



## GUARDA TUS PENAS

Si padeciendo el más profundo de los dolores has sido capaz de sonreír, tú sabes bien de qué habla esta canción.

La fortaleza no consiste en ser inmune al sufrimiento como un trozo de madera seca o un yunque. Es fuerte quien, sintiéndolo todo intensamente, es capaz de resguardar dentro de sí un espacio abierto a la esperanza y a lo que está por venir. Quien ha sabido cultivar este don inapreciable, siempre –a pesar de los pesares– levantará la cabeza para echar a andar de nuevo. Una y otra vez, con la misma terquedad con que las olas rompen en la playa.

Los hombres y las mujeres de hoy parecemos empeñados en lograr sentir lo menos posible. Somos extremadamente cobardes frente a las contrariedades de la existencia. Hasta las cosas agradables y placenteras aparecen como explosiones momentáneas que son rápidamente sustituidas por otras, acabando pronto enterradas en el olvido.

“Profundizar” en los hechos y los sentimientos no parece un buen consejo a casi nadie. Y sin embargo, lo es. Porque eso es vivir.

La vida es un guiso en que se mezclan texturas y aromas variados: lo dulce y lo salado, lo ácido y lo amargo. Cada ingrediente aporta matices sutiles e importantes y hemos de aprender a saborearlos y digerirlos, por nuestro propio bien.

La alegría nace naturalmente de la convicción de que vivir es un milagro diario. Hunde sus raíces en el aprecio por las pequeñas cosas y se nutre del amor que sentimos por los que nos rodean. Es un bálsamo que nos cura y cura a otros.

Le darán siempre una oportunidad a la alegría aquellos que aprendieron que “darse” es una buena manera de pasar por este mundo.