

Voz del Papa  
Decálogo para ser feliz  
José Martínez Colín

En una reciente entrevista, de una revista argentina, el periodista Pablo Calvo le preguntó al Pontífice: ¿Cuál es la fórmula de la felicidad? El Papa Francisco contestó de forma amplia, señalando diez consejos que pueden ayudar a llevar una vida feliz y que podemos considerar si los estamos viviendo. A continuación sus consejos:

- 1) **Vivir y dejar vivir.** El Papa lo relacionó con un dicho italiano que dice: "Anda adelante y deja que la gente vaya adelante". Con ello evitamos la envidia, nos liberamos de criticar las acciones de los demás y obramos libremente.
- 2) **Darse a los demás.** El amor es indispensable para una vida feliz, pero debe ser un amor entendido en su sentido más alto. La razón de la entrega es querer el bien de los otros, pues "si uno se estanca, corre el riesgo de ser egoísta. Y el agua estancada es la primera que se corrompe".
- 3) **Moverse remansadamente.** Recuerda el Papa la novela "Don Segundo Sombra" en que el protagonista dice que de joven era un arroyo pedregoso que se llevaba todo por delante; después de adulto era un río que andaba adelante y que luego en la vejez también se movía, pero lenta y remansadamente. Es moverse en el mundo con benevolencia y humildad.
- 4) **Jugar con los hijos:** Evitar que el consumismo nos lleve a la ansiedad de perder la sana cultura del ocio, leer y disfrutar del arte. Jugar con los chicos es la clave de una cultura sana. Aunque sea difícil encontrar tiempo, hay que buscarlo y hacerlo.
- 5) **Compartir los domingos con la familia:** El domingo es un día familiar y no se puede desaprovechar. Es un día de unidad para darse en la familia. Un día para rezar juntos al ir al templo a la Santa Misa.
- 6) **Ayudar a los jóvenes a conseguir empleo:** "Hay que ser creativos, no basta con darles de comer: hay que inventarles cursos

de un año de plomero, electricista, costurero: "La dignidad te la da el llevar el pan a casa".

7) **Cuidar la naturaleza:** Dios nos ha encargado la creación y hay que cuidarla. Es uno de los desafíos más grandes que tenemos. Somos administradores de las cosas, no sus dueños absolutos, por ello hemos de dar cuenta de lo que hacemos del mundo.

8) **Olvidarse rápido de lo negativo:** Cuando se hablar mal de los demás, se indica una baja autoestima, pues uno se siente tan abajo que en vez de subir, bajo al otro. Olvidarse rápido de lo negativo es sano. Que no carguemos las faltas de los demás; mejor pensemos en los favores que he recibido y en las cualidades de los otros.

9) **Respetar al que piensa distinto:** Será con nuestro testimonio como podremos atraer a los demás. La Iglesia crece por atracción. Si los demás descubren que nuestra alegría está fundada en el amor de Dios, se verán atraídos hacia esa vida feliz.

10) **Buscar activamente la paz:** "Estamos viviendo en una época de mucha guerra. La guerra destruye. Y el clamor por la paz hay que gritarlo". Cada persona ha de buscar y luchar la paz en su hogar y en su entorno, sin olvidarse de rezar para que el Señor nos conceda el don de la paz.

José Martínez Colín es sacerdote, Ingeniero en Computación por la UNAM y Doctor en Filosofía por la Universidad de Navarra  
([articulosdog@gmail.com](mailto:articulosdog@gmail.com))