

## ***NO ESTÁS DEPRIMIDO, ESTÁS DISTRAÍDO***

***Por: FACUNDO CABRAL***

No estás deprimido, estás distraído. Distraído de la vida que te puebla, distraído de la vida que te rodea: delfines, bosques, mares, montañas, ríos.

No caigas en lo que cayó tu hermano, que sufre por un ser humano, cuando en el mundo hay 5,600 millones. Además, no es tan malo vivir solo. Yo la paso bien, decidiendo a cada instante lo que quiero hacer y gracias a la soledad me conozco... algo fundamental para vivir.

No caigas en lo que cayó tu padre, que se siente viejo porque tiene 70 años, olvidando que Moisés dirigía el Éxodo a los 80 y Rubinstein interpretaba como nadie a Chopin a los 90, sólo por citar dos casos conocidos.

No estás deprimido, estás distraído. Por eso crees que perdiste algo, lo que es imposible, porque todo te fue dado. No hiciste ni un solo pelo de tu cabeza, por lo tanto no puedes ser dueño de nada. Además, la vida no te quita cosas: te libera de cosas... te alivia para que vuelas más alto, para que alcances la plenitud. De la cuna a la tumba es una escuela; por eso, lo que llamas problemas, son lecciones.

No perdiste a nadie: El que murió, simplemente se nos adelantó, porque para allá vamos todos. Además, lo mejor de él, el amor, sigue en tu corazón. ¿Quién podría decir que Jesús está muerto? No hay muerte... Hay mudanza. Y del otro lado te espera gente maravillosa: Gandhi, Miguel Ángel, Whitman, San Agustín, la Madre Teresa tu abuela y mi madre, que creía que la pobreza está más cerca del amor, porque el dinero nos distrae con demasiadas cosas y nos aleja, porque nos hace desconfiados. Haz sólo lo que amas y serás feliz. El que hace lo que ama, está benditamente condenado al éxito, que llegará cuando deba llegar, porque lo que debe ser será y llegará naturalmente.

No hagas nada por obligación ni por compromiso, sino por amor. Entonces habrá plenitud, y en esa plenitud todo es posible y sin esfuerzo, porque te mueve la fuerza natural de la vida, la que me levantó cuando se cayó el avión con mi mujer y mi hija; la que me mantuvo vivo cuando los médicos me diagnosticaban 3 o 4 meses de vida. Dios te puso un ser humano a cargo y eres tú mismo. A ti debes hacerte libre y feliz. Después podrás compartir la vida verdadera con los demás.

Recuerda a Jesús: "Amarás al prójimo como a ti mismo". Reconcíliate contigo, ponte frente al espejo y piensa que esa Criatura que estás viendo es obra de Dios y decide ahora mismo ser feliz, porque la felicidad es una adquisición. Además, la felicidad no es un derecho, sino un deber; porque si no eres feliz, estás amargando a todo el barrio. Un solo hombre que no tuvo ni talento ni valor para vivir, mandó matar a seis millones de hermanos judíos.

Hay tantas cosas para gozar y nuestro paso por la tierra es tan corto, que sufrir es una pérdida de tiempo. Tenemos para gozar la nieve del invierno y las flores de la

primavera, el chocolate de la Perusa, la baguette francesa, los tacos mexicanos, el vino chileno, los mares y los ríos, el fútbol de los brasileños, Las Mil y Una Noches, la Divina Comedia, el Quijote, el Pedro Páramo, los boleros de Manzanero y las poesías de Whitman; la música de Mahler, Mozart, Chopin, Beethoven; las pinturas de Caravaggio, Rembrandt, Velázquez, Picasso y Tamayo, entre tantas maravillas.

Y si tienes cáncer o SIDA, pueden pasar dos cosas y las dos son buenas: si te gana, te libera del cuerpo que es tan molesto (tengo hambre, tengo frío, tengo sueño, tengo ganas, tengo razón, tengo dudas)... y si le ganas, serás más humilde, más agradecido... por lo tanto, fácilmente feliz, libre del tremendo peso de la culpa, la responsabilidad y la vanidad, dispuesto a vivir cada instante profundamente, como debe ser.

No estas deprimido, estas desocupado. Ayuda al niño que te necesita, ese niño que será socio de tu hijo. Ayuda a los viejos y los jóvenes: te ayudarán cuando lo seas. Además, el servicio es una felicidad segura, como gozar a la naturaleza y cuidarla para el que vendrá. Da sin medida y te darán sin medida. Ama hasta convertirte en lo amado; más aún, hasta convertirte en el mismísimo Amor. Y que no te confundan unos pocos homicidas y suicidas. El bien es mayoría, pero no se nota porque es silencioso. Una bomba hace más ruido que una caricia, pero por cada bomba que destruye, hay millones de caricias que alimentan a la vida. Vale la pena, ¿verdad?

Si Dios tuviera un refrigerador, tendría tu foto pegada en él. Si él tuviera una cartera, tu foto estaría dentro de ella.  
El te manda flores cada primavera.  
El te manda un amanecer cada mañana.  
Cada vez que tú quieres hablar, él te escucha.  
El puede vivir en cualquier parte del universo, pero él escogió: Tu corazón.  
Enfréntalo, amigo ¡Él está loco por ti!

Dios no te prometió días sin dolor, risa sin tristeza, sol sin lluvia, pero él si prometió fuerzas para cada día, consuelo para las lágrimas, y luz para el camino.

"Cuando la vida te presente mil razones para llorar, demuéstrole que tienes mil y un razones por las cuales sonreír".

## ***Facundo Cabral***

**Un amigo nos lo compartió y no nos podemos quedar con esto; así mismo, tu sácale una copia y compártelo con alguien que no tiene acceso a internet. Con mucho amor para EMM del mundo.....**

Marco ♠ Irma Saldaña [editores@eMatrimony.org](mailto:editores@eMatrimony.org)