nivel corresponde al « dónde » y al « cuándo » de la acción : incluye tanto los elementos materiales (lugar, momento, ruido ambiental, condiciones de trabajo) como los humanos (calidad de las relaciones, ambiente de equipo, dinámica social, etc.). Para alcanzar un objetivo, es crucial ser consciente de tu entorno de partida e identificar claramente las condiciones en las que deseas evolucionar. Saber adaptar tus proyectos a tu contexto inmediato — o, si es posible, transformar este contexto– puede marcar la diferencia entre el fracaso y el éxito.

Nuestros comportamientos y actitudes son la expresión concreta de cómo interactuamos con nuestro entorno. Reflejan nuestra manera de actuar en la vida cotidiana, de gestionar los conflictos, de tomar decisiones o de afrontar lo inesperado. Este nivel es fundamental, ya que refleja directamente nuestra progresión personal. Pone de manifiesto nuestra madurez, tanto en el plano espiritual como relacional, así como nuestra capacidad de dirigir, organizar e inspirar. La actitud que adoptamos día tras día actúa como una brújula interior : influye en nuestras elecciones, condiciona la calidad de nuestras relaciones y desempeña un papel determinante en nuestra capacidad de avanzar hacia nuestros objetivos… o de alejarnos de ellos

## LA LEY DEL HONOR EN EL HOGAR

Nada entorpece más la búsqueda de la felicidad que un hogar carcomido por tensiones, indiferencia o conflictos repetidos. Resulta difícil imaginar que algunas parejas vivan a diario en una disputa constante o, peor aún, en un silencio pesado, sin dirigirse la palabra durante días, meses, e incluso años.

En contraste, ¡qué felicidad ver a una pareja desenvolverse en un clima de amor y respeto mutuo! Cuando los intercambios están llenos de ternura y benevolencia, como si el encanto de los primeros instantes nunca se hubiera desvanecido.

Pienso en aquella pareja vecina que, tras veinte años de matrimonio, aún da la impresión de vivir un eterno comienzo. Cada vez que los cruzo, caminan tomados de la mano, se brindan gestos tiernos y palabras cariñosas. ¡Es una hermosa lección de amor!

Las relaciones con los hijos también deben nutrirse de calidez y respeto. Guiarlos con benevolencia, en un clima de confianza, les permite ver a sus padres como aliados en el camino de la vida. Y cuando una corrección resulta necesaria, que siempre sea dada con amor. Recuerda que tú también creciste aprendiendo de tus padres. No dejes que los lazos se deterioren : mantén el diálogo, confía en el poder reparador del amor.

El diálogo es el mejor remedio contra las tensiones. Saber expresarse con calma, decir las cosas sin herir ni a tu cónyuge ni a tus hijos, permite evitar muchos conflictos y previene los silencios dolorosos. Al contrario, la arrogancia levanta muros : quienes creen tener siempre la razón terminan a menudo por lastimar a los suyos. Los desacuerdos forman parte de la vida en pareja, pero cuando cada uno demuestra humildad, reconoce sus errores, acepta las imperfecciones del otro y perdona con sinceridad, la paz puede regresar al corazón del hogar.

Cuando tus hijos salgan a la escuela o al trabajo, toma unos segundos para bendecirlos. Diles, con amor y confianza, que Dios vela por ellos. La bendición de un padre o una madre es una fuerza invisible pero poderosa, un escudo interior que acompaña y protege frente a todas las pruebas.

## VALORAR A LA FAMILIA

Valorar a la familia es construir los cimientos de la felicidad. En un mundo donde el individualismo avanza y los lazos humanos se debilitan, es esencial devolverle a la familia el lugar que le corresponde. No dejemos que una vida sobrecargada, el estrés del trabajo o las preocupaciones cotidianas pongan en peligro el equilibrio familiar.

Estate plenamente presente para tus hijos. Evita responderles siempre : « No tengo tiempo », « Estoy demasiado ocupado(a) », « Lo hablamos mañana… ». Porque, a fuerza de escuchar estas palabras, terminan por cerrarse en sí mismos. Poco a poco, su confianza se erosiona, aparece un sentimiento de abandono y la soledad echa raíces.

Algunas frases, a menudo banalizadas, ahondan aún más la distancia : « Tengo cosas más importantes que hacer que escuchar tus historias » ; « Tienes techo, comida, dinero, libertad… ¿qué más quieres? ». Estas reacciones dan la ilusión de que satisfacer las necesidades materiales basta para cumplir el papel de padre o madre. Es una visión reducida de la parentalidad, donde la ternura y la escucha quedan relegadas a un segundo plano.

Otros incluso llegan a rechazar los gestos de afecto de sus hijos : « Deja de darme abrazos, ya no eres un bebé » o incluso : « Los abrazos y los besos son para los débiles ».

¿Pero cómo puede un niño desarrollarse plenamente en un ambiente tan frío, privado de atención, amor y consuelo?

Es en el hogar donde se forma el adulto del mañana. Y ese adulto, para crecer de manera equilibrada, necesita ser criado en el amor, la escucha y la bondad.

Juan Bosco, gran educador, tenía ese don raro: transformar la rebeldía de los jóvenes en respeto y benevolencia. Para ello se apoyaba en dos llaves preciosas que todo padre debería guardar en el corazón : el amor y la comunicación.

Los padres capaces de ofrecer a sus hijos un amor sincero y una escucha atenta contribuyen a forjar seres equilibrados, seguros de sí mismos y profundamente felices. Los niños necesitan — e incluso tienen derecho — a recibir amor, sobre todo en un mundo donde demasiados adultos piensan que los bienes materiales bastan.

Ama a tus hijos con fe, reconociendo a Dios como fuente y guía de todas las cosas. Transmíteles valores sólidos y acompáñalos en su camino espiritual, especialmente enseñándoles el respeto debido a sus padres. La Biblia nos recuerda este mandamiento portador de una promesa clara : « *Honra a tu padre y a tu madre* », una palabra que promete longevidad, bendiciones y plenitud.


LA LEY DELA FE
TENER FEEN DIOS Y CONFIANZA EN SUS PROPIAS CAPACIDADES

## ¿QUÉ ES LA FE, EXACTAMENTE?

Muchas personas, yo incluido, tienen o han tenido una visión equivocada de lo que realmente es la fe. Durante mucho tiempo, yo mismo me equivoqué sobre su significado. Todavía me ocurre, por costumbre, decir : « Creo que sí » o « Creo que es eso… » cuando no estoy seguro de una información. Sin embargo, esta manera de hablar crea confusión : convierte la creencia en sinónimo de incertidumbre. Pero creer — en el sentido de la fe — significa exactamente lo contrario : es estar seguro, convencido, sin lugar a dudas.

Tener fe es creer con una certeza profunda. Se cree porque se sabe que aquello en lo que se cree es verdadero, sólido, digno de confianza. Tomemos el ejemplo del notario : cuando autentica un documento, le otorga su fe. Eso significa que atestigua oficialmente la veracidad del mismo. Y porque él le da fe, nosotros también confiamos en su contenido.

## ¿EN QUIÉN PONEMOS NUESTRA CONFIANZA?

A menudo confundimos la fe con una simple esperanza de que las cosas salgan a nuestro favor. Pero este tipo de expectativa se apoya en una base frágil : es como si pusiéramos nuestra fe… en la fe misma. Sin embargo, la verdadera fe no flota en el vacío: tiene un objeto claro, sólido y vivo. Se arraiga en Dios. No se limita a suponer que Él existe: está convencida de ello, plena y absolutamente. Creer es confiar en Su palabra y en Sus promesas.

El objetivo aquí no es demostrar la existencia de Dios — este libro no busca entrar en ese debate. Más bien, pretende recentrar nuestra fe en su verdadero destino : Dios, Creador supremo, origen de todas las cosas, Aquel en quien vivimos, nos movemos y existimos.

Permíteme añadir, sin embargo, esta reflexión sencilla : cada mañana, cuando abrimos los ojos al mundo y contemplamos el universo, el orden que lo rige, la belleza de la naturaleza, surge una conclusión evidente : alguien creó todo esto. No puede ser fruto del azar. Es la obra de un ser con inteligencia y poder infinitos, que dispuso todo con precisión.

De ahí se desprende un segundo razonamiento : este Ser existe, aunque no pueda verlo ni tocarlo. Trasciende mis percepciones humanas, pero eso no lo hace menos real. Está por encima de todo, perfecto en su esencia, de tal modo que ninguna imagen podría representarlo realmente.

Y de estas dos evidencias surge naturalmente una tercera : si este Ser supremo me ha creado, si soy fruto de Su obra, entonces le debo mi gratitud Me ha dado la vida, y con ella, los medios para realizarme plenamente.

## TU CAJA DE HERRAMIENTAS PERSONAL

Como seres humanos, estamos dotados de talentos, competencias y recursos únicos que nos permiten actuar, aprender y realizarnos. Con el tiempo, estas herramientas se desarrollan, se fortalecen y se perfeccionan según los objetivos que elegimos perseguir.

Cada persona dispone así de su propia « caja de herramientas » y de su equipo de trabajo. Estas herramientas varían de un individuo a otro, porque nuestras vocaciones, trayectorias y misiones de vida son singulares. Pero una cosa es segura : todos estamos equipados para alcanzar el éxito.

En este camino, es normal encontrarse con obstáculos, vivir conflictos o incluso fracasos. Pero estas experiencias nunca deben verse como callejones sin salida. Muy al contrario : suelen ser trampolines disfrazados, ocasiones para crecer, reajustar nuestras prioridades y avanzar con más claridad y discernimiento.

Si tu caja de herramientas está bien provista, tienes numerosos recursos para enfrentar los desafíos. Esto implica también una mayor responsabilidad en la manera en que los utilizas. Por el contrario, si por ahora solo dispones de una única herramienta — digamos un martillo — eso no significa que estés limitado(a). Eso te convierte en un(a) especialista en formación, capaz de manejar esa herramienta con una precisión y una eficacia excepcionales. No es la cantidad lo que define la competencia, sino el dominio y la inteligencia en su uso.

Jesucristo lo afirmó con fuerza: « *Al que mucho se le ha dado, mucho se le pedirá. Y al que es fiel en lo poco, se le confiará lo mucho.* »

Es decir, si has recibido muchos talentos o grandes capacidades, es natural que se espere mucho de ti. Pero si descuidas lo que has recibido, podrías perderte tu misión. Por el contrario, quien cumple con seriedad incluso las tareas más modestas ganará la confianza necesaria para que se le confíen responsabilidades más grandes.

Pero más allá de todos los dones que puedas tener, lo más valioso de tus herramientas es tu fe en Dios. Es ella la que te permite movilizar plenamente tus capacidades, porque sabes que tienen un origen divino. Y es Dios mismo quien espera que las pongas en práctica con compromiso.

Recuerda estas palabras dirigidas a Josué :

« *Esfuérzate y sé valiente; no temas ni te acobardes, porque el Señor tu Dios está contigo dondequiera que vayas.* »

Estas palabras poderosas iban acompañadas de instrucciones precisas para llevar a cabo su misión, pero lo que realmente marcaba la diferencia era la promesa de la presencia constante de Dios a su lado.

Tu misión hoy no es la misma que la de Josué, pero puedes avanzar con la misma confianza. Deja que la fe te guíe, pon en práctica los talentos que Dios te ha dado, y recuerda: en cada momento, Él camina a tu lado.

## ¿POR QUÉ REZAR?

Rezar es dialogar con Dios como lo harías con un(a) amigo(a) cercano(a), y no recitar mecánicamente frases aprendidas de memoria. Hazte esta pregunta : cuando te encuentras con un(a) amigo(a), ¿te limitas a repetir : « Hola, hola, hola... » sin añadir nada más? Claro que no. Intercambias, compartes lo que estás viviendo, escuchas, haces preguntas. Rezar es exactamente eso.

La oración no requiere palabras complicadas ni fórmulas solemnes. Lo que importa es la sinceridad y la regularidad. ¿Tu cuerpo necesita comida todos los días? Tu alma también necesita alimentarse a diario de ese vínculo vivo con Dios. No puedes rezar una sola vez para toda la semana, así como no puedes comer una sola vez y nunca más tener hambre. Cada día necesita su oración, así como cada día necesita su pan.

Albert Einstein dijo : « *El que se arrodilla ante Dios se mantiene erguido frente a la adversidad* ». Y sin embargo, a menudo hacemos lo contrario : nos doblamos bajo el peso de los problemas, los miedos, las dudas... cuando es a Dios a quien deberíamos entregarnos primero. Por eso la oración es esencial. Nos centra, nos fortalece y nos recuerda que nunca estamos solos. Alimentar esta relación con Dios es anclarnos en una fuerza más grande que nosotros.

## PONGAMOS ESTO EN PRÁCTICA

No sé exactamente qué prueba estás atravesando en este momento. Tal vez estés enfrentando dificultades financieras, un conflicto familiar, una herida en el corazón o incluso problemas de salud. No lo sé... pero esto es lo que sé con certeza : con fe en Dios, ninguna prueba es insuperable.

Hoy en día, muchos han perdido la confianza: en las instituciones, en los líderes, a veces incluso en sí mismos. Sin embargo, es esencial nunca perder la fe : la fe en Dios, por supuesto, pero también en ti mismo, en esas capacidades que Él te ha dado para hacer el bien, para resurgir, para avanzar.

La fe no te garantiza una vida sin obstáculos, pero te da la fuerza para atravesarlos, para mantener el rumbo y para transformar cada dificultad en una oportunidad para crecer.



# EPÍLOGO

Aquí es donde concluye esta breve reflexión sobre los principios que, en mi opinión, cada uno debería poner en práctica para llevar una vida plenamente realizada y feliz. Porque vivir en paz, dignidad y bienestar es un derecho fundamental para todos, independientemente de nuestro origen, nacionalidad, género, religión u opinión política.

**UNA HISTORIA SOBRE LA FE:**

*« Un hombre entró un día en una peluquería. Como suele ocurrir en estos lugares, rápidamente comenzó una conversación con el peluquero. El tema derivó hacia Dios, pero el peluquero resultó ser una de esas personas profundamente escépticas, críticas de todo y convencidas de nada.*

*-¿Me vienes a hablar de Dios? — se encolerizó —. ¡Para mí, Dios no existe!*

*-¿Por qué tanta certeza? — preguntó calmadamente el cliente.*

*-Bueno, mire a su alrededor : si realmente existiera, no habría tanta violencia, pobreza, injusticia... No, lo siento, no puedo creer en un Dios así.*

*El cliente salió del salón, pensativo y turbado, sin encontrar las palabras para responder. Mientras caminaba por la calle, vio a un hombre en la esquina, con el pelo largo, la barba desordenada, sucio, completamente descuidado. Esta visión le dio una idea. Inmediatamente dio media vuelta y regresó a ver al peluquero :*

*-¿Sabes qué? Para mí, los peluqueros no existen.*

*-¿Cómo? — protestó el peluquero, sorprendido —. ¡Está usted mismo en una peluquería!*

*-Venga, le voy a mostrar — respondió el hombre.*

*Lo llevó hasta el hombre sin hogar, con el cabello enredado y la barba sucia.*

*-Mire a este hombre. Si los peluqueros realmente existieran, no habría personas como él, con el cabello enredado, una barba larga y sucia. Entonces, para mí, los peluqueros no existen.*

*El peluquero estalló en risas :*

*-Ah, no, los peluqueros sí existen. El problema es que algunas personas simplemente no vienen a nosotros.*

*Y el hombre concluyó :*

*-Es exactamente lo mismo con Dios. Él está ahí, bien real. Pero si tantas personas viven en el caos, el sufrimiento y la pérdida de referencias... es porque no se acercan a Él. »*

Me gustaría decirte esto, amigo/a mío/a : sí, Dios existe. Pero demasiado a menudo, al correr tras el éxito, atrapados por el ritmo frenético de nuestra vida diaria, hemos dejado de buscarlo.

Hoy, te invito a confiar en Él. Apóyate en las fuerzas y talentos que Él ha puesto en ti. Ahí es donde encontrarás la paz y la dirección.

Y para concluir este mensaje, querido lector, querida lectora, permíteme contarte una última historia que he titulado « La historia del avión » :

*« En el Aeropuerto Internacional El Dorado de Medellín, un vuelo con destino a los Estados Unidos estaba a punto de despegar después de dos horas de retraso. Todos los pasajeros finalmente estaban a bordo, la puerta del avión acababa de cerrarse y la azafata comenzaba las instrucciones de seguridad.*

*De repente, se escucharon golpes en la puerta: alguien golpeaba insistentemente.*

*Irritados por el retraso acumulado, varios pasajeros exclamaron :*

*-¡No, señorita, no abra!*

*-¡El vuelo ya ha esperado demasiado, debemos partir!*

*Pero la persona detrás de la puerta golpeaba con tal insistencia que la azafata terminó cediendo y abrió... Para asombro general, ¡era el piloto del avión!*

*Los pasajeros estaban tan apurados por llegar a su destino, que se habían olvidado de lo más importante: el comandante de vuelo. »*

**REFLEXION**

Ellos estaban tan apresurados que casi olvidaron al piloto del avión. ¡Y sin embargo, era él quien debía llevarlos a su destino! De la misma manera, en nuestras vidas, que a menudo son agitadas, nos sucede ir a toda prisa, sin siquiera tomarnos el tiempo de invitar a Aquél que realmente puede guiarnos.

Hoy te invito a abrir de par en par las puertas de tu corazón a Dios, el verdadero piloto de tu existencia.

Cuando Le entregas el control, descubres una paz profunda, una serenidad duradera y una verdadera alegría. Ahí es donde comienza el verdadero viaje... el que lleva hacia la felicidad.

Por lo tanto, te invito a pronunciar esta sencilla oración :

“

Señor Jesús:
Hoy te abro las puertas de mi corazón.
Ven a mi vida y haz de mí la persona que quieres que sea.
Te pido perdón por mis errores.
Y, te lo suplico... ayúdame a encontrar la felicidad...
Amen.

”

PHOENIX
INITIATIVE
COLOMBIA

El ser humano está constantemente en busca de la felicidad. La buscamos en los lugares que visitamos, con las personas que amamos, en la acumulación de bienes materiales. Sin embargo, la felicidad a menudo está más cerca de lo que imaginamos: reside en nosotros, en el rincón de nuestro corazón.
Pero, ¿cómo acceder a esa felicidad profunda, tan esperada por cada uno de nosotros? Nace de la práctica de principios morales y espirituales, que, con el tiempo, se convierten en hábitos de vida. Yo los llamo: las LEYES.

Mi mayor deseo, como autor, es que cuando hayan llegado a la última página de este libro, ya no sean nunca más la misma persona.

Sobre el autor:
Fernando Bulla Pachón nació en Bogotá, Colombia. Casado desde hace más de 25 años y padre de dos hijos, considera a su familia como el motor de su vida y la fuente de su inspiración diaria.

Escritor, conferencista, formador en desarrollo personal y acompañante familiar, también está a la cabeza de una empresa líder. Es el autor del programa de formación familiar "Familiarízate", una guía disponible en línea y en formato impreso, que ofrece herramientas prácticas para fortalecer los lazos familiares a través de principios educativos, emocionales y espirituales.
«Y no lo olviden... ¡Elijan la felicidad!»

Fernando Bulla Pachón