



Habla el fundador de los «Talleres de Oración»

El padre Ignacio Larrañaga, sacerdote franciscano, capuchino, fundador de los Talleres de Oración (<http://www.tovpil.org>), que han beneficiado a más de diez millones de personas, es uno de los maestros del espíritu de estos inicios de milenio.

Autor de más de una docena de libros que han sido traducidos a más de diez idiomas, ha tenido una enorme influencia con su pedagogía que vincula la oración con la vida concreta, especialmente, con la vida de matrimonio.

Es autor de uno de los libros de espiritualidad de más éxito en estos momentos, «El arte de ser feliz» (LibrosLibres), que ya ha llegado a su séptima edición, con el que pretende ayudar al hombre moderno a salir de su angustia y encontrar la felicidad.

Así lo explica en esta entrevista este misionero, cuya obra, con reconocimiento pontificio, se ha extendido por todos los continentes.

¿Es posible que el hombre sea realmente feliz?

--P. Larrañaga: Aunque mágica, la palabra felicidad no deja de ser una palabra equívoca. En realidad nadie es feliz, completamente feliz. Puede haber momentos de éxtasis o exaltación y en esos momentos parece que se ha llegado a la plenitud de la felicidad; pero ¡vana ilusión!, son momentos efímeros, fugaces. Puede haber ráfagas de felicidad, copas de alegría, pero ¿la felicidad misma? No. Lo que aborta la felicidad es el sufrimiento, y aquí podemos establecer una ley de proporcionalidad; cuanto más sufrimiento, menos felicidad; cuanto menos sufrimiento, más felicidad. «El arte de ser feliz» enseña a eliminar o aminorar cualquier sufrimiento y, por este camino, enseña no a ser feliz, pero sí a ser más feliz. He ahí el arte.

Un hombre que sufre enfermedad o dolor físico, ¿puede ser feliz?

P. Larrañaga: Se puede decir que cualquier dolor corporal ya ha sido eliminado con las medicinas modernas. Pero, ¿y la enfermedad? El problema de la enfermedad no es la perturbación biológica sino la resistencia mental que tiene la angustia. La angustia es el peor agujón de la enfermedad. Un enfermo inundado de una gran paz es un enfermo feliz.

Este libro enseña precisamente eso: arrancar a la enfermedad su peor agujón que es la angustia. Transformar la enfermedad en la «hermana enfermedad» y hacer del enfermo un «enfermo feliz». He ahí el arte.

Hoy en día vivimos pensando en tener éxito ¿Cómo prepararnos para aceptar el fracaso?

--P. Larrañaga: Es verdad. Estamos inmersos en una sociedad excesivamente competitiva en la que el más fuerte, el más audaz, el más creativo se lleva la palma en una lucha sin cuartel. Por todos partes se oye el grito romano «ay de los vencidos», es decir, «ay de los fracasados». En esta sociedad no hay lugar para los fracasados; ellos son eliminados con crueldad y sin compasión. Usted me pregunta: ¿cómo aceptar el fracaso sin derrumbarse? Francamente no lo sé; o mejor, lo veo imposible. Tal vez, tan sólo en el espíritu de fe y abandono en Dios, podría suavizar el golpe y ayudarlo a mantenerse de pie. Sin fe es inevitable caerse de espaldas, hecho pedazos.

Hay gente que cree que el hombre se tortura con angustias y obsesiones porque piensa demasiado.

--P. Larrañaga: No porque piensa demasiado sino porque da vueltas en su mente, e inútilmente, a hechos consumados y episodios tristes. Y de tanto dar vueltas en su cabeza a sucesos tristes de la vida, las personas se hacen temperamentalmente tristes. Los hechos que no tienen solución o la solución no está en nuestras manos ¿para qué darles vueltas en la mente? Hay que dejarlos en manos de Dios.

¿Por qué cree usted que tenemos tanto miedo a que los años se nos pasen y la muerte nos sorprenda sin haber vivido? ¿Cuál es su respuesta a los que temen la muerte?

--P. Larrañaga: Es un sentimiento hondo, casi siempre inconsciente pero real: se les van pasando los años y están aproximándose al ocaso de la vida. No les falta nada. Por tenerlo todo, hasta tienen salud física y mental, pero están dominados por la sensación de que les falta todo. Si les preguntamos por la razón de su vivir, responderán que no la tienen. Es el vacío, la oscura sensación de que se les va la vida sin haberla vivido. Su existencia no ha sido gratificante. ¿Respuesta a los que temen la muerte? No es fácil responder. Es un fenómeno de gran complejidad. Ese

temor, para los que no tienen fe, participa del «horror vacui», horror al vacío. Desde luego es un temor irracional: se debería pensar mil veces en la ley universal de que lo que comienza, acaba, ley respetada por todos los seres de la creación, excepto por el hombre.

Al igual que aprendemos a leer, escribir... ¿tenemos que aprender a ser felices? ¿Depende de nosotros o de las circunstancias que nos toque vivir?

--**P. Larrañaga:** En la época prehumana, los animales no se hacían problemas para vivir. Todos sus problemas los encontraban solucionados mediante mecanismos instintivos con los que resolvían, casi mecánicamente, sus necesidades elementales. Los animales no pueden ser más felices de lo que son. No tienen problemas. No se aburren. El hombre, en cambio, desde que sale a la luz, todo son problemas: tiene que comenzar a respirar, alimentarse, a andar, a hablar... y así, a lo largo de los años, y hasta la muerte, su existencia es un eterno aprender a vivir y ser felices. Es verdad que hay personalidades genéticamente proclives a la tristeza, otras a la alegría. También es verdad que ciertas circunstancias de la vida pueden favorecer u obstaculizar la dicha del vivir. Pero es el lector mismo quien tiene que poner en práctica los medios de autoliberación que el libro entregará y, en un proceso de progresiva superación del sufrimiento humano, avanzar paulatinamente hacia la tranquilidad de la mente, la serenidad de los nervios y la paz del alma.

En la actualidad disponemos de muchos medios materiales, avances tecnológicos... pero la gente parece más individualista, nerviosa, dispersiva, en una palabra, menos feliz. ¿Tendremos que huir a una isla desierta para ser felices?

--**P. Larrañaga:** Efectivamente, la sociedad moderna es asesina, digamos así, porque acaba por desintegrar lo más sagrado del hombre que es la unidad interior y la estabilidad emocional. Y por ahí sobrevienen la dispersión, el estrés, y podemos aproximarnos peligrosamente hacia la depresión, y todo esto en medio de la sensación generalizada de desasosiego. Para salvamos de una sociedad tan desestabilizadora no necesitamos retirarnos a una isla solitaria. Pero tampoco se nos va a regalar la dicha de vivir como un presente de Navidad. El lector tendrá que someterse a un proceso de autoliberación siguiendo las pautas del libro.

Usted da mucha importancia a la oración, ¿necesita de ella para vivir con alegría?

--**P. Larrañaga:** Pienso absolutamente que el trato de amistad y la relación personal con Dios favorece enormemente, casi decididamente, la libertad interior, la ausencia del miedo y la alegría de vivir. Además sospecho que la oración y la actitud de abandono son el único camino de la paz profunda. De todas maneras pienso que los golpes rudos de la vida nos despedazarán inevitablemente si Dios

está totalmente ausente del corazón.

Y si no tienes fe ¿puedes ser igualmente feliz?

--P. Larrañaga: Comprendo que puede haber hombres y mujeres completamente agnósticos e igualmente felices. Pero esto por excepción. El hombre, sin fe, tiene que sentir un gran vacío, allá, en la última soledad del ser, en aquel pozo infinito que sólo un infinito puede llenar. En todo caso, todas las reflexiones y orientaciones que entrega «El arte de ser feliz» van dirigidas a los que no tienen fe o la tienen débil.

[Compra el libro](#)

Si tienes alguna duda, escribe a nuestros [Consultores](#)