



# SOBRE LA CALIDAD HUMANA

365 REFLEXIONES,  
UNA PARA CADA DÍA DEL AÑO

Joan Bestard Comas

ACTUALIDAD

Diseño: Estudio SM

© 2018, Joan Bestard Comas  
© 2018, PPC, Editorial y Distribuidora, S.A.  
Impresores, 2  
Parque Empresarial Prado del Espino  
28660 Boadilla del Monte (Madrid)  
ppcedit@ppc-editorial.com  
www.ppc-editorial.es

ISBN 978-84-288-3309-7  
Depósito legal: M 27748-2018  
Impreso en la UE / *Printed in EU*

*Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.*

*A los que se esfuerzan diariamente  
por mejorar su calidad humana.  
Ellos crecerán como personas.*

Una persona es grande cuando sabe dar,  
cuando no tiene miedo de recibir,  
cuando le caracteriza la alegría,  
cuando afronta la tristeza,  
cuando domina la ira.  
Pero es insignificante cuando desprecia,  
cuando olvida los favores,  
cuando solo busca su brillo, sus intereses, su bienestar.  
Se empequeñece aún más cuando agrade,  
cuando falsea su testimonio,  
cuando mata con maledicencia.

WILLIAM SHAKESPEARE (1564-1616)

## PRÓLOGO

Cuántas veces hemos pronunciado la palabra «calidad» para demostrar el valor de algo que aporta dignidad, profundidad, excelencia. La calidad humana, objeto de esta publicación de Joan Bestard Comas, aparece en el corazón de las personas como algo necesario que se ha de conseguir cada día y, en consecuencia, agradecer siempre. Como el mismo autor dice en la introducción, se trata de reflexiones breves y concisas sobre temas preferentemente éticos, sociales y humanos; se trata de poner de relieve que la calidad de las personas es esencial. Con ello nos remite a la autenticidad con la que hay que convivir y familiarizarse para que la vida tenga sentido y en él encontremos la felicidad que se vive y se transmite.

La obra de Joan Bestard presenta una oferta diaria, una dosis de pensamiento escogido y elaborado que ofrece muchas posibilidades de tratamiento. He ahí su calidad pedagógica, ya que facilita su lectura, la sintetiza en ese tipo de escrito que conduce a la reflexión y encuentra a la vez su lugar en el quehacer de cada día. Lo hace de la mano de prestigiosos autores y, como él mismo dice, desde la observación personal de mujeres y hombres de ayer y de hoy, y en el estudio de los acontecimientos de la historia y de la actualidad de las cosas que suceden diariamente en nuestra sociedad, que es lo que realmente interesa.

Joan Bestard es un observador innegable de la realidad. Desde la visión sociológica que le caracteriza, es capaz de un diagnóstico profundo después de apreciaciones muy medi-

das sobre la realidad humana. Completa esta visión su capacidad de síntesis, que hace posible que en pocas palabras se pueda captar la amplitud de su significado. Ha demostrado desde siempre ser un trabajador innato que lleva a término lo que se propone, aunque tenga que afrontar las dificultades que se le presentan. Con ello es un valioso ejemplo de lo que quiere transmitir con su obra *Sobre la calidad humana*, ya que su presentación da noticia en cada uno de sus diarios capítulos de lo que pretende ofrecer en su conjunto.

Son 365 reflexiones, una para cada día del año. Reflexiones humanas, filosóficas, sociológicas, psicológicas, pedagógicas y religiosas. Toda una visión completa de la realidad desde el vasto campo del conocimiento, pero con una particularidad, que es la de acrecentar la sabiduría del corazón junto con la valoración de la propia interioridad. Desde esta perspectiva he querido captar la intención al sacar de cada texto la amplitud y profundidad hacia un contexto más amplio, como es el que cada uno experimenta en la circunstancia en que vive. Así aprendemos de los demás para ir configurando nuestro propio camino y la escala de valores que situamos en él. Todo ello conduce indudablemente a la madurez humana que se intenta alcanzar. Los pasos pueden darse cada día con esta pequeña dosis de contenido que estas reflexiones nos ofrecen, ya que en ellas está la propuesta de algo que –también cada día– puede hacerme mucho bien y favorecer mi calidad humana.

Particular interés tienen los párrafos dedicados a la amistad, a la salud, a la vida interior, a la belleza, a la familia, al valor de la palabra y del silencio, de la serenidad, de la firmeza y la insatisfacción, a la sonrisa unida a la amabilidad, a la sabiduría que lleva al equilibrio en las acciones humanas, a la firmeza serena o a la serenidad firme, a la inteligencia y la voluntad como dos grandes potencias que nos humanizan,

al tratamiento de las ideas en relación con los hechos, a la duda como fuente del saber, al valor de la paz y la felicidad, a la diligencia, al esfuerzo y al trabajo... Y frases muy agudas como estas: «No eres responsable de la cara que tienes, sino de la cara que pones», o «una pequeña gota puede ser el inicio de un río», o «el sabio siempre quiere aprender, el ignorante siempre quiere enseñar», y tantas otras frases contenidas en cada entrega diaria para ayudar a su asimilación.

Hay una invitación constata a la imaginación con esta llamada: «Cambia diariamente lo que necesitas cambiar en tu vida y lograrás abrirte nuevos y amplios horizontes, que darán pleno sentido a tu existencia». Igualmente, hay una llamada a la sensatez al decir que «eres libre de tomar las decisiones que quieras, pero eres prisionero de sus consecuencias». Junto a todo ello, la calidad del sentido común, que nos lleva a tomar las decisiones adecuadas para cada momento. Este recorrido ayuda a situarse ante la vida y los mismos acontecimientos con serenidad y paz interior, al mismo tiempo que se va edificando un mundo de relaciones humanas a favor de la propia dignidad, siempre con el gozo de poder decir que «si haces un favor, nunca lo recuerdes; pero, si lo recibes, nunca lo olvides». Son realidades con las que nos encontramos cada día y a las que hay que dar respuesta con la sencillez que nos propone el Evangelio y que puede llegar a toda persona de buena voluntad.

Con este tono –lo dicho hasta ahora es un botón de muestra–, Joan Bestard ofrece con su libro una larga lista de hechos y actitudes que muestran la calidad humana que hay que dar al vivir de cada día. Quiero subrayar una vez más la claridad de sus expresiones y la profundidad de su pensamiento, siempre expuesto para que nos sintamos reflejados en ellos. Al mismo tiempo, el esfuerzo que supone hacer todo este trabajo y en las condiciones humanas con las que se

ha hecho. He ahí una prueba testimonial más de lo que se expresa en todo el libro, porque la calidad humana se demuestra aquí, y con creces, por el hecho de escribirlo. Poner un libro en manos de la gente es siempre un riesgo que se corre, pero hacerlo participar de la propia experiencia es un regalo que se agradece.

Es lo que, con estas palabras y conociendo su largo recorrido, hemos de agradecer a Joan Bestard; haber puesto a disposición toda esta extensa obra tan llena de calidad humana.

+ SEBASTIÀ TALTAVULL ANGLADA,  
Obispo de Mallorca

## INTRODUCCIÓN

Una vez más agradezco sinceramente a la prestigiosa editorial PPC el interés que ha mostrado por publicar un nuevo volumen de mis reflexiones.

Estas reflexiones, breves y concisas, sobre temas preferentemente éticos, sociales y humanos, comencé a escribirlas y radiarlas por la Cadena COPE en septiembre de 1985 y hasta 1999. También durante algunos años las radié por Radio Nacional de España. Ahora las publico en el periódico mallorquín *Última Hora*, en la columna «Punto ético», en el *Full dominical* –revista cristiana de la diócesis de Mallorca– y en la página web de la catedral de Mallorca, sección «Opinión».

*Sobre la calidad humana* es una obra que intenta poner de relieve que la calidad de las personas es esencial. Sin calidad humana, las virtudes teologales de la fe, esperanza y caridad, que son la síntesis del vivir cristiano, no se significan debidamente, porque les falla el sólido fundamento de humanidad que debe sostenerlas.

Siempre me ha fascinado el tema de la calidad humana. Si crecemos en humanidad, seremos mejores cristianos, y nuestro cristianismo, que se fundamenta en la fe, la esperanza y la caridad, se expresará mejor y tendrá más fuerza de seducción.

Mis primeras reflexiones radiofónicas se publicaron en Narcea de Ediciones, con estos tres títulos:

1. *Reflexiones cristianas radiadas desde la COPE* (1989).
2. *Otras reflexiones cristianas radiadas desde la COPE* (1991).
3. *Nuevas reflexiones cristianas radiadas desde la COPE* (1994).



Luego, la editorial Espasa-Calpe editó los volúmenes cuarto y quinto:

4. *Creo en el hombre. Reflexiones radiadas desde la COPE* (1996).
5. *Hacer el bien humaniza. Reflexiones radiadas desde la COPE* (1998).

La editorial San Pablo corrió a cargo de los volúmenes sexto y séptimo:

6. *Crecer por dentro. Reflexiones radiofónicas* (2000).
7. *Dar sentido a la vida. Reflexiones cristianas para cada día* (2007).

Finalmente, los seis últimos volúmenes publicados por PPC se titulan:

8. *Invitación a pensar. Reflexiones cristianas para cada día* (2008).
9. *Aprender humanidad. Reflexiones cristianas para cada día* (2010).
10. *Elogio de lo ético. Reflexiones cristianas para cada día* (2012).
11. *¡No pierdas la esperanza! 365 reflexiones cristianas, una para cada día del año* (2014).
12. *Valores que humanizan. 365 reflexiones, una para cada día del año* (2016).
13. *Sobre la calidad humana. 365 reflexiones, una para cada día del año* (2018).

Las reflexiones de este decimotercer volumen se inspiran en múltiples refranes y proverbios españoles y extranjeros y en numerosos autores, especialmente Confucio, san Agustín, Ramón Llull, Cervantes, Shakespeare, Quevedo, Ramón y Cajal, Gandhi, Einstein, santa Teresa de Calcuta, san Juan Pablo II, Benedicto XVI y el papa Francisco, y también en la observación personal de las mujeres y hombres de ayer y de hoy, y en el estudio de los acontecimientos de la historia y de la actualidad, de las cosas que suceden diariamente en nuestra sociedad.

Esta publicación está estructurada en tres apartados:

- I. Reflexiones humanas, filosóficas, sociológicas, psicológicas y pedagógicas (157).
- II. Reflexiones éticas, sociales, económicas y políticas (134).
- III. Reflexiones teológicas y religiosas (75).

Ojalá estas reflexiones nos ayuden a crecer en calidad humana para llegar a ser personas más adultas y maduras, que sepan vivir con un estilo nuevo su fe, esperanza y caridad en medio del mundo de hoy.

Mi gratitud más cordial a mi obispo de Mallorca, Mons. Sebastià Taltavull Anglada, que ha aceptado escribir el prólogo de este libro, y a mi amigo Joan Darder Brotat, canónigo de la catedral de Mallorca, y al filólogo Santiago Amer Pol, que han corregido con diligencia los originales del mismo.

JOAN BESTARD COMAS,  
Palma de Mallorca, 25 de julio de 2018  
joanbestard@catedraldemallorca.org

# I

## REFLEXIONES HUMANAS, FILOSÓFICAS, SOCIOLÓGICAS, PSICOLÓGICAS Y PEDAGÓGICAS

1

(1 de enero)

*La calidad humana de las personas es lo que importa*

Hoy en día, todos hablan de calidad de productos, calidad de procesos, calidad de servicios, calidad de sistemas, pero se habla muy poco de la calidad humana de las personas, y, sin ella, todo lo demás es apariencia sin fundamento.

Hablar de calidad humana es cuidar nuestros vínculos con los demás. Hablar de calidad humana significa acrecentar la sabiduría del corazón; quiere decir saber profundizar en nuestro interior y dar lo mejor de nosotros mismos a los demás.

Sin la calidad humana de las personas, la ética se debilita, nuestra sociedad se vuelve hostil y la convivencia resulta casi imposible. Sin la calidad humana de las personas no podremos construir un mundo mejor: más justo, pacífico y fraterno. Sin la calidad humana de las personas, la economía y la política caerán en la corrupción y esta bloqueará nuestra sociedad.

2

(2 de enero)

*La calidad de la persona se mide por su humildad*

El otro día, navegando por Internet, me encontré con este pensamiento anónimo que me llamó poderosamente la atención: «Humildad no es sinónimo de pobreza. Humildad es sinónimo de calidad de persona».

Que la calidad de la persona se mida por su humildad me pareció una idea genial.

La persona verdaderamente humilde posee una gran calidad humana. La humildad es el pilar de otras muchas virtudes humanas. Es un valor primordial que engendra otros muchos valores. Y su contravalor, la soberbia, es un defecto gravísimo que engendra otros muchos males morales.

Apreciemos y practiquemos la virtud de la humildad, nos hará más humanos y más sensatos y nos abrirá a Dios y a los hermanos.

La humildad es la llave para acceder a una vida humana y espiritual más profunda.

### 3

(3 de enero)

#### *Un retrato muy completo del ser humano*

El otro día cayó en mis manos un texto –adaptado– del gran escritor en lengua inglesa William Shakespeare (1564-1616), que decía: «Una persona es grande cuando sabe dar, cuando no tiene miedo de recibir, cuando le caracteriza la alegría, cuando afronta la tristeza, cuando domina la ira. Pero es insignificante cuando desprecia, cuando olvida los favores, cuando solo busca su brillo, sus intereses, su bienestar. Se empequeñece aún más cuando agrade, cuando falsea su testimonio, cuando mata con maledicencia».

Es este un retrato muy completo y preciso del ser humano, con sus grandezas y miserias, con sus luces y sombras. El bien engrandece al ser humano; el mal, en cambio, lo empequeñece y hasta lo envilece. La generosidad, la humildad, la alegría y la valentía engrandecen al hombre; en cambio, el egoísmo, la altanería, la falsedad y el odio lo envilecen.



## ÍNDICE GENERAL

|  |    |
|--|----|
| PRÓLOGO, de Mons. Sebastià Taltavull Anglada ..... | 7  |
| INTRODUCCIÓN .....                                 | 11 |

### I. REFLEXIONES HUMANAS, FILOSÓFICAS, SOCIOLOGICAS, PSICOLÓGICAS Y PEDAGÓGICAS

|  |    |
|--|----|
| 1. La calidad humana de las personas es lo que importa ..        | 17 |
| 2. La calidad de la persona se mide por su humildad .....        | 17 |
| 3. Un retrato muy completo del ser humano .....                  | 18 |
| 4. Las cualidades de un gran corazón .....                       | 19 |
| 5. La vida es aprender .....                                     | 19 |
| 6. Reservas de calma, paz y tranquilidad .....                   | 20 |
| 7. ¿Para qué vivimos? .....                                      | 21 |
| 8. ¿Qué es el hombre? .....                                      | 21 |
| 9. Conocerse a sí mismo .....                                    | 22 |
| 10. La grandeza de la honradez .....                             | 23 |
| 11. Tener tacto, un gran valor humano .....                      | 23 |
| 12. Un sabio consejo de Miguel de Unamuno .....                  | 24 |
| 13. ¿Quién es el hombre más feliz? .....                         | 25 |
| 14. Que la felicidad del otro sea tu felicidad .....             | 25 |
| 15. Una frase genial de Kierkegaard .....                        | 26 |
| 16. ¿Qué hace el necio? .....                                    | 27 |
| 17. La peor pobreza psicológica .....                            | 27 |
| 18. Retrato del perezoso .....                                   | 28 |
| 19. ¿Quién es sabio? .....                                       | 29 |
| 20. ¿Cuándo es grande una persona? .....                         | 29 |
| 21. La escuela de la vida .....                                  | 30 |
| 22. Saber aprender de los demás .....                            | 31 |
| 23. Sé sensato ante las grandes alegrías y los grandes enojos .. | 31 |
| 24. ¿Cómo alcanzar la sabiduría? .....                           | 32 |

|  |    |
|--|----|
| 25. La poesía pasa a nuestro lado .....                                    | 33 |
| 26. Saber entender a las personas .....                                    | 33 |
| 27. Tres verbos de Sócrates .....  | 34 |
| 28. ¿Cómo actúa el verdadero sabio? .....                                  | 35 |
| 29. Aceptar a la persona tal como es .....                                 | 35 |
| 30. La insatisfacción es un valor humano .....                             | 36 |
| 31. Ante los momentos difíciles, diligencia .....                          | 37 |
| 32. La sonrisa favorece la comunicación .....                              | 37 |
| 33. Olvidamos la verdadera sabiduría .....                                 | 38 |
| 34. Nunca desesperar .....   | 39 |
| 35. No seas ni riguroso ni blando .....                                    | 39 |
| 36. Saber cambiar de opinión .....   | 40 |
| 37. Elogio de la voluntad .....  | 41 |
| 38. Hay que convertir las ideas en hechos .....                            | 41 |
| 39. La necedad de los parlanchines .....                                   | 42 |
| 40. Saber razonar y convencer .....  | 42 |
| 41. Sepamos manifestar nuestro dolor a los amigos .....                    | 43 |
| 42. En las dificultades conocemos a los verdaderos amigos..                | 44 |
| 43. Un interesante proverbio mongol sobre la amistad .....                 | 44 |
| 44. Un estudio sobre la amistad .....                                      | 45 |
| 45. La amistad ante los momentos duros y oscuros .....                     | 46 |
| 46. La auténtica amistad escasea .....                                     | 46 |
| 47. Los amigos son como ángeles .....                                      | 47 |
| 48. Un juego de palabras sobre la amistad .....                            | 48 |
| 49. ¿Qué es un amigo? .....  | 48 |
| 50. Los tiempos difíciles y las falsas amistades .....                     | 49 |
| 51. La adversidad prueba la amistad .....                                  | 50 |
| 52. Los tres mejores doctores del mundo .....                              | 50 |
| 53. Para poder encontrar la belleza debemos llevarla con<br>nosotros ..... | 51 |
| 54. El valor sociológico de la familia .....                               | 52 |
| 55. Controlemos el hablar .....  | 52 |
| 56. Una singular definición de pobre .....                                 | 53 |
| 57. Saber preguntar es una fuente de sabiduría .....                       | 54 |
| 58. Una virtud humana muy importante .....                                 | 54 |



|   |    |
|---|----|
| 59. El retrato del orgulloso .....                      | 55 |
| 60. La envidia .....                                    | 56 |
| 61. La prudencia .....                                  | 57 |
| 62. El hipócrita .....                                  | 57 |
| 63. Ante la necedad, olvido .....                       | 58 |
| 64. Una terrible paradoja que es cierta .....           | 59 |
| 65. Primero callar, luego hablar .....                  | 59 |
| 66. Escuchar los silencios, no solo las palabras .....  | 60 |
| 67. La duda es una fuente de saber .....                | 61 |
| 68. La paz y la tranquilidad se encuentran dentro ..... | 61 |
| 69. La gratitud a través de la sonrisa .....            | 62 |
| 70. El consejo, una medicina que gusta poco .....       | 63 |
| 71. La felicidad, un artículo maravilloso .....         | 63 |
| 72. Briznas de dicha .....                              | 64 |
| 73. Callar y hablar .....                               | 65 |
| 74. Callar es más importante que hablar .....           | 65 |
| 75. La felicidad de la libertad recobrada .....         | 66 |
| 76. Callar, un aprendizaje difícil .....                | 67 |
| 77. «La resignación es un suicidio cotidiano» .....     | 67 |
| 78. El fanatismo .....                                  | 68 |
| 79. La importancia del buen consejo .....               | 69 |
| 80. La hipocresía es maligna .....                      | 69 |
| 81. La felicidad como conquista .....                   | 70 |
| 82. La felicidad según León Tolstói .....               | 71 |
| 83. El arte de bien hablar y bien escuchar .....        | 71 |
| 84. Un juego de palabras muy jugoso .....               | 72 |
| 85. La felicidad según el papa Francisco .....          | 73 |
| 86. Hay muchas palabras que sobran .....                | 73 |
| 87. Un agudo juego de palabras .....                    | 74 |
| 88. La responsabilidad es muy beneficiosa .....         | 75 |
| 89. La importancia del ahora .....                      | 75 |
| 90. Hacer felices a los demás .....                     | 76 |
| 91. Saber comprender lo que vemos .....                 | 77 |
| 92. No nos cansemos de aprender .....                   | 77 |
| 93. ¿Cómo vivir felizmente? .....                       | 78 |

|  |     |
|--|-----|
| 94. Algo para tener muy en cuenta en un diálogo .....                      | 79  |
| 95. «Una pequeña gota puede ser el inicio de un río» .....                 | 79  |
| 96. La importancia del justo medio .....                                   | 80  |
| 97. Sacar provecho de los tropiezos .....                                  | 81  |
| 98. El binomio sabio/ignorante .....                                       | 81  |
| 99. «El vicio turba el juicio» .....                                       | 82  |
| 100. No rendirse nunca. ....   | 83  |
| 101. La rutina lo mata todo .....  | 83  |
| 102. Una frase de Neruda llena de sentido común .....                      | 84  |
| 103. El dolor y el sufrimiento pueden sernos muy útiles ....               | 85  |
| 104. Todos somos muy complicados .....                                     | 85  |
| 105. No levantar muros .....   | 86  |
| 106. La figura del pesimista .....   | 87  |
| 107. ¿Cómo actuar ante los favores? .....                                  | 87  |
| 108. Lo que ya no regresa .....  | 88  |
| 109. La clave del fracaso según Woody Allen .....                          | 89  |
| 110. Los que no saben lo que buscan .....                                  | 89  |
| 111. Paciencia/impaciencia .....   | 90  |
| 112. En la vida se impone elegir .....                                     | 91  |
| 113. Hombres y mujeres somos muy distintos y nos com-<br>plementamos ..... | 91  |
| 114. La importancia de los abuelos .....                                   | 92  |
| 115. Muros y puentes .....   | 93  |
| 116. La felicidad es para ahora .....                                      | 93  |
| 117. Sustituir las preocupaciones por las ocupaciones .....                | 94  |
| 118. Los problemas tienen solución .....                                   | 95  |
| 119. La paciencia lo consigue todo .....                                   | 95  |
| 120. La calumnia siempre deja cicatrices .....                             | 96  |
| 121. No confundir lo permanente con lo pasajero .....                      | 97  |
| 122. La vejez no debe asustarnos .....                                     | 97  |
| 123. No nos quejemos de envejecer .....                                    | 98  |
| 124. Cuatro cosas viejas muy recomendables .....                           | 99  |
| 125. La importancia de la lectura .....                                    | 99  |
| 126. No hundirnos en el pesimismo .....                                    | 100 |
| 127. El optimista y el pesimista .....                                     | 101 |

|  |     |
|--|-----|
| 128. La juventud, edad propicia para aprender .....                                    | 101 |
| 129. Los fingimientos y las simulaciones no son duraderos ..                           | 102 |
| 130. El egoísmo suele convertirse en maldad .....                                      | 103 |
| 131. Por norma general nos sobrevaloramos .....  | 103 |
| 132. ¿Qué es lo pésimo? .....  | 104 |
| 133. ¿Por qué es difícil apreciar la soledad? .....                                    | 105 |
| 134. Lo peor es ignorar la propia ignorancia .....                                     | 105 |
| 135. ¿Cómo avanzar hacia el saber? .....   | 106 |
| 136. No hablar sin ton ni son .....  | 107 |
| 137. Debemos liberarnos del miedo a fracasar .....                                     | 107 |
| 138. El estudio no es una obligación, sino una oportunidad ..                          | 108 |
| 139. El mejor maestro es el que despierta en el alumno el de-<br>seo de aprender ..... | 109 |
| 140. Saber decir no .....  | 109 |
| 141. El éxito no tiene secretos .....  | 110 |
| 142. El éxito según Albert Einstein .....  | 111 |
| 143. El éxito no se basa en cualidades especiales .....                                | 111 |
| 144. ¿Cuál es el mal de la vejez? .....  | 112 |
| 145. Una prueba de inteligencia .....  | 113 |
| 146. Saber dudar, signo de inteligencia .....  | 113 |
| 147. La importancia de la inteligencia .....   | 114 |
| 148. La lectura fortalece la mente .....   | 115 |
| 149. Leer y viajar pueden brindarnos sabiduría .....                                   | 115 |
| 150. La importancia del hábito de la lectura .....                                     | 116 |
| 151. Saber masticar y digerir la lectura .....   | 117 |
| 152. La importancia del pensar en la lectura .....                                     | 117 |
| 153. La personalidad del verdadero artista .....                                       | 118 |
| 154. Los que lo tienen todo claro son peligrosos .....                                 | 118 |
| 155. La importancia de los buenos libros .....   | 119 |
| 156. El que dice que lo sabe todo es un tonto .....                                    | 120 |
| 157. El tiempo arregla muchas cosas .....  | 120 |

## II. REFLEXIONES ÉTICAS, SOCIALES, ECONÓMICAS Y POLÍTICAS

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 158. Diez razones para vivir ..... | 125 |
| 159. Diez verbos clave .....       | 126 |

|  |     |
|--|-----|
| 160. Observar .....  | 126 |
| 161. Escuchar .....  | 127 |
| 162. Hablar .....  | 128 |
| 163. Dialogar .....  | 128 |
| 164. ¿Cómo aprender a dialogar? .....  | 129 |
| 165. El diálogo ayuda a construir la ética civil .....                               | 130 |
| 166. La esencia del diálogo es la escucha, la palabra y el silencio .....            | 132 |
| 167. El arte de saber escuchar .....   | 133 |
| 168. Cuando falla el diálogo, la sociedad se crispa .....                            | 133 |
| 169. Aprende a escuchar .....  | 135 |
| 170. Dialogar es difícil .....   | 136 |
| 171. La escucha es terapéutica .....   | 137 |
| 172. El valor de la palabra .....  | 138 |
| 173. La dimensión social del hombre .....  | 138 |
| 174. El diálogo también necesita silencios .....                                     | 139 |
| 175. Saber distinguir debate (discusión) de diálogo .....                            | 141 |
| 176. En el diálogo no siempre nos guía la verdad .....                               | 142 |
| 177. El valor de la solidaridad .....  | 142 |
| 178. La tragedia del Tercer Mundo .....  | 143 |
| 179. La solidaridad es un vocablo con garra .....                                    | 144 |
| 180. La solidaridad, algo más que una moda .....                                     | 145 |
| 181. «Solidaridad» suena bien en un contexto laico .....                             | 145 |
| 182. La solidaridad tiene un buen cartel .....                                       | 146 |
| 183. El problema del hambre en el mundo es un problema de falta de solidaridad ..... | 147 |
| 184. La austeridad, una importante virtud cívica .....                               | 148 |
| 185. El hambre en el mundo, un escándalo de egoísmo .....                            | 149 |
| 186. ¿Por qué no logramos acabar con la plaga del hambre en el mundo? .....          | 150 |
| 187. Un pensamiento radical de Gandhi sobre el hambre en el mundo .....              | 151 |
| 188. Nobles actitudes del ser humano .....   | 151 |
| 189. ¿Cuándo es grande una persona? .....  | 152 |
| 190. El mal no surge de las tinieblas, lo hacemos nosotros ..                        | 153 |

|   |     |
|---|-----|
| 191. Lo que importa es una ética elemental y básica para cada día ..... | 154 |
| 192. La calidad se propaga sola .....                                   | 154 |
| 193. Lo que importa son los grandes principios .....                    | 155 |
| 194. Ética y familia .....  | 156 |
| 195. Al que no tiene nada que hacer no le encargues nada ..             | 156 |
| 196. Ramón Llull y la justicia .....                                    | 157 |
| 197. La paradoja de la felicidad .....                                  | 158 |
| 198. El relativismo moral .....   | 158 |
| 199. El terrorismo es siempre perverso y cruel .....                    | 159 |
| 200. Los hechos son los que importan .....                              | 160 |
| 201. El codicioso nunca dice basta .....                                | 160 |
| 202. Existe una avaricia que no es material .....                       | 161 |
| 203. ¿Cómo debe actuar quien debe juzgar? .....                         | 162 |
| 204. Obedecer con gusto .....   | 162 |
| 205. La violencia provoca violencia .....                               | 163 |
| 206. Tenemos horizontes muy diversos .....                              | 164 |
| 207. Paz y guerra .....   | 164 |
| 208. La avaricia es culpable .....                                      | 165 |
| 209. Sepamos sentir con el débil .....                                  | 166 |
| 210. Sin siembra no hay cosecha .....                                   | 166 |
| 211. Saber aconsejar y ser aconsejado .....                             | 167 |
| 212. «Del dicho al hecho hay gran trecho» .....                         | 168 |
| 213. Lo superficial es ruidoso .....                                    | 168 |
| 214. Saber combinar debidamente amor y razón .....                      | 169 |
| 215. Un sabio proverbio español .....                                   | 170 |
| 216. «El exceso de virtud es defecto» .....                             | 170 |
| 217. Las buenas intenciones no bastan .....                             | 171 |
| 218. Nadie es perfecto .....  | 172 |
| 219. «Juego y bebida, casa perdida» .....                               | 172 |
| 220. Convencer no es lo mismo que arrastrar .....                       | 173 |
| 221. Evita las falsas promesas .....                                    | 174 |
| 222. Concordia/discordia .....  | 174 |
| 223. No neguemos los hechos .....                                       | 175 |
| 224. El mal que hacemos a otros recae sobre nosotros .....              | 176 |

|   |     |
|---|-----|
| 225. Una aguda intuición de Paul Valéry .....   | 176 |
| 226. La educación es lo más importante en la vida .....                                 | 177 |
| 227. La importancia de la independencia individual .....                                | 178 |
| 228. El egoísmo, raíz de múltiples males .....  | 178 |
| 229. La apariencia engaña .....   | 179 |
| 230. ¿Qué hacer para guiar a otros en la búsqueda de la paz?                            | 180 |
| 231. No abandonar nunca la lucha .....  | 180 |
| 232. Las opiniones no cambian el mundo .....  | 181 |
| 233. Sin solidaridad no habrá paz .....   | 181 |
| 234. Los bienes de la Tierra .....  | 182 |
| 235. Grandes paradojas en nuestra sociedad .....  | 183 |
| 236. El sistema socioeconómico que tenemos genera egoísmo                               | 184 |
| 237. «El precio de la grandeza es la responsabilidad» .....                             | 184 |
| 238. El remedio para el mal del siglo .....   | 185 |
| 239. Intentar lo imposible .....  | 186 |
| 240. No abandonar el camino .....   | 186 |
| 241. La necesidad del consenso .....  | 187 |
| 242. ¿En qué consiste la grandeza? .....  | 188 |
| 243. No hacer nada puede ser lo peor .....  | 188 |
| 244. El fin y los medios .....  | 189 |
| 245. Diferentes varas de medir .....  | 190 |
| 246. Los viejos se equivocan cuando canonizan el pasado<br>y rechazan el presente ..... | 190 |
| 247. «Adular no es ayudar» .....  | 191 |
| 248. ¿Por qué el mundo está mal? .....  | 192 |
| 249. Los pesimistas se convierten en profetas de calamidades                            | 192 |
| 250. Dos causas que producen confusión .....  | 193 |
| 251. ¿Qué talla medimos? .....  | 194 |
| 252. La luz de la bondad .....  | 194 |
| 253. Un poema de Pablo Neruda .....   | 195 |
| 254. Busquemos la perfección, pero no nos obsesionemos<br>con ella .....                | 196 |
| 255. Ser amables es muy importante .....  | 196 |
| 256. No hagamos siempre lo mismo .....  | 197 |
| 257. Unas sensatas palabras de Albert Einstein sobre la crisis                          | 198 |

|   |     |
|---|-----|
| 258. ¿De qué nos quejamos? .....  | 198 |
| 259. La bondad debe superar a la astucia .....  | 199 |
| 260. El bien del prójimo y el nuestro .....   | 200 |
| 261. El lenguaje de la verdad .....   | 200 |
| 262. Saber frenar la lengua, una gran virtud .....                                    | 201 |
| 263. Aprender siempre de las personas .....   | 202 |
| 264. Los hechos son los que importan .....  | 202 |
| 265. Existen el mal y el bien .....   | 203 |
| 266. La importancia de tener un oficio, un trabajo .....                              | 204 |
| 267. ¿Quién es grande en la vida? .....   | 204 |
| 268. El egoísmo se opone a la felicidad .....   | 205 |
| 269. La indiferencia no es humana .....   | 206 |
| 270. Las críticas son necesarias .....  | 206 |
| 271. Reproches y alabanzas .....  | 207 |
| 272. El silencio ofensivo .....   | 208 |
| 273. La importancia de lo esencial .....  | 208 |
| 274. No abandonar nunca el combate .....  | 209 |
| 275. La educación nos asegura un futuro mejor .....                                   | 210 |
| 276. Comunismo/capitalismo .....  | 210 |
| 277. El dinero que nos sobra .....  | 211 |
| 278. La avaricia nunca dice basta .....   | 212 |
| 279. Los manirroto  | 212 |
| 280. Rechazar los sistemas socioeconómicos que explotan<br>al hombre .....            | 213 |
| 281. El capitalismo y el socialismo según Churchill .....                             | 214 |
| 282. Vivir en el Norte del mundo es un privilegio y una<br>responsabilidad .....      | 214 |
| 283. El grave desequilibrio económico hoy existente en el<br>mundo es una plaga ..... | 215 |
| 284. La dignidad del servidor público .....   | 216 |
| 285. Los medios de comunicación y la democracia .....                                 | 217 |
| 286. Las políticas improvisadas son muy negativas .....                               | 217 |
| 287. Los déspotas en política .....   | 218 |
| 288. El valor de los que luchan por la paz .....                                      | 219 |
| 289. La democracia debe progresar .....   | 219 |

|  |     |
|--|-----|
| 290. La democracia necesita de la virtud .....                 | 220 |
| 291. La alternancia en el poder es la esencia de la democracia | 220 |

### III. REFLEXIONES TEOLÓGICAS Y RELIGIOSAS

|  |     |
|--|-----|
| 292. Somos un proyecto del amor de Dios .....                                  | 225 |
| 293. Nuestro Dios es un Dios de bondad .....                                   | 225 |
| 294. La persona humilde llega a Dios .....                                     | 226 |
| 295. Saber descubrir a Dios a través de los signos de los<br>tiempos .....     | 227 |
| 296. ¿Qué es lo que acerca a la gente a Dios? .....                            | 227 |
| 297. Dios no abandona nunca al hombre .....                                    | 228 |
| 298. La soledad es necesaria para contemplar a Dios .....                      | 229 |
| 299. En la soledad, Dios se deja ver .....                                     | 229 |
| 300. La confianza en Dios .....  | 230 |
| 301. En nuestra relación con Dios el amor es lo que importa                    | 231 |
| 302. Para conectar con Dios es necesario el silencio .....                     | 231 |
| 203. Un refrán español sobre Dios lleno de sabiduría .....                     | 232 |
| 304. Jesucristo, nuestro principio y nuestra meta .....                        | 233 |
| 305. La fe debe ser activa .....   | 233 |
| 306. Una maravillosa definición de esperanza .....                             | 234 |
| 307. Una figura poética de la esperanza .....                                  | 235 |
| 308. El miedo ahuyenta la esperanza .....                                      | 235 |
| 309. Las grandes palabras no nos comprometen .....                             | 236 |
| 310. Dos mandamientos entrañablemente unidos .....                             | 237 |
| 311. ¿Dónde radica el verdadero amor? .....                                    | 237 |
| 312. El amor no es un simple sentimiento .....                                 | 238 |
| 313. Amor, servidumbre y libertad .....  | 239 |
| 314. El verdadero amor no es teoría .....                                      | 239 |
| 315. Sin amor, muchas realidades se desvirtúan .....                           | 240 |
| 316. El amor es una consecuencia de la humildad .....                          | 241 |
| 317. El amor perfecto según santa Teresa de Jesús .....                        | 242 |
| 318. El olvido entierra el amor .....  | 242 |
| 319. Amar a alguien significa darle todo lo mejor que hay<br>en nosotros ..... | 243 |
| 320. Crea amor a tu alrededor .....  | 244 |



|   |     |
|---|-----|
| 321. No idealicemos el amor .....   | 244 |
| 322. Una vida para los demás .....  | 245 |
| 323. ¿Cuál es la vida mejor? .....  | 246 |
| 324. La tragedia de un corazón cerrado .....                              | 246 |
| 325. Debemos hacer mejores y más felices a los demás .....                | 247 |
| 326. La felicidad deriva del bien .....                                   | 248 |
| 327. «Caridad y amor, sin tambor» .....                                   | 248 |
| 328. Hacer el bien gratuitamente .....                                    | 249 |
| 329. Cuando el amor falla, todo falla .....                               | 250 |
| 330. El verdadero amor .....  | 250 |
| 331. El amor debe ser realista y decidido .....                           | 251 |
| 332. «Bien predica quien bien vive» .....                                 | 252 |
| 333. No ser nadie para nadie .....  | 253 |
| 334. Amar y ser amados .....  | 253 |
| 335. El bien que dejamos de hacer .....                                   | 254 |
| 336. Un sabio consejo de Confucio .....                                   | 255 |
| 337. Enseñar a perdonar y a no ofender .....                              | 255 |
| 338. La Iglesia según Chesterton .....                                    | 256 |
| 339. Un cartel muy expresivo .....  | 257 |
| 340. Una oración de Benedicto XVI .....                                   | 257 |
| 341. El cristianismo no está reñido con la juventud y la modernidad ..... | 258 |
| 342. La incredulidad y el ateísmo .....                                   | 258 |
| 343. La ingratitud es un pecado grave .....                               | 259 |
| 344. Busca la virtud, no la comodidad .....                               | 260 |
| 345. Buscar, hallar y servir a la verdad .....                            | 260 |
| 346. El perdón .....  | 261 |
| 347. La misericordia .....  | 262 |
| 348. Ayudar proporciona felicidad .....                                   | 262 |
| 349. Al papa Francisco se le entiende todo .....                          | 263 |
| 350. «Solo cree de verdad el que practica lo que cree» .....              | 264 |
| 351. La antesala de la muerte .....                                       | 264 |
| 352. La muerte nos iguala .....   | 265 |
| 353. Inflación de palabras .....  | 266 |
| 354. Preguntas al final de nuestra existencia .....                       | 266 |

|   |     |
|---|-----|
| 355. Una campaña eclesial de prensa muy original .....        | 267 |
| 356. No apartar la mirada de los pobres .....                 | 267 |
| 357. Estamos de paso por la vida .....                        | 268 |
| 358. Saber perdonar y olvidar .....                           | 269 |
| 359. La conciencia es el justo juez .....                     | 269 |
| 360. La importancia de la conciencia .....                    | 270 |
| 361. El pensamiento de la muerte es recomendable .....        | 271 |
| 362. Tu voz interior es la verdad .....                       | 271 |
| 363. Las virtudes simuladas son nefastas .....                | 272 |
| 364. Apreciar todas las religiones .....                      | 273 |
| 365. La plegaria es el instrumento más potente para la acción | 273 |
| 366. ¿En qué consiste la oración? .....                       | 274 |
| ÍNDICE DE MATERIAS .....                                      | 275 |
| ÍNDICE ONOMÁSTICO .....                                       | 291 |