

8 Dejar de ser negativo. Las quejas permanentes, las críticas incisivas, las traiciones y los chismes son como veneno que mata la felicidad. El Papa Francisco explica: “La necesidad de hablar mal del otro indica una baja autoestima, es decir: yo me siento tan abajo que en vez de subir, bajo al otro”. No es fácil hacer el cambio de ser negativo a ser positivo. El primer paso es concientizarnos de que ser negativo o positivo es una elección personal. El segundo paso es aunar esfuerzos para evitar que tengamos pensamientos y palabras negativas lo antes posible. “Olvidarse rápido de lo negativo es sano”, agrega el papa y esto lleva a una perspectiva en la vida más positiva y feliz.

¿Qué pasos puede tomar para eliminar lo negativo de su vida?



10 Trabajar por la paz. Estamos llamados a defender la paz. El Papa Francisco nos dice: “Y el clamor por la paz hay que gritarlo. La paz a veces da la idea de quietud, pero nunca es quietud, siempre es una paz activa”. Tal vez no podamos traer la paz a escala global pero podemos rezar por la paz mundial. Podemos trabajar para que haya paz en nuestro hogar, nuestro vecindario, nuestra escuela y nuestro lugar de trabajo. Cuando tomamos una posición en contra de la violencia de cualquier tipo, nos hacemos mediadores de paz. Jesús llama a los que trabajan por la paz “felices” y les da la distinción de ser “hijos de Dios” (Mateo 5, 9).

¿De qué maneras puede trabajar y rezar por la paz?



Quando leemos entre líneas los diez secretos del papa para la felicidad, encontramos la esencia del mensaje del Evangelio. Ciertamente, vivir como discípulos verdaderos de Jesucristo traerá esa clase de paz y felicidad interior profundas que jamás nada nos podrá quitar.

9 Respetar las creencias de los demás. Todos tenemos familiares, amigos y conocidos que no comparten nuestra fe católica. Aún así, las críticas y las presiones no traerán felicidad a nadie. El Papa Francisco explica: “Podemos inquietar al otro desde el testimonio para que ambos progresen en esa comunicación”. Cuando vivimos como testigos verdaderos de Cristo, otras personas son atraídas por la paz interior y el gozo que emana de nosotros. Ellos quieren esa paz y gozo para sí mismos. Ya sea que algún día compartan nuestra fe o no, cuando los tratamos con respeto, creamos un vínculo de felicidad entre nosotros.

¿Cómo respeta usted las creencias de los demás y al mismo tiempo da testimonio de sus propias creencias?

Recursos adicionales

A Year of Mercy With Pope Francis: Daily Reflections, Papa Francisco, editado por Kevin Cotter (Our Sunday Visitor, 2014).

Pope Francis and the Joy of the Gospel: Rediscovering the Heart of a Disciple, Edward Sri (Our Sunday Visitor, 2014).

A Catholic Parent’s Toolbox: Raising Healthy Families in the 21st Century, Joseph D. White, PhD (Our Sunday Visitor, 2014).

El amor es nuestra misión: La familia plenamente viva, Encuentro Mundial de Familias; Filadelfia, 2015 (Our Sunday Visitor, 2014).

Para ver los archivos PDF de folletos adicionales o para ordenar copias de este folleto en grandes cantidades, visiten www.osvparish.com/pamphlets

OurSundayVisitor

Dándole Vida a Su Fe Católica

1-800-348-2440 • Fax: 1-800-498-6709 • www.osv.com

Por Lorene Hanley Duquin
Copyright © de Our Sunday Visitor, Inc.
No se permite la reproducción total o parcial de este panfleto bajo ningún método.

Inventario N.º P1671
Nihil Óbstat: Mons. Michael Heintz, Ph.D.
Censor Librorum
Imprimátur: ✠ Kevin C. Rhoades
Obispo de Fort Wayne-South Bend

Las citas textuales del Papa Francisco provienen de la entrevista publicada en la revista dominical argentina *Viva* el 27 de julio de 2014. Copyright ©1996-2014 de Clarín.com. Reservados todos los derechos.

Los pasajes de la Sagrada Escritura están tomados de *La Biblia Latinoamérica, Edición Pastoral, Letra Grande*, © 1972, 1988, de Bernardo Hurault y la Sociedad Bíblica Católica Internacional (SOBICAIN), Madrid, España, y son usados con el correspondiente permiso del propietario del copyright. Reservados todos los derechos.

US \$15.95

ISBN-13: 978-1-61278-879-1



9 781612 788791

For Review Only. Copyright Our Sunday Visitor, Inc.

Los 10 secretos del PAPA FRANCISCO para la felicidad



For Review Only. Copyright Our Sunday Visitor, Inc.

10/14 Imagen © Stefano Spaziani

Todos queremos ser felices y, en nuestro mundo de hoy, hay muchas personas que nos están diciendo cómo alcanzar esta meta. Aún así, muchos de estos caminos hacia la felicidad están basados en promesas falsas o sugerencias superficiales que ofrecen momentos fugaces de placer que se desvanecen rápidamente.

La buena noticia es que el Papa Francisco, quien tiene un aura de alegría en todo lo que dice y hace, ha identificado ahora diez secretos para la felicidad que son ciertos y perdurables.



1 Vivir y dejar vivir. Muchos de nosotros ponemos nuestra felicidad en peligro cuando tratamos de controlar la vida de los demás. Nos obsesionamos con lo que las otras personas están haciendo y perdemos la perspectiva de lo que Dios nos pide que hagamos. Jesús lo dijo de manera un poco más directa cuando preguntó: “*Ves la pelusa en el ojo de tu hermano, ¿y no te das cuenta del tronco que hay en el tuyo?*” (Mateo 7, 3).

¿Cómo podría su vida ser más feliz si no tratara de cambiar o controlar la vida de los demás?



Imágenes by Shutterstock, ThinkStock, CNS

2 Darse a los demás. Ser abiertos y generosos con los demás, especialmente con los necesitados, nos lleva a un encuentro íntimo con Cristo, quien es la fuente de toda dicha. Jesús nos asegura que lo que sea que hagamos por nuestras hermanas y hermanos más pequeños, lo estamos haciendo por Él, (ver Mateo 25, 40). Cada vez que compartimos bienes materiales, ofrecemos apoyo emocional, brindamos ayuda o damos alimento espiritual, no solo aligeramos la carga de alguien, sino que además descubrimos que la experiencia también enriquece nuestra vida. El Papa Francisco advierte que: “Si uno se estanca, corre el riesgo de ser egoísta. Y el agua estancada es la primera que se corrompe”.

¿Alguna vez ha sentido felicidad al ayudar a los demás?



3 Proceder con calma. La felicidad está amenazada cuando nuestra vida se vuelve agitada y fuera de control. El papa usa la imagen del remanso de un río y nos exhorta a tener “la capacidad de moverse con benevolencia y humildad, el remanso de la vida”. Al tratar de cultivar la calma en la vida, es importante que entendamos que la vida no está gobernada tanto por lo que nos sucede sino por la manera en que reaccionamos a las influencias perjudiciales. Una manera de mantener la calma, sin importar lo que suceda, es estableciendo una vida espiritual profunda. Cuando nos centramos en Dios, lo que suceda en la superficie de nuestra vida puede que nos altere un poco, pero esto no perturbará nuestra profunda paz interior.

¿De qué maneras puede cultivar la paz en su vida?

4 Desarrollar un sano sentido del ocio. Vivimos en un mundo secular que opera 24 horas al día, los 7 días de la semana. Muchos de nosotros tenemos que lidiar con exigencias laborales estresantes y otros compromisos. Los padres deben compatibilizar las exigencias del trabajo además del horario ocupado de los hijos con la escuela, deportes y otras actividades. El Papa Francisco destaca que el miedo verdadero es que las ocupaciones de la vida diaria nos hagan perder los placeres del arte, de la literatura, de jugar con los niños y de pasar un tiempo en familia. Las actividades de esparcimiento les dan a nuestro cuerpo y mente la oportunidad de restablecerse y renovarse, y nos dan la oportunidad de renovar el vínculo entre nosotros. Es importante reservar tiempo para apagar el televisor, comunicarnos mutuamente, leer juntos, participar de juegos y comer juntos en familia, así como también explorar las artes, la cultura y la naturaleza.

¿Cómo equilibra el trabajo y el esparcimiento en su vida?

5 Hacer del domingo un día de precepto. El Papa Francisco sugiere que una manera garantizada de encontrar la felicidad es reclamar el domingo como un día de precepto. También sugiere que el domingo debería ser un día para la familia. Puede empezar a santificar el domingo yendo a Misa todas las semanas. Santificar el resto del día depende de su estilo de vida. Si trabaja en un lugar cerrado, las aventuras al aire libre le permitirán disfrutar de la creación de Dios. Si es activo toda la semana, tal vez quiera reservar un tiempo de tranquilidad para el domingo. Guardar el domingo como un día de precepto nos ofrece la oportunidad de reflexionar sobre el lado espiritual de nuestra existencia, apreciar las bendiciones de la familia y descubrir la felicidad verdadera.



OSV Foto de Jim Olvera

¿Qué tipo de cosas le gustaría cambiar en su vida para recuperar el domingo como un día de precepto?

6 Crear empleos para los jóvenes.

Encontramos el propósito de nuestra vida a través del trabajo relevante; se nos anima a ir más allá y a asegurarnos de que los jóvenes tengan lo que el Papa Francisco llama “trabajos dignos”. Podemos comenzar el proceso temprano en nuestra propia familia al asignar a nuestros hijos tareas del hogar que les enseñen la importancia de contribuir a la familia. Podemos involucrar a los pre-adolescentes y adolescentes para que sean voluntarios en proyectos de servicio donde puedan usar los dones y talentos que Dios les dio. El papa nos exhorta: “Hay que ser creativos con esta franja. Si faltan oportunidades, caen en la droga... hay que inventarles cursos de un año... La dignidad te la da el llevar el pan a casa”.

¿Cómo podemos ayudar a los jóvenes a encontrar dignidad y felicidad a través del trabajo o servicio relevante?



7 Respetar y cuidar de la naturaleza.

Somos los administradores corresponsables de la creación de Dios y tenemos la responsabilidad de preservarla y protegerla —no solo para nosotros sino también para las generaciones futuras— incluyendo el aire puro y el agua potable, los humedales y los bosques, los sembradíos y recursos naturales. El Papa Francisco pregunta: “La humanidad con el uso indiscreto y tiránico de la naturaleza, ¿no se está suicidando?”. Podemos comenzar en nuestro hogar, escuela y lugar de trabajo al reciclar, volver a usar y reducir el uso de contaminantes y desperdicios. Nuestra campaña personal para respetar y cuidar de la naturaleza nos da felicidad porque sabemos que estamos dedicando tiempo y dando pasos importantes para respetar y conservar nuestro medio ambiente.

¿Qué puede hacer para ser en un mejor administrador corresponsable de la creación de Dios?