

La obra presta una ayuda innegable para los profesionales de ayuda y encontrarán en ella orientaciones muy útiles para el desempeño de un trabajo de calidad y el afrontamiento de los problemas éticos con los que se encuentren en el desarrollo profesional.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ  
*Universidad Pontificia Comillas*

J. CHITTISTER, *El don de los años. Saber envejecer*, Santander: Sal Terrae, 2009, 222 pp.

«La senectud abrázala y ámala. Te procurará abundante placer si sabes cómo hacer uso de ella, los años de gradual declive se cuentan entre los más dulces de la existencia...incluso cuando han alcanzado el límite extremo, siguen proporcionando placer»

(Séneca.)

La autora nos invita a aceptar la vejez como una parte de la vida, como una etapa que es a la vez activa y contemplativa y propicia a la reflexión. La ancianidad confiere sabiduría, libertad y una cierta prosperidad. Ilumina al que se hace mayor y a los que lo rodean, para vivir bien estos años es preciso vivir con atención y vitalidad. La autora examina las múltiples dimensiones del envejecimiento, aborda la conciencia del rechazo que deriva de sentirse al margen de la vida, reflexiona sobre la tentación de aislarse y la necesidad de permanecer involucrados. El don de los años despliega un abanico de temas esenciales que afloran con la edad.

La autora es religiosa benedictina, teóloga y psicóloga social conocida en todo el mundo por su trabajo a favor de la justicia y la paz, y su compromiso a favor de la igualdad de la mujer. Es autora de *El fuego en estas cenizas* (2001), *En busca de la fe* (2002), *Odres Nuevos* (2003), *Doce pasos hacia la libertad interior* (2005), *La amistad femenina*, todos ellos publicados por Sal Terrae.

\* \* \* \* \*

La obra constituye una llamada a la aceptación de lo que significa envejecer, es importante convencerse que el cumplir años no es una desgracia, la vida significa ser todo lo que podemos ser, con independencia del oficio que desempeñemos, la edad que tengamos, y qué posición se ocupe en la escala socioeconómica. El libro quiere ser un homenaje a todos aquellos que no se viven viejos aunque lo sean porque tienen proyectos y ganas de seguir caminando. Para la autora el decrecimiento puede suponer crecimiento en experiencia, sabiduría, relatos que han de ser para los otros si quieren seguir perpetuándose y *sirviendo* a los demás. El libro tiene el propósito de ayudar a aquello que quieren vivir esta etapa de la vida en plenitud y creatividad, como cualquier otra, cuando las capacidades físicas y cognitivas ayudan a ello.

La gerontología avanza en planteamientos y considera a la persona mayor en su totalidad, pero no ha tenido, hasta el momento, muy en cuenta la dimensión espiritual en unos años en los que hay capacidad y tiempo para nutrirse de aquellos elementos

invisibles que plenifican al ser humano, en la medida que decaen las fuerzas la dimensión espiritual, no hablamos de la religiosa, cobra una mayor relevancia, la persona tiene unas condiciones muy propicias para captar y gustar del verdadero sentido de las cosas, de la vida.

El don de los años tiene que ver con aquellas personas que no viven la edad madura como un lastre y preocupados sólo por las debilidades sino para aquello que viven como don y oportunidad esta etapa de la vida que es la que toca vivir. Es una etapa muy importante de la existencia en la que tenemos que mirar de frente a nuestros miedos y vivir con valentía y ganas cada día. Lo importante no es la cantidad de años vividos, sino la forma de envejecer, el vivir en plenitud lo que nos ofrece cada estadio de la existencia, el momento presente, como decía Forster «debemos estar dispuestos a desasirnos de la vida que hemos planeado, a fin de poder disfrutar de la vida que nos aguarda» (p. 15).

La autora propone el desasimiento de la fantasía de la eterna juventud, el miedo a envejecer y propone el descubrir la belleza de lo que significa envejecer bien, es hora de comprender que la última fase de la vida no es *no vida* es un nuevo estadio de la existencia, estos años se merecen ser años buenos. Escribe Joubert «el crepúsculo de la vida cabalmente vivida, trae consigo su propia lámpara» (p. 15).

A continuación la autora va desgranando, en sucesivos capítulos, una serie de propuestas en las que advierte sobre algunos fantasmas de la edad que pueden paralizar a las personas e impedirles crecer: el arrepentimiento insano, la pérdida de sentido, el miedo, los prejuicios sobre la vejez, falta de alegría. Hace una apuesta decidida por la creatividad, la transformación positiva, la incorporación de la novedad, disfrutar los pequeños logros, apertura a nuevas posibilidades, habilidad para la adaptación, la vida como culminación, la contemplación serena de la vida, cuidar las relaciones con los otros, vivir el presente, aprecio a la vida, la épica de lo vivido, la capacidad de aprender, vivir la libertad, gustar del tiempo, el gozo de la sabiduría, seguir soñando, aceptar las limitaciones, prestarse la debida atención, dar espacio a la reflexión y a la espiritualidad.

Todos los capítulos de la obra acaban bellamente con idéntica estructura lo que la autora denomina una *carga* y una *bendición*, o lo que es lo mismos vivir la vejez de modo negativo o positivo, transcribimos uno de ellos a modo de ejemplo extraído del capítulo de la apreciación de la vida: «La *carga* de tener que afrontar estos años radica en el miedo de no haberse percatado la mayor parte de la vida mientras vivía ojo avizor a toda prisa. La *bendición* radica en que no sólo aprendo a apreciar el pasado de una manera nueva, sino también el presente» (p. 208).

Como epílogo la autora nos describe actividades altruistas de personas mayores que las mantiene llenas de vida y regalan vida a su alrededor, son personas sanas y felices que han entendido que esta etapa merece ser vivida con calidad y dimensión hacia el otro, siendo conscientes que el ritmo ira bajando en la medida que avance la vida y aparezcan las debilidades físicas y/ o cognitivas. Aceptar la aparición de limitaciones es sabiduría y supone afrontar esta etapa con sentido. La vida hace por nosotros todo lo que puede, hagamos nosotros lo mismo por la vida. El crepúsculo es un tiempo de confianza, de abrirse de una forma nueva, agradecer las ayudas recibidas con una actitud positiva y generosa, y sobrellevar

la limitación con presencia de ánimo; es el tiempo de culminar todos los aprendizajes acumulados durante los años precedentes.

La obra hace un bello recorrido por la última epata de la vida con sus luces y sombras, ayuda a vivir con armonía y plenitud esta etapa y da sabios consejos ante las tentaciones de vivir con sombra y poca aceptación, poniendo delante un horizonte de sentido por lo que vale la pena adentrarse en sus páginas, escritas con acierto y desde la experiencia de la autora.

Ponemos punto y final a esta entrega con las palabras de Robert Browning, contenidas en el libro (p. 216).

«¡Envejeced conmigo!  
 Todavía nos espera lo mejor.  
 Lo último de la vida, meta de lo primero:  
 Nuestros días están en Sus manos,  
 En las de Aquel que dijo: “He planeado un todo;  
 La juventud no muestra más que una parte;  
 Confiad en Dios: mirad todo, no temáis”».

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ  
*Universidad Pontificia Comillas*

DALAI LAMA, *Escritos esenciales*, introducción y edición de THOMAS A. FORSTHOEFEL, Santander: Sal Terrae, 2009, 191 pp.

He aquí un compendio de la doctrina sobre la sabiduría, la compasión y la meditación de uno de los más importantes maestros espiritual de nuestro tiempo. El decimocuarto Dalai Lama (Tenzin Gyatso), líder espiritual del Tíbet, vive en el exilio desde 1959. Durante este tiempo ha tratado de preservar la cultura de su país natal y ha sido uno de los más destacados representantes del budismo en Occidente. Viaja sin parar y escribe libros de enorme éxito, ha contribuido a difundir los preceptos budistas sobre la sabiduría y la compasión, a la vez que ha fomentado la paz y la comprensión entre las distintas religiones. En 1989 le fue concedido el Premio Nobel de la Paz.

Esta antología, hecha a partir de más de veinte obras, presenta las enseñanzas esenciales del Dalai Lama, iluminando un mensaje que habla a la gente de todas las tradiciones.

Thomas A. Forsthoefel es director del Departamento de Religión en el Mercyhurst College, en Erie (Pennsylvania), autor de *Soulsong: Seeking Holiness y Coming Home*, además de co-editor de *Guris in América*.

«Tú mismo eres tu propio protector; el bienestar y el malestar están en tus manos.

Nunca podremos obtener paz en el mundo si descuidamos el mundo interior y no estamos en paz con nosotros mismos».