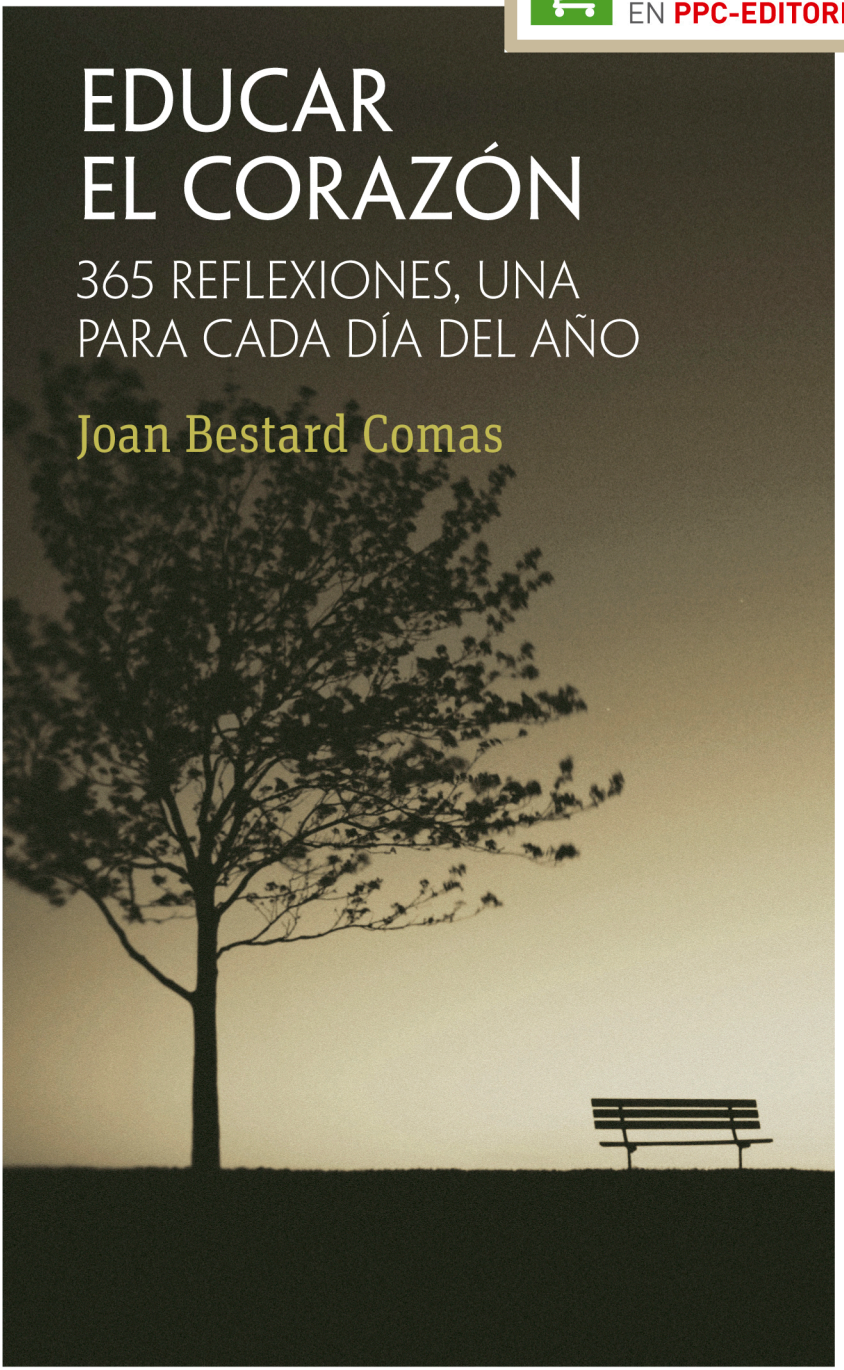
COMPRA *ONLINE*
EN **PPC-EDITORIAL.ES**

ACTUALIDAD

EDUCAR EL CORAZÓN

365 REFLEXIONES, UNA PARA CADA DÍA DEL AÑO

Joan Bestard Comas



PPC

Diseño: Estudio SM

© 2020, Joan Bestard Comas
© 2020, PPC, Editorial y Distribuidora, S.A.
Impresores, 2
Parque Empresarial Prado del Espino
28660 Boadilla del Monte (Madrid)
ppcedit@ppc-editorial.com
www.ppc-editorial.es

ISBN 978-84-288-3489-6
Depósito legal: M 36940-2019
Impreso en la UE / *Printed in EU*

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.

A todos los educadores: padres, maestros, profesores, líderes, etc.

Educar la mente sin educar el corazón
no es educar en absoluto.
Aristóteles

La gente se arregla cada día el cabello,
¿por qué no el corazón?
Proverbio de la vieja sabiduría china

Prólogo

El empeño por educar el corazón constituye el horizonte de la sabiduría bíblica.

La mentalidad occidental tiende a dividir la realidad de las cosas para comprenderlas mejor. Decimos que la Tierra posee dos movimientos, a saber, la translación alrededor del Sol, que ocasiona los años, y la rotación sobre sí misma, que origina el paso de los días. Sin embargo, eso no es realmente como acabamos de exponer. La Tierra, objetivamente, tiene un único movimiento muy complejo, por eso la mente occidental, para explicarlo, lo divide en dos, rotación y traslación.

El pensamiento oriental, crisol del Antiguo Testamento, no propende a dividir la realidad, sino que la percibe compacta. Con intención de comprender la naturaleza humana, la mentalidad israelita no la divide en cuerpo y alma, sino que la contempla unitariamente. Ahora bien, aun considerando la unidad del ser humano, la Escritura hebrea se acerca a la realidad de cada persona desde tres ángulos complementarios. Utilizando un lenguaje pedagógico, diríamos que la Escritura percibe al hombre «de frente», «de lado» y «por dentro». Observar a la persona «de frente» significa comprenderla en sus límites personales; mirar al individuo «de lado» implica entenderlo en su responsabilidad social; conocer al ser humano «por dentro» conlleva contemplarlo en toda su riqueza espiritual.

Surge una pregunta: ¿qué es lo que confiere unidad a las tres perspectivas en que puede contemplarse al ser humano?

El pensamiento bíblico afirma que la unidad de la persona radica en el corazón. La mentalidad actual aprecia en el corazón la víscera impulsora de la sangre. La perspectiva bíblica sitúa en el corazón el centro de la persona, pues en el corazón laten los sentimientos y constituye, sobre todo, el ámbito donde acontece el encuentro íntimo entre el hombre y Dios. El corazón es el nudo que mantiene la unidad del ser humano. Veamos ahora las tres perspectivas que, anudadas por el corazón, delinean la identidad del ser humano entre las páginas de la Escritura.

Cuando miramos a alguien «de frente», si está inmóvil, le observamos limitado, percibimos su silueta, el límite que contornea la persona. La lengua hebrea denomina al hombre visto de frente *basar,* término que significa «carne»; al contemplar al hombre como «carne», la Biblia lo percibe en su propia limitación: edad, situación social, inteligencia...

Los límites del ser humano no son un defecto, sino una situación. Cuando la Biblia alude al límite humano, advierte a cada persona: «Mírate a ti mismo y discierne aquello en que debes aceptarte, porque no lo puedes cambiar, y aquello que debes mejorar, porque aún estás a tiempo».

La persona, contemplada «de frente», como «carne», es feliz cuando advierte las virtudes que posee y detecta los condicionantes impuestos por la vida. En cambio, cuando no acepta las posibilidades de la existencia ni los lindes de su persona, se rompe: cae en el pecado y se convierte en infeliz, porque bloquea su crecimiento personal. El pecado es la serpiente que, enredada en el árbol de la vida, impide ver el fondo de nuestra persona. La Escritura insiste en que observemos nuestro interior para descubrir nuestros límites: aquellas cosas que debemos aceptar porque no las podemos cambiar (edad, historia pasada), y que apreciemos las virtudes que el decurso del tiempo ha sembrado en nuestro interior

(experiencia, sentido común). Sin duda, la primera parte del libro, «Reflexiones humanas, filosóficas, sociológicas, psicológicas y pedagógicas» (176 reflexiones), constituye un buen acicate para ahondar en nuestra personalidad y animarnos a desarrollar nuestras cualidades y aprender a atemperar nuestras carencias.

El hombre contemplado «de lado», aunque permanezca inmóvil, nunca está quieto, pues su pecho se contrae y se dilata al respirar. El ser humano observado «de lado» se percibe respirando, y se denomina en hebreo *néfesh,* término que significó «garganta» y, después, «respiración». La cultura hebrea solo consideraba vivos a los seres que respiraban. Las plantas, al carecer de hálito vital, no se estimaban vivientes. La respiración humana confirma, en un primer momento, que el hombre está vivo, pero la apreciación bíblica va más lejos: vivir no es solo una situación biológica, implica la responsabilidad del desarrollo personal y humano de cada individuo.

Pongamos un ejemplo. Si decidimos evitar la respiración voluntariamente, sin taponar la boca y la nariz, observaremos que es imposible, pues un mecanismo nervioso dispara automáticamente el proceso de la respiración. Si atentamos contra nosotros obstruyendo boca y nariz, dejamos de respirar y morimos. La lección del ejemplo es la siguiente: si dejo de respirar violentándome, muero; pero –y eso es lo crucial– espontáneamente no puedo evitar mi respiración ni pedir a otro que respire por mí; es decir, yo soy el responsable de mi respiración y, como en ella reside la vida, yo soy el responsable de mi propia vida.

Las religiones circundantes de Israel atribuían el éxito o el fracaso vital al destino, la mala suerte o los malos espíritus. La Biblia es muy clara: es cierto que en la vida tenemos condicionantes, pero la victoria o el fracaso de nuestra vida no

depende del azar, sino de la responsabilidad y de la intensidad con que vivamos la existencia.

Ser responsables de nuestra vida significa esforzarnos para acrecer las virtudes que el Señor nos ha concedido y pulir las limitaciones que la vida señala. La Biblia no exige que realicemos grandes cosas, sino que pongamos amor en lo que hacemos, pues solo es grande lo que es importante a los ojos de Dios, y ante Dios solo es grande e importante lo que se hace con amor y por amor.

La persona que desarrolla sus capacidades y acepta sus limitaciones es feliz. En cambio, quien no se esfuerza en acrecer sus virtudes y controlar sus límites desperdicia su vida; dicho en lenguaje bíblico, no «respira» su vida y se hunde en el pecado. La irresponsabilidad humana bloquea el crecimiento personal y tiene consecuencias duras. Por una parte, al rechazar el hombre el desarrollo de sus potencialidades, siembra su corazón de envidia al ver a quienes se esfuerzan en desarrollar sus virtudes; y, por otra, planta en su interior la depresión al negarse a encajar los límites de la vida. La segunda parte del libro, «Reflexiones éticas, sociales, económicas y políticas» (121 reflexiones), conforma un buen entramado para que ahondemos en los recovecos de nuestra responsabilidad personal y social.

Desde el aspecto catequético, decimos que el hombre puede contemplarse «por dentro»; pues conocemos al otro cuando sabemos qué piensa, cómo ama y en quién cree; es decir, cuando captamos su núcleo espiritual. El hebreo utiliza la voz *rúaj,* entre otras acepciones, para definir al hombre «por dentro», en su profundidad espiritual. La espiritualidad humana implica tres elementos que deben darse conjuntamente: esfuerzo para pensar, capacidad de amar y confianza para orar.

La capacidad de pensar no supone, en la Biblia, la posesión de muchos títulos académicos; implica actuar como un

profeta y vivir como un sabio. El pensamiento israelita estaba marcado por la cultura mesopotámica y egipcia, pero estableció diferencias capitales que le confirieron identidad propia.

Mesopotamia era la región de las leyes. No en vano, el monumento más recordado es el Código de Hammurabi (1728-1686 a. C.); cuerpo legal, grabado en piedra, que regula los ámbitos de la existencia humana. Tres cosas llaman especialmente la atención en las leyes mesopotámicas: la crueldad, los excesos en la pena de muerte y los castigos vicarios; esto último implica la posibilidad de que un inocente cumpla, por orden del juez, la pena del culpable. La ley mesopotámica da la impresión de dureza y de propensión a eliminar la vida; aparece poco la posibilidad del perdón.

El pueblo hebreo se inspiró en la ley mesopotámica, pero cambió su raíz: disminuyó la pena de muerte, castigo habitual en la cultura antigua; dulcificó la crueldad de las penas; impidió que el inocente cumpliera la condena del culpable, y, sobre todo, prohibió los sacrificios humanos. La ley regulaba la existencia humana favoreciendo la plenitud de cada persona. Los profetas exigían al pueblo y a los gobernantes que la ley acrecentara la vida del pueblo y de cada persona. Amós advierte que la plenitud humana pasa por la vivencia de la justicia, e Isaías destaca el valor de la fe como baluarte del crecimiento humano.

Egipto era el país de los sabios. La ilusión de todo egipcio era poseer elocuencia para hablar con Dios. La obra central de la cultura egipcia es el *Libro de los muertos.* Redactado durante siglos, educa en muchas cosas; pero también habilita al hombre para conversar con Dios a fin de que le deje entrar en el cielo después del juicio.

La sabiduría egipcia es muy profunda y valiosa, pero los antiguos, intentando emularla sin conseguirlo, le conferían

un matiz burlesco. Refiramos una anécdota. Un ladrón muere y, al llegar a la puerta del cielo, padece el juicio de Dios, que le recrimina sus robos. Pero el ladrón, con la elocuencia adquirida en Egipto, convence a Dios de que sus hurtos fueron apropiaciones temporales de bienes que pensaba devolver en el futuro. Dios, admirado por la habilidad del reo, le abre las puertas celestes. Desde la visión caricaturizada de un hebreo, la sabiduría egipcia no implicaba la responsabilidad ante la vida, sino que resaltaba «la habilidad para responder» ante Dios y ante cualquier persona para salir airoso de toda culpa.

Israel asimiló la sabiduría egipcia aplicándole una mutación decisiva: la sabiduría no debe fomentar la «habilidad para responder», sino la «responsabilidad» ante la vida; es decir, la sabiduría implica el esfuerzo decidido por desarrollar nuestras virtudes y atemperar nuestras limitaciones. La sabiduría israelita enseña el arte de vivir en plenitud entre los condicionantes impuestos por la existencia.

Pensar no es solo razonar, sino adquirir el estilo de vida del sabio y del profeta. Siguiendo a los sabios, no se trata de ser «hábiles para responder», sino «responsables» ante la vida, desarrollando nuestras virtudes y moderando nuestros límites. Imitando a los profetas, pensar implica dedicar la existencia a sembrar la vida promoviendo la justicia, la confianza, la fe y la misericordia.

La lectura rápida del Antiguo Testamento da la impresión de que amar consiste solo en cumplir los mandamientos (Ex 20,1-17); que, en general, indican el mal que hay que evitar: «No te harás ídolos [...] no matarás [...] no robarás» (Dt 5,6-21). La lectura atenta revela que el amor no se reduce a evitar el mal, sino que impele a la práctica del bien, tal como Dios lo hace. Oigamos la voz de Moisés: «Di a la comunidad de los israelitas: "Sed santos, porque yo, el Señor, vuestro Dios, soy

santo"» (Lv 19,2). Ser santo como Dios es santo significa actuar en la historia humana en la forma con la que el Señor lo hace; como sabemos, Dios libera, acompaña, crea, perdona y otorga la vida para siempre. El Antiguo Testamento no se limita a ofrecer máximas sobre el amor, sino que aporta modelos vivenciales de la realidad del amor; la profetisa Débora dio testimonio de la lucha por la justicia, mientras Rut fue ejemplo fehaciente del valor de la amistad.

La plegaria es, en todas las religiones, un elemento fundamental. Israel, cuando penetró en Canaán, tomó del pueblo cananeo muchos elementos de su liturgia. Ahora bien, Israel emprendió un cambio fundamental en la concepción de la plegaria. Los cananeos pensaban que lo más importante era «aquello que nosotros podemos hacer por Dios»; en cambio, la fe israelita sabía que lo nuclear es «aquello que Dios hace por nosotros».

Los cananeos, antes de la llegada de Israel, habitaban Palestina. La vida era dura y las enfermedades diezmaban la población. El pueblo, asustado, ofrecía sacrificios, a menudo inmolaciones humanas, para implorar el auxilio divino. Las ofrendas pretendían convencer a Dios para que actuara en favor del pueblo suplicante. Lo importante del culto radicaba en lo que el hombre «hacía por Dios» para implorar la salvación.

Israel era un pueblo pequeño y esclavo en Egipto (Ex 1). Los israelitas gemían y clamaban; sus gritos de socorro llegaron a oídos de Dios (Ex 2,23). Pero –y esto es lo más importante–, antes de que Israel ofreciera sacrificios pidiendo auxilio, el Señor se adelantó a liberarlo por medio de Moisés. Dios se apareció a Moisés en medio de la zarza que ardía sin consumirse y le dijo: «He visto la aflicción de mi pueblo en Egipto. Voy a bajar para liberarlo, y lo llevaré a una tierra nueva y espaciosa. Ve, pues; yo te envío al faraón para que saques de Egipto a mi pueblo, a los israelitas» (Ex 3,7-10).

Desde la perspectiva bíblica, lo importante no es aquello que «podemos hacer por Dios», lo nuclear estriba en darnos cuenta de «lo que Dios hace por nosotros para otorgarnos la salvación». El eje de la espiritualidad bíblica radica en que Dios se ha adelantado a amarnos: ¡Dios nos ha amado primero! (1 Jn 4,10). Bajo la espiritualidad bíblica palpita siempre la acción de gracias, porque aquello que pedimos a Dios, si realmente nos conviene para alcanzar el cielo, ya nos lo ha ofrecido de antemano; por eso dice san Pablo: «Presentad vuestros deseos a Dios orando, suplicando y dando gracias» (Flp 4,6). La oración es el espacio en el que percibimos la actuación de Dios en nuestra vida. La tercera sección del libro, «Reflexiones teológicas y religiosas» (69 reflexiones), constituye un aliciente para profundizar, desde la perspectiva teológica, en la hondura espiritual de nuestra vida.

Nos encontramos ante un libro, *Educar el corazón,* que constituye una exquisita herramienta para dejar que Dios modele nuestra vida a su imagen y semejanza (Gn 1,26).

Francesc Ramis Darder
30 de septiembre 2019,
memoria de san Jerónimo,
doctor de la Escritura

Introducción

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la prestigiosa editorial PPC, de Madrid, por su interés en publicar este nuevo libro de mis reflexiones. Será el séptimo volumen de este tipo editado por PPC en su colección «Actualidad».

El título de este libro es *Educar el corazón*. Son muchas las reflexiones, de las 366, que van en esta dirección. No basta con educar la mente, la inteligencia. Lo que importa, sobre todo, es saber educar los sentimientos, el corazón. Conviene bucear en el alma humana y sacar de ella las pautas de conducta que logren nuestra maduración y crecimiento interior.

Simultáneamente, debemos educar el cerebro y el corazón. Esta doble educación es vital para nuestra existencia humana. La alarmante carencia de la segunda educación, la del corazón, en nuestra sociedad actual es la que me ha movido a escribir esta obra.

Desearía que *Educar el corazón* fuera, sobre todo, un libro útil para los educadores –padres de familia, maestros, profesores, líderes, monitores, etc.–, que diariamente se esfuerzan por suscitar valores humanos en sus hijos o alumnos.

Este tipo de reflexiones, breves y concisas, sobre temas preferentemente humanos, éticos y sociales, comencé a escribirlas y radiarlas por la Cadena COPE en septiembre de 1985 y hasta 1999. También durante algunos años las pronuncié por Radio Nacional de España. Ahora las publico en el periódico mallorquín *Última Hora,* en la columna «Punto ético», en el *Full Dominical* –revista cristiana de la diócesis de Mallorca– y en la página web de la catedral de Mallorca, sección «Opinión».

Mis primeras reflexiones radiofónicas se publicaron en la editorial Narcea bajo estos tres títulos:

1) *Reflexiones cristianas radiadas desde la COPE* (1989).
2) *Otras reflexiones cristianas radiadas desde la COPE* (1991).
3) *Nuevas reflexiones cristianas radiadas desde la COPE* (1994).

Luego, la editorial Espasa-Calpe editó los volúmenes cuarto y quinto:

4) *Creo en el hombre. Reflexiones radiadas desde la COPE* (1996).
5) *Hacer el bien humaniza. Reflexiones radiadas desde la COPE* (1998).

La editorial San Pablo corrió a cargo de los volúmenes sexto y séptimo:

6) *Crecer por dentro. Reflexiones radiofónicas* (2000).
7) *Dar sentido a la vida. Reflexiones cristianas para cada día* (2007).

Finalmente, los siete últimos volúmenes, publicados por PPC, se titulan:

8) *Invitación a pensar. Reflexiones cristianas para cada día* (2008).
9) *Aprender humanidad. Reflexiones cristianas para cada día* (2010).
10) *Elogio de lo ético. Reflexiones cristianas para cada día* (2012).
11) *¡No pierdas la esperanza! 365 reflexiones cristianas, una para cada día del año* (2014).
12) *Valores que humanizan. 365 reflexiones, una para cada día del año* (2016).
13) *Sobre la calidad humana. 365 reflexiones, una para cada día del año* (2018).
14) *Educar el corazón. 365 reflexiones, una para cada día del año* (2020).

Las reflexiones de este decimocuarto volumen se inspiran en múltiples refranes y proverbios españoles y extranjeros y en numerosos autores (125). Los más citados son Aristóteles, Lao-Tse, Cervantes, Shakespeare, Fray Luis de León, Descartes, Gandhi, Einstein, Ortega y Gasset, Huxley, Sábato, Brett, santa Teresa de Calcuta, san Juan Pablo II y el papa Francisco. También bastantes reflexiones se basan en lo que me han comunicado amigos y conocidos, en la observación personal de las mujeres y hombres de ayer y de hoy, y en el estudio de los acontecimientos de la historia y de la actualidad de las cosas que suceden diariamente en nuestra sociedad.

Esta publicación está estructurada en tres partes:

I. Reflexiones humanas, filosóficas, sociológicas, psicológicas y pedagógicas (176 reflexiones).
II. Reflexiones éticas, sociales, económicas y políticas (121 reflexiones).
III. Reflexiones teológicas y religiosas (69 reflexiones).

Ojalá estas páginas nos ayuden a educar el corazón para poder ser personas más adultas, maduras y sensibles, que sepan vivir con un estilo nuevo su fe, esperanza y caridad en medio del mundo de hoy.

Mi gratitud más cordial a mi amigo Francesc Ramis Darder, canónigo de la catedral de Mallorca y profesor del Centro de Estudios Teológicos de Mallorca y de la Universidad Balear, que ha aceptado escribir el prólogo de este libro, y a mi amigo Joan Darder Brotat, canónigo de la catedral de Mallorca, que, con el filólogo Santiago Amer Pol, ha corregido con diligencia los originales del mismo.

Joan Bestard Comas,
Weilerswist-Metternich (Alemania),
16 de julio de 2019
joanbestard@catedraldemallorca.org

Índice general

Prólogo, de Francesc Ramis Darder 7
Introducción 15

I. Reflexiones humanas, filosóficas, sociológicas, psicológicas y pedagógicas

1. Educar el corazón 21
2. Debemos educar los sentimientos 21
3. Cuidar el corazón 22
4. Saber ser agradecidos 23
5. Busquemos el equilibrio entre lo que pensamos y lo que sentimos 24
6. ¿Quién es sabio? 24
7. ¿Cómo actúa el sabio? 25
8. ¿Cómo aumentar la sabiduría? 26
9. La sabiduría reviste una fuerza especial 27
10. El sabio procura ser realista 27
11. El sabio no se lamenta 28
12. Un sabio consejo 29
13. Conocerse a sí mismo 29
14. Comprender es un verbo mágico de gran finura . 30
15. ¡Qué curioso y misterioso es el ser humano! 31
16. Sabio es el que sabe aprender de los demás 31
17. Saber contemplar a los otros en silencio 32
18. El conocimiento de uno mismo exige sinceridad y humildad 33
19. Lo que importa es llegar a nosotros mismos 33

20. Certeras palabras de Lao-Tse 34
21. Vivir es algo más que ganarse la vida 35
22. Aprender a tiempo el oficio de vivir 35
23. Vive sabia y serenamente el ahora 36
24. Lo que importa es no detenerse 37
25. Toma en serio la vida 37
26. La vida es aprender 38
27. Vale la pena vivir la vida 39
28. Dos grandes días en la vida 39
29. La vida no permite ensayos 40
30. Las cinco direcciones de la vida 41
31. El poder de las lágrimas 41
32. Las lágrimas unen 42
33. No te canses de aprender 43
34. La sabiduría del silencio 43
35. La lectura es vital 44
36. Aprender a sembrar 45
37. La auténtica felicidad es interior 46
38. Escuchar, observar y callar 46
39. La importancia de la educación 47
40. Educar y enseñar, dos acciones bien diversas 48
41. Saber escuchar el silencio 48
42. Abusamos de la palabra «amigo» 49
43. Una buena definición de «amigo» 50
44. La amistad no es fácil de conseguir 50
45. El deseo de tener amigos verdaderos 51
46. Los amigos no son personas perfectas 52
47. ¿Cuándo y cómo reconocemos a los verdaderos amigos? 52
48. ¿Quién es el verdadero amigo? 53
49. Cómo comportarnos con los amigos 54
50. El verdadero y el falso amigo 54
51. ¿Qué significa ser amigo? 55

52. Saber cuidar a los amigos 56
53. Los buenos amigos se conocen en la adversidad . 56
54. Los auténticos amigos dicen siempre la verdad, aunque sea molesta 57
55. Hagamos las paces con nuestro pasado 58
56. Lo importante es saber adónde vamos 58
57. Un radiante consejo de Madre Teresa de Calcuta 59
58. La familia natural y la familia escogida 60
59. Grandeza de ánimo y generosidad 60
60. La sonrisa 61
61. El valor de la sonrisa 62
62. Hay frases irónicas repletas de realismo 63
63. No temer al silencio 63
64. La verdadera felicidad 64
65. Consejos prácticos 65
66. Las personas y las cosas 65
67. Escuchar el doble de lo que hablamos 66
68. Maestros y alumnos 67
69. El sofá de la abuela 67
70. La importancia del momento presente 68
71. Callar significa algo más que no decir nada 69
72. No debe asustarnos envejecer 69
73. ¿Quién es viejo? 70
74. Cuando falta la ilusión de vivir, eres viejo 71
75. Las personas maduras no son parlanchinas 71
76. Saber administrar bien las palabras 72
77. La amistad debe cuidarse 73
78. Las preocupaciones e inquietudes son nocivas 73
79. Pensar, ser y hacer están relacionados 74
80. Saber es relativamente fácil; obrar, mucho más difícil 75
81. ¡No nos resignemos! 75
82. El buen y el mal escritor 76

83. Saber reconocer nuestros errores 77
84. Saber sorprenderse y saber preguntarse 77
85. El arte de saber preguntar 78
86. El pasado también nos puede enseñar 79
87. Pensar antes de hacer 79
88. ¿Cómo mejorar la mente? 80
89. La importancia de la lectura 81
90. La verdad, no tu verdad, es lo que importa 81
91. La importancia del «recipiente» 82
92. Seamos realistas 83
93. Enseñar es más útil que dar 83
94. A veces las paradojas son ciertas 84
95. Siempre podemos enseñar y aprender 85
96. La diferencia entre los hechos y las palabras 85
97. La diferencia entre el hablar y el callar-obrar 86
98. Las personas originales 87
99. ¿Dónde radica la belleza? 87
100. Solo el bien de los demás podrá ser nuestra felicidad 88
101. ¿Dónde encontrar la felicidad? 89
102. La gran felicidad no existe 90
103. ¿Cuál es la mayor felicidad? 90
104. La felicidad es recompensa y no fin 91
105. ¿Cómo ser felices? 92
106. La felicidad proviene del ser y no del tener 92
107. La felicidad exige esfuerzo 93
108. ¿Quiénes son las personas felices? 94
109. Que otros puedan ser felices por tu causa 94
110. Que no te pille la muerte sin haber vivido 95
111. Envejecemos cuando carecemos de sueños y esperanzas 96
112. El fracaso como oportunidad 96
113. El valor del silencio 97

114. ¿Qué es el rencor? 98
115. El escaparate es lo que prevalece 98
116. La auténtica comunicación falla 99
117. Lo más fácil y lo más difícil 100
118. Sepamos superar las preocupaciones 100
119. Invertir en educación 101
120. Mira siempre hacia el futuro 101
121. No disgustes a tus padres 102
122. Manejar el silencio es tarea difícil 103
123. Un triple consejo de un amigo 103
124. El tiempo es el mejor regalo 104
125. La alegría, una cualidad humana muy importante . 105
126. Hay ojos cerrados que no duermen y ojos abiertos que no ven 105
127. Las raíces y las alas 106
128. Ni seguros de todo ni llenos de dudas 107
129. Saber reírse de uno mismo 107
130. El virus de la prisa 108
131. Quien enseña debe aprender 108
132. El silencio nos hace madurar como personas 109
133. No sentirnos derrotados 110
134. No nos abrumemos ante los problemas 111
135. Un texto de Pío Baroja sobre el saber 111
136. Ni pesimistas ni optimistas, sino realistas 112
137. Abrirse a los demás 113
138. Saber regalar tiempo a los hijos 113
139. Hay dos artes complementarias: la del bien escuchar y la del bien hablar 114
140. Levantarse siempre 115
141. Mentes cerradas y bocas abiertas 115
142. Evitar a toda costa el alcoholismo 116
143. Criticar es fácil 117
144. Lavarnos con el silencio 117

145. ¿Qué es el silencio? 118
146. Saber callar es siempre aconsejable 119
147. Consejos de sensatez 119
148. Aprender de los errores 120
149. No temamos confesar que hemos fallado 121
150. Mejorarse a sí mismo 121
151. La prisa no es recomendable 122
152. El primer servicio es escuchar 123
153. El matrimonio 123
154. Esforcémonos por encontrar lo positivo en todos 124
155. Palabras recias y lúcidas de Neruda que invitan a la reflexión 125
156. La gente que vale la pena 125
157. Lo que deseas has de dar 126
158. Sé muy prudente en el hablar 127
159. El valor de la mirada 127
160. No juzgar precipitadamente 128
161. Lo que importa de verdad es el presente 129
162. «Aprender» es un verbo mágico que debemos conjugar diariamente 129
163. El necio, cuando no puede hablar, enferma 130
164. ¿Cuál es el buen libro? 131
165. ¿Para qué sirven los libros? 132
166. Escojamos bien nuestras lecturas 132
167. ¿Qué es la alegría y para qué sirve? 133
168. ¿Cómo debe ser el mando? 134
169. Muy interconectados, pero poco acompañados ... 134
170. El gobierno de uno mismo es lo que importa 135
171. ¿Qué es el orgullo? 135
172. La importancia de la juventud 136
173. Principales características de la juventud 137
174. Saber reconocer y aceptar los propios errores 140

175. El jefe manda, el líder despierta esperanzas 141
176. La verborrea es estéril 141

II. Reflexiones éticas, sociales, económicas y políticas

177. Un principio básico de ética 145
178. Tres principios éticos inseparables 145
179. El fundamento de la sociedad humana es el respeto a la persona 146
180. No basta con una solidaridad abstracta 147
181. ¿En qué consiste la auténtica solidaridad? 148
182. La auténtica solidaridad es gratuita 149
183. Alarmante fatiga de la solidaridad 150
184. Lo más opuesto a la solidaridad es el materialismo 150
185. Invertir en justicia es ganar en solidaridad 151
186. Libertad, justicia y solidaridad 152
187. La solidaridad debe recobrar su genuino valor ... 153
188. El inconformismo radical de Camus 154
189. El fenómeno de la globalización 155
190. La controversia en torno a la globalización 156
191. Aspectos positivos y negativos de la globalización . 157
192. La transformación de nosotros mismos 158
193. La ambivalencia de la tecnología 159
194. Saber educar en la libertad 159
195. No podemos desentendernos de la política 160
196. Necesitamos buenos políticos 161
197. El Estado no lo es todo 161
198. La política es más praxis que teoría 162
199. Los regímenes dictatoriales surgen de la violencia y se mantienen con la violencia 163
200. Una seria advertencia sobre la tecnología 164
201. Todas las violencias son negativas 164

202. La violencia llama a la violencia 165
203. La violencia es siempre perniciosa 166
204. La violencia es siempre destructiva 166
205. La violencia y el odio 167
206. Modera tu ambición 168
207. Lo que importa es tu conducta, no tu opinión, para cambiar el mundo 168
208. Lo que importa es luchar 169
209. Necesidad de cambiar el mundo 170
210. No temamos las críticas 170
211. La siembra y la cosecha, dos realidades correlativas 171
212. Preguntas y respuestas de Gandhi 172
213. Lo que importa son las obras 173
214. El valor de la vida humana 173
215. Lo que importa es la comprensión, el encuentro y el entendimiento entre las personas 174
216. Lo que importa es sembrar 175
217. ¿Cuándo es grande una persona? 175
218. Aprender a ser personas libres y responsables 176
219. Evitemos las grandes palabras vacías 177
220. ¿Cómo lograr el desarrollo del Tercer Mundo? 177
221. Solo una masiva acción solidaria puede solucionar el problema del Tercer Mundo 178
222. Vivimos en un tiempo paradójico 179
223. ¿Quién es más rico? 180
224. Elogio del trabajador humilde 181
225. ¿En qué consiste el bien para toda la humanidad? 181
226. Indiferencia y pereza, síntomas de desamor 182
227. El fin y los medios 183
228. Las grandes palabras son insuficientes 183
229. Mejora tu propio yo 184
230. El poder del bien y del mal 185

231. ¿Tiene en cuenta nuestra economía lo humano? .. 185
232. ¿Cuál es el fracaso de la vida? 186
233. Sepamos reconocer nuestras equivocaciones 187
234. Mejor puentes que paredes 187
235. La paz no es la ausencia de guerra 188
236. No te dejes vencer por el rencor 189
237. Lo peor de los malos 189
238. El avaro es un desgraciado 190
239. La envidia es una úlcera difícil de curar 191
240. La bondad y la alegría 191
241. La sabiduría y la bondad 192
242. La auténtica bondad es gratuita 193
243. Nuestro egoísmo es refinado y profundo 193
244. «Sigo creyendo en la bondad innata del hombre» 194
245. Se puede pecar de varias maneras contra la verdad 195
246. «Soy hombre del mundo y hermano de todos» ... 195
247. ¿Hasta dónde llega nuestra responsabilidad? 196
248. Evitar los extremos 197
249. Saber reconocer nuestras limitaciones 197
250. No acumular 198
251. No prometer en exceso 199
252. La fuerza de la bondad 199
253. Ayuda, pero no te entrometas en la vida de los demás 200
254. ¿Dónde se encuentra la verdadera paz? 201
255. Un consejo muy útil 202
256. Saber conjugar orden y libertad 202
257. ¿Qué es un derecho? 203
258. El bien no hace ruido 204
259. Rechacemos la ignorancia 204
260. La desesperación es muy negativa 205
261. No seas derrotista 206

262. No puedes olvidar a quien te necesita 206
263. La riqueza a veces es insaciable 207
264. ¿Cómo se logra la fuerza moral? 208
265. ¿Cómo se mide la verdadera riqueza? 208
266. El ejemplo del árbol 209
267. El odio es lo más absurdo 210
268. El auténtico amor debe ser siempre gratuito 210
269. Saber conciliar justicia y libertad 211
270. La importancia de la voluntad 212
271. Todos necesitamos alguna derrota 212
272. Ciertas afirmaciones son demasiado fáciles *a posteriori* 213
273. Construyamos sin destruir 214
274. Las medallas que de verdad valen la pena 214
275. No enfadarnos inútilmente 215
276. Los indiferentes son culpables 216
277. Que la tecnología no sobrepase nuestra humanidad 216
278. ¿Quién es el más rico del mundo? 217
279. Obras y no palabras 217
280. Hambre y colesterol 218
281. La indiferencia no construye nada 219
282. El buen gobierno exige firmeza y flexibilidad 219
283. La verdadera paz está en nosotros mismos 220
284. En ciertas discusiones nos defendemos a nosotros mismos 221
285. La ira lleva a la tristeza 221
286. Saber asumir la derrota con dignidad 222
287. Ni euforia ni ira 223
288. Amar y reír, dos cosas que nos salvan la vida 223
289. Mi libertad y la libertad de los demás 224
290. El egoísmo nos separa de los demás 225
291. La injuria 225

292. El avaro se hunde en su propia desmesura 226
293. Sabias palabras de Confucio 227
294. El castigo del embustero 227
295. La mentira no tiene futuro 228
296. Un consejo de Gandhi para tener muy en cuenta 229
297. El primer signo de la corrupción 229

III. Reflexiones teológicas y religiosas

298. Confía en Dios, pero no dejes de trabajar 233
299. Dios ve lo que eres 233
300. Saber encontrar a Dios en las cosas pequeñas 234
301. Dios habla a través de las maravillas de la naturaleza 235
302. En medio de dos abrazos de Dios 235
303. La importancia de la vida 236
304. Dios no ha perdido todavía la esperanza en los hombres 237
305. «Dios aprieta, pero no ahoga» 238
306. Dios es la evidencia invisible 238
307. Dios y el mundo 239
308. Si Dios no existiera... 240
309. Saber descubrir a Dios en los signos de los tiempos 240
310. La verdadera ciencia nos acerca a Dios 241
311. Dios y nuestras faltas 242
312. Dios no creó el mal 242
313. La importancia de la lectura de la Palabra de Dios 243
314. Cuidemos nuestro planeta 244
315. La resurrección de Jesucristo, la verdad fundamental de nuestra religión 245
316. La fe según el papa Francisco 245

317. La esperanza es la confianza en el futuro 246
318. En el campo de la caridad todo es valioso 247
319. El amor no es simplemente una bella teoría 247
320. La falta de amor 248
321. Cuando falla el amor, falla todo 249
322. Una característica especial del amor 249
323. El amor es curativo 250
324. ¿Cuándo comienza el verdadero amor? 251
325. ¿Cómo es el amor verdadero? 252
326. Cuando alguien hace el bien deja huella 252
327. El amor sincero al prójimo nos hace creíbles 253
328. ¿Cómo hacer el bien? 254
329. Una paradoja maravillosa 254
330. Si empiezas a tejer, Dios te dará el hilo 255
331. Hacer el bien, no proclamarlo 256
332. Una advertencia del papa Francisco 256
333. Lo que importa es el cómo 257
334. Un interrogante de Gandhi 258
335. Saber pedir disculpas, perdonar y olvidar 258
336. Venganza y perdón 259
337. Un equilibrio espiritual muy necesario 260
338. El verdadero perdón implica olvido 260
339. La grandeza del perdón 261
340. La humildad, virtud capital 262
341. La paciencia es una virtud moral muy positiva ... 262
342. Humildad y agradecimiento 263
343. Una bella y profunda oración de Gandhi 264
344. ¿Qué espera el papa Francisco de la historia humana? 264
345. Un sabio y santo consejo de Teresa de Jesús 265
346. En nuestro interior está todo 266
347. Agradece cada día el regalo de la vida 266
348. La envidia, un defecto moral deplorable 267

349. La paz interior 268
350. Paciencia y paz 268
351. Los tres mayores tesoros 269
352. La gran virtud de la prudencia 270
353. Los sentimientos del alma son difíciles de expresar 270
354. El egoísmo necesita de perdón 271
355. La virtud de la perseverancia 272
356. El libro que salvaría antes de un incendio provocado (la Biblia) 272
357. La paciencia es muy importante en la vida 274
358. Saber regalar la vida 274
359. Nada trajimos, nada nos llevaremos 275
360. Saber mirar la muerte cara a cara 276
361. La muerte nos iguala a todos 277
362. La gran tragedia de la vida no es la muerte 277
363. La personalidad del papa Francisco 278
364. El alma humana 278
365. La alegría y el cristianismo 279
366. ¿Para qué sirve la oración? 280

Índice de materias 281
Índice onomástico 295