

CONSIDERACIONES

Manual contra el sufrimiento



Por Héctor Asenjo
Reyes.

hectorasenjo@hotmail.com

Suena pretencioso, es cierta, pero esa es la intención del nuevo libro escrito por Ignacio Larrañaga con el título "El arte de ser feliz".

El propio autor señala que no pretende el sueño imposible de eliminar de raíz las penas de la vida, pero sabe que con las herramientas que entrega en su libro es posible llegar a mitigarlos y "arrancar algunas espigas, sanar algunas heridas y enjugar muchas lágrimas a fin de que usted pueda sentarse por fin a la sombra de la fresca arboleda para descansar, dormir, soñar".

Pero, ¿quién es este autor que se atreve a enfrentar un tema tan profundo con la pretensión de salir victorioso?

Ignacio Larrañaga es un franciscano capuchino que acaba de cumplir 50 años de sacerdocio. Por sus "Talleres de Oración y Vida" han pasado más de un

millón de personas a las que ha ayudado a saber dialogar con Dios. Siendo un joven sacerdote fue enviado a Chile en el año 1959 y según sus propias palabras es entonces, a los 31 años, cuando comienza la etapa más importante de su vida, ya que en esa época inicia el camino que lo llevará al desarrollo de una inmensa obra pastoral y espiritual como predicador y prolífico escritor. Entre sus obras se destacan los libros "Del sufrimiento a la paz", "Sube conmigo", "Mástrame tu rostro", entre otros. También, y a pesar de su insistente negativa a hablar de sí mismo, un editor consiguió que escriba una autobiografía la que está plasmada en el libro "La roca y el fuego".

Recientemente acaba de publicar en Chile, bajo el sello de Ediciones San Pablo, "El arte de ser feliz", que espera repetir el éxito obtenido en Europa donde se mantuvo varias semanas entre los más vendidos en el género de libros de autoayuda.

En "El arte de ser feliz", el sacerdote franciscano descubre obsesiones, depresiones y angustias que tan fácilmente echan raíces en nuestras vidas. Además, propone diversos ejercicios de relajación, concentración y respiración, que serán de gran utilidad para comenzar el camino de la liberación del sufrimiento.

Cuando el propio autor, en las primeras páginas del libro, señala cuál será la ruta a seguir, deja en claro que "la fe es la anestesia más poderosa para calmar las penas de la vida, pero desgraciadamente son pocas las personas que disponen de una fe tan potente como para transformar el dolor en fuente de paz". Por eso, el mismo aclara, que en los cinco primeros capítulos se mueve en una perspectiva simplemente humana y es en el capítulo seis donde propone una mirada de fe ante el dolor.

Muchas de las orientaciones de este libro se dirigen al objetivo de ayudar a que el hombre o la mujer de hoy sean dueños de su mente, ya que es precisamente la mente humana el principal manual de nuestras aflicciones. La idea es, además, aprender de ese dolor inevitable, sacar de él el máximo provecho, destacando por ejemplo que sólo el que ha sufrido puede comprenderse ante el dolor ajeno y que muchas de las más importantes transformaciones y crisis de crecimiento que ocurren en nuestra vida han pasado por momentos de gran tribulación.

Vivir es, efectivamente, un arte y qué mejor que una guía de orientaciones prácticas para recuperar la paz interior, el sentido de la vida y la propia alegría de vivir. Más aun si, además de técnicas, esta obra también nos señala a Cristo, el verdadero médico de almas.

RAS

El Changuibue, Puerto Montt, 11-VIII-2003

Manual contra el sufrimiento [artículo] Héctor Asenjo Reyes.

Libros y documentos

AUTORÍA

Asenjo Reyes, Héctor

FECHA DE PUBLICACIÓN

2003

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Manual contra el sufrimiento [artículo] Héctor Asenjo Reyes. retr.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile