

Johann Christoph Arnold

Prólogo del Cardenal Seán O'Malley

La riqueza de los años

*Encontrar
paz y
propósito
en la
longevidad*



Reconocimientos

Marva J. Dawn, *autor, Sentirse bien cuando estamos enfermos*

Utilizando historias profundas y estimulantes, Arnold nos da la bienvenida al entramado elegante de una vida entrada en años, pleno de significado. Sé que encontrará este libro espiritualmente enriquecedor.

Sor Carol Keehan, *presidenta de la Asociación Católica para la Salud*

Este libro nos invita gentilmente a reflexionar sobre el regalo, más que el reto, de envejecer, y nos recuerda de una forma maravillosamente consoladora que envejecemos al cuidado de nuestro amable Dios.

Dra. Megan Best, *médica de cuidados paliativos,*

estudiosa de la bioética

Cuán refrescante es leer un libro que describe la riqueza que llega con el paso del tiempo. Con el autor podemos celebrar las alegrías de la imperfección; la importancia del sentido del humor mientras envejecemos y la importancia de dar gracias por lo que nuestros años nos han dado. Esta es la sabiduría oportuna.

Tim Costello, *jefe ejecutivo de World Vision Australia*

Arnold es un guía y compañero de viaje confiable. Su libro me alentó a reflexionar sobre mi propio viaje y estoy ilusionado por mi futuro. Espero que tenga el mismo impacto en ti.

Fleming Rutledge, *autor, La pérdida de la muerte*

¡Qué libro tan maravilloso! Para aquellos que se preocupan por sus ancianos, es un tesoro de sabiduría. Para aquellos de nosotros que estamos enfrentando los años o declinan nuestras fuerzas, esta es una mina de oro de aliento. Me referiré a este libro frecuentemente y lo recomiendo a otros.

Cardenal Cassidy, *presidente emérito del PCPUC, El Vaticano*

He encontrado mucho en estas páginas para reflexionar y hallar consuelo; espero que este libro alcance a muchos que estén necesitando de tal consuelo y comprensión mientras los años van en aumento.

Richard J. Foster, *autor, Celebración de la disciplina*

La riqueza de los años es rico en sabiduría, rico en coraje, rico en esperanza. Las personas que conocemos en estas páginas y las historias que cuentan construyen dentro de nosotros una convicción firme de que Dios está con nosotros a cada paso de nuestro viaje.

Ian Harper, *profesor emérito, Universidad de Melbourne*

La clave para terminar nuestros días bien, escribe Arnold, es cultivar el agradecimiento por cada nuevo día y dedicar nuestro tiempo a amar y servir a los demás. Realmente muy sabias palabras y especialmente consoladoras para aquellos cuyos días están contados —y ¿no es así para todos nosotros?

Catherine Wiley, *fundadora de la Asociación de Abuelos Católicos*

Una lectura inspiradora para los abuelos y en realidad para personas de todas las edades. Trata de forma sensible muchos asuntos relacionados con la vejez y enfermedades de las que a las personas no les gusta hablar, pero deberían. Encuentro *La riqueza de los años* hermoso, útil y lleno de amor.

Stephen Judd, *jefe ejecutivo de HammondCare*

Arnold nos presta a todos un gran servicio, alentándonos a ver la vejez como parte del progreso normal de nuestras vidas. El desafío es enfrentarnos a la vejez con esperanza y en comunidad y no solos y desesperanzados. Este libro está lleno de sabiduría, aliento, tristeza y alegría.

Hashim Garrett, *orador, Romper el Ciclo*

Leer este libro es gratificante pero arriesgado —necesitará invertir en una caja de pañuelos también. La introducción solamente me hizo ir por ellos. Poderoso.

La riqueza *de los años*

*Encontrar paz y propósito
en la longevidad*

Johann Christoph Arnold

Publicado por Plough Publishing House
Walden, Nueva York
Robertsbridge, Inglaterra
Elsmore, Australia
www.plough.com

© 2016, 2014 por Plough Publishing House
Derechos reservados.

Traducción de Juan Segarra Palmer
Foto de cubierta: ©Corbis Images
Texto bíblico tomado de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional
© 1999 por la Sociedad Bíblica Internacional
Derechos reservados.

PRINT ISBN: 978-0-87486-805-0
PDF ISBN: 978-0-87486-576-9

*Mi esposa Verena y yo dedicamos este libro
a nuestros padres, Heinrich y Annemarie Arnold y Hans y
Margrit Meier. Porque ambas parejas permanecieron fieles en
el matrimonio y fieles a Jesús, sus vidas fueron abundante-
mente plenas hasta la vejez, y tocaron a miles de personas.*

Contenido

<i>Prólogo por el Cardenal Seán O'Malley</i>	<i>xi</i>
Introducción	xv
1. Envejecer	3
2. Aceptar los cambios	17
3. Combatir la soledad	33
4. Encontrar propósito	49
5. Mantener la fe	71
6. Vivir con la demencia	87
7. Seguir hacia adelante	101
8. Encontrar paz	117
9. Decir adiós	137
10. Continuar	149
11. Un nuevo comienzo	165
<i>Posdata</i>	<i>177</i>
<i>El autor</i>	<i>180</i>

Prólogo

por el Cardenal Seán O'Malley

EN ESTE LIBRO, Johann Christoph Arnold, una vez más, nos ha ofrecido una traducción del sentido del amor de Dios por nosotros, durante todos los días de nuestras vidas. Aquí comparte una meditación sobre lo que Teilhard de Chardin llamó «la disminución pasiva»: la experiencia humana de envejecer y sufrir.

Lo notable en estas páginas es como Arnold une tantos de los aspectos que aparecen en sus libros anteriores. Por ejemplo, se extiende en los temas del matrimonio y la sexualidad humana en su libro *Dios, sexo, y matrimonio*, describiendo el amor de marido y mujer a lo largo de la historia y al mismo tiempo relacionándolo con el amor eterno de Dios.

De modo semejante desarrolla más su libro *Setenta veces siete*, que señala que la base de la paz es centrarse en el perdón y la misericordia, recordándonos la misericordia que cada uno de nosotros recibimos. Nos llama a permitir que la misericordia nos transforme por medio del perdón, y así entremos a la vida eterna.

También Arnold hace hincapié en la importancia fundamental de la oración: «No importa cuánto tiempo nos quede por delante, debemos utilizarlo para llevar a otros a una relación con Dios, una relación profunda y devota. Éste es tal vez el mejor regalo que podemos dar». La obra de Arnold refleja el corazón de la primera encíclica del Papa Francisco, *Lumen Fidei* («La luz de la fe»). En ésta, el Pontífice abraza la obra de su predecesor el Papa Benedicto XVI con su compromiso con las Escrituras y tradiciones y le añade su propia perspicacia. Dice:

Es urgente recuperar el carácter luminoso propio de la fe, pues cuando su llama se apaga, todas las otras luces acaban languideciendo. Y es que la característica propia de la luz de la fe es la

capacidad de iluminar *toda* la existencia del hombre. Porque una luz tan potente no puede provenir de nosotros mismos; ha de venir de una fuente más primordial, tiene que venir, en definitiva, de Dios . . . La fe, que recibimos de Dios como don sobrenatural, se presenta como luz en el sendero, que orienta nuestro camino en el tiempo.

Para mantenerse con esta visión la Iglesia Católica Romana ha emprendido «el evangelio renovado» —un proceso de renovación por medio de las bendiciones del Espíritu Santo que nos invita a ser testigos revitalizados del evangelio. Como el Papa Benedicto XVI nos recuerda, esta renovación está estrechamente relacionada con la llamada a la unidad, a cruzar las fronteras religiosas entre todos los seguidores de Jesús.

La pobreza espiritual de muchos de nuestros contemporáneos —que ya no perciben como privación la ausencia de Dios de sus vidas— representa un desafío para todos los cristianos. En este contexto, a nosotros, creyentes en Cristo, se nos pide volver a lo esencial, al corazón de nuestra fe, para dar juntos testimonio del Dios vivo al mundo,

o sea, de un Dios que nos conoce y nos ama, en cuya mirada vivimos; de un Dios que espera la respuesta de nuestro amor en la vida de cada día (Discurso del Santo Padre Benedicto XVI a la plenaria del Consejo Pontificio para la Promoción de la Unidad de los Cristianos, 15 de noviembre de 2012).

Es una alegría reconocer en este libro de Johann Christoph Arnold una manifestación de lo que el Papa Francisco y el Papa Benedicto describen. La obra del pastor Arnold y la comunidad a la que pertenece, el Bruderhof, son testimonios del vínculo de la fe que nosotros, como cristianos, compartimos.

*Cardenal Seán Patrick O'Malley, O.F.M. Cap.
Arzobispo de Boston*

Introducción

por Johann Christoph Arnold

A MI ESPOSA y a mí nos encanta hacer caminatas y, a través de los años, hemos conocido incontables personas en el camino. Algunas son jóvenes y vigorosas, con equipo nuevo y paso juvenil. Tal vez actúen como si supieran lo que están haciendo pero, en muchas maneras, son ingenuas y carecen de experiencia. Otras caminan con la certeza y la confianza obtenidas por haber atravesado este terreno anteriormente. Y otras, francamente, están perdidas. No saben de dónde vienen ni hacia dónde se dirigen.

Esta es nuestra experiencia humana. En el libro *El progreso del peregrino*, John Bunyan compara la vida con un viaje largo. El peregrino de Bunyan conoce su meta final, pero constantemente lucha

contra los peligros en el camino: las distracciones tentadoras, bestias feroces, y pantanos sin camino. A menudo el camino es angosto, bordeado de riscos acantilados y abismos de caídas repentinas. En la medida en que el peregrino se acerca al final, lo atacan más que nunca. La vida también es así. En la vejez comenzamos a perder nuestras facultades de maneras en que los jóvenes ni siquiera pueden imaginar. La enfermedad, la soledad y la muerte misma nos acechan cada vez más.

Cada viaje está plagado de dudas acerca de si llegaremos al destino. A menudo nos lastimamos en el camino. Destrozados y desorientados, luchamos por seguir adelante. Esto siempre se hace más difícil si caminamos solos. La forma más segura de mantenerse sano y salvo en el camino es ayudarnos los unos a los otros. Seamos viajeros veteranos o novatos, todos estamos juntos en este camino. Y, como cualquier caminante avezado les dirá, la forma más fácil de desorientarse es lanzarse por cuenta propia.

Cuando experimentamos dificultades, adquirimos un conocimiento del camino que puede y

debe ser compartido con los demás. Conocemos las vistas más espectaculares y la importancia de detenerse para apreciarlas. Conocemos los manantiales secretos que nunca se secan, y donde podemos detenernos a descansar sin peligro. De igual modo, nosotros que hemos alcanzado la vejez podemos ser fuente de sabiduría, esperanza e inspiración para otros. Es por eso que escribí este libro. He tropezado con frecuencia y he perdido el camino más veces de las que quisiera admitir, pero sé lo que podría hacer que el viaje sea menos atemorizante y más satisfactorio. Espero que las historias en este libro les animen a seguir adelante. Por eso dedico este libro a mis compañeros ancianos, con el deseo de que tengan la fuerza para continuar ayudando a otros peregrinos.

Todo caminante avezado lleva consigo una brújula. Tal vez no la use durante muchos días pero, cuando lo haga, rápidamente lo encaminará. En mi propio viaje, la guía más importante para mantenerme en el camino ha sido la oración. Cuando me vuelvo hacia Dios y doy la espalda a mis preocupaciones acerca del camino por delante,

él orienta mi corazón de nuevo hacia la meta final. También la paz del corazón surge de una práctica diaria del perdón y del servicio a los demás. Estas son herramientas que podemos utilizar mientras seguimos adelante.

A fin de cuentas, es Dios —y no nosotros— quien determina cuánto tiempo pasamos en el camino. Cada uno de nuestros viajes comienza al nacer y termina con la muerte. Algunos de nosotros caminamos durante años, perdiendo el camino ocasionalmente para luego volver a encontrarlo. O regresamos para ayudar a alguien que se ha quedado rezagado, tal vez preguntándonos si no estamos desperdiciando nuestro tiempo precioso. Otros viajan por sólo un corto tiempo, pero aun así, ¿quién puede decir que ellos no han alcanzado la meta que Dios les ha puesto?

Cada uno de nosotros, a la larga, llega al final, y ahí Jesús estará velando y esperando que lleguemos. Él sabe cuando comenzamos y ha velado por cada paso nuestro. Nos juzgará si le hemos pasado por alto o ignorado a un viajero en dificultades sin extenderle una mano de ayuda. Pero nos

recompensará por cada obra de amor que hayamos hecho por los demás, y nos dará la bienvenida con los brazos abiertos: «Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso» (Mateo 11:28).



Rudi Hildel

*«¡Podré estar envejeciendo, pero no se preocupen
tanto por mí!»*

1

Envejecer

¡Envejeced junto a mí!,
todavía nos aguarda lo mejor,
el final de la vida, por el cual la primera fue hecho:
nuestros tiempos están en Su mano
de él que dice: «Todo, lo he ordenado;
la juventud solo muestra la mitad; confiad en Dios:
¡observa todo, sin temor!».

Robert Browning

ESE ES UNO DE LOS POEMAS favoritos de Ellen Keiderling, una antigua secretaria mía que fue de gran ayuda con mis otros libros. Aunque ya no trabaja para mí, sigue siendo una participante activa de mi iglesia y a menudo contribuye cuando existe la oportunidad para una discusión abierta. Cuando tuve la primera inspiración para escribir este libro, Ellen escribió lo siguiente:

Envejecer

Aunque tengo ochenta años y estoy batallando contra la vejez, no quiero regresar a los veinticinco. Éstos son los mejores años de mi vida.

En mi vejez, sé que es importante que alguien me ayude. Cómo Jesús le dijo a Pedro: «De veras te aseguro que cuando eras más joven te vestías tú mismo e ibas adonde querías; pero cuando seas viejo, extenderás las manos y otro te vestirá y te llevará adonde no quieras ir» (Juan 21:18). Ciertamente me están llevando adonde no quiero ir, y esto es difícil de aceptar.

No siempre me gusta cuando la gente me da órdenes y se preocupa por mí. En verdad, no me hace falta ayuda para vestirme, pero lo agradezco. No me gusta cuando la gente camina conmigo a todas partes, pero lo agradezco porque me estoy poniendo vieja. Y me siento tan contenta de estar en paz. Es muy cierto lo que dice Browning, no tengo razón alguna para tener miedo.

No todos somos como Ellen. El temor a la muerte, junto con el temor de envejecer, nos llena la mente, pero no queremos hablar sobre el asunto. ¿Qué es lo que estamos tratando de evitar? Shakespeare expresó estas verdades sencillas en su drama. Escribió (todavía

me acuerdo de estas líneas, por haber tenido que memorizarlas en la escuela secundaria):

Todo el mundo es un teatro,
y todos los hombres y mujeres simplemente actores.
Tienen sus mutis y sus entradas . . .

(Como gustéis)

¡Apágate, apágate breve llama!
La vida es una sombra que camina, un pobre actor
que en escena se arrebató y contonea
y nunca más se le oye. Es un cuento
que cuenta un idiota, lleno de ruido y de furia,
que no significa nada.

(Macbeth)

A muchos nos preocupa que, no importa cuán exitosa haya sido, nuestra vida se desvanecerá a nada y pronto se la olvidará. O tal vez temamos perder la mente, la memoria y la independencia. También tememos la soledad, el dolor y el sufrimiento. Muchos se preocupan de no haber vivido la vida como debieran haberla vivido. Pero todo esto se puede vencer. Envejecer no tiene que ser una cárcel de desánimo y desesperanza. Nos puede presentar oportunidades

únicas, en las que el significado y propósito de la vida encuentran su cumplimiento, y donde podemos expresar el amor como siempre quisimos, pero que por alguna razón jamás habíamos sido capaces.

Nuestra sociedad ha perdido la perspectiva sobre el envejecimiento. Los adelantos en la medicina nos han dado un falso sentido de inmortalidad. Pareciera que pensamos poder vivir para siempre y nos enorgullecamos en estirar los límites de la edad, pero al hacer esto, expulsamos a Dios de nuestra vida. Al idolatrar la juventud, la vitalidad y la salud física, nos obsesionamos con aumentar el tiempo de vida, mientras que a Dios lo que le importa es profundizar el significado de la vida.

Existe toda una industria dedicada a ayudarnos a rebelarnos contra los síntomas físicos del envejecimiento. Los incontables cosméticos, fármacos y programas de ejercicio diseñados para los ancianos tratan de convencernos de que ser joven es la única manera de ser. Pero, siendo realistas, ya cuando llegamos a los setenta años, todos hemos comenzado a perder algunas de nuestras facultades. El cabello se nos pone canoso (si es que nos queda alguno), la piel

se vuelve más arrugada y el paso más lento. ¿Por qué somos incapaces de aceptar esto?

No hay duda de que Dios nos acepta cuando envejecemos. En las Sagradas Escrituras queda meridianamente claro que Dios ama a los viejos y los tiene en alta estima. ¿No debiéramos nosotros hacer lo mismo? Una vida larga es una bendición de Dios y viene acompañada de una responsabilidad hacia la próxima generación.

Existen muchas historias en las que Dios usa personas ancianas para lograr sus propósitos. Abraham tenía cien años y Sarah noventa cuando nació su hijo Isaac. Moisés tenía ochenta años cuando sacó al pueblo de Dios de Egipto. Zacarías e Isabel estaban «bastante adelantados en años» cuando les nació Juan el Bautista. Si tuviéramos una minúscula noción de los diseños de Dios, viéramos que envejecer no tiene que ser un lento deterioro. No tenemos que suponer que ya pasaron nuestros mejores días.

Aquellos que conservan un sentido de aventura mientras la salud se les deteriora podrán enfrentar las humillaciones de la vejez con gracia y buen humor. John Hinde, quien renunció una prometedor carrera

de negocios en *Lloyd's of London* para unirse a una comunidad agrícola rural, era una de las personas a quien buscaba emular durante mi niñez. Después de haber vivido toda una vida, me dijo:

Cuando tenía veintiún años, la vida era una gran aventura. Ahora, de alguna manera, todo es tan sosegado. Claro está, a los ochenta y tres años no tengo el mismo deseo de aventura que tenía a los veintiuno. Pero, cuando te pones a pensarlo, ¡envejecer es una aventura! Es algo que hay que encarar con arrojo. Uno pierde una cosa tras otra, se vuelve cada vez más dependiente, más estúpido y todo tipo de cosas, pero aun así debe ser una aventura.

John y Ellen están hablando de lo que muchos llaman la «segunda infancia». Para algunos esto es un término negativo, pero no para ellos. En vez de aferrarse a facultades perdidas, acogieron un nuevo espíritu de niño. Este espíritu era y sigue siendo importante para Jesús. Después de todo, él dijo que si queremos entrar al reino de los cielos tenemos que volvernos como niños (Mateo 18:3).

Claro está, no todo el mundo tiene un punto de vista tan positivo sobre llegar a viejo. Nunca es fácil

aceptar el proceso de envejecimiento y el final de la vida que se avecina.

Un buen amigo mío desde la niñez, Rudi Hildel, era un viudo octogenario. Quería preservar su independencia aunque era obvio que necesitaba más ayuda con sus actividades cotidianas. Tuvimos muchas conversaciones acaloradas acerca de cómo él se sentía agobiado por tantas atenciones, cuando lo que deseaba era, sencillamente, que lo dejaran en paz. En una ocasión me dijo:

Sí, estoy envejeciendo y la gente se preocupa cariñosamente por mi salud, pero puede ser demasiado. Este exceso de preocupación es un problema para mí. Constantemente me preguntan: «¿Verdaderamente puedes ir a solas?», «¿Te puedo dar la mano?», «¡Ten cuidado, te puedes resfriar!», «¡Cuidado, te puedes caer y fracturar la cadera!».

La veta terca de Rudi casi le causaría su ruina. Él tenía una motoneta eléctrica y cuando se hizo evidente que ya no podía manejarla con seguridad, su yerno le quitó las llaves. Pero Rudi convenció a uno de sus nietos para que se las encontrara y pronto estaba

manejando de nuevo. Luego, la familia consiguió un electricista para dejar fuera de circulación la motoneta pero, una vez más, Rudi convenció a un nieto para que le hiciera un trabajo de reparación clandestina y de nuevo estaba en la carretera. Unos días más tarde, mientras iba bajando un camino empinado de gravilla, perdió control de la motoneta y empezó a circular por una cuneta hasta bajar por un terraplén. Sólo la presencia de un transeúnte, que por suerte se encontraba en el área y sostuvo con fuerza la parte de atrás del asiento, evitó una catástrofe.

Fue sólo entonces que Rudi se dio cuenta de la peligrosidad de su veta independiente. La motoneta fue retirada en un lugar seguro y, aunque al principio estuvo reacio, Rudi aprendió a aceptar ser trasladado en una silla de ruedas.

Eileen Robertshaw, una británica llena de energía, gozaba de una salud excelente a una edad avanzada. Practicaba la natación con regularidad hasta después de alcanzar los ochenta años. Pero, con el tiempo, encontró la bendición oculta en el hecho de tener que depender de los demás.

Parece que hay dos tentaciones a medida que envejecemos. La primera es aprovecharnos de cualquier ayuda que se nos ofrezca y volvernos perezosos e indulgentes con nosotros mismos. La otra es estar demasiado aferrados a la independencia. Ceder a la primera nos hace blandengues y egoístas, mientras que ceder a la segunda puede absorber nuestra fuerza y atención a expensas de nuestras relaciones con los demás.

La segunda, por lo menos en mi caso, se debe a la vanidad. Yo me sentía orgullosa de que podía hacer algo que otros de mi propia edad, o aún más jóvenes, no podían hacer tan fácilmente como yo. Al igual que toda vanidad, es absurda. No constituye ningún mérito de mi parte si aún retengo alguna facultad u otra y, en todo caso, es poco amable porque me estoy poniendo por encima de los demás.

Cuando por fin decidí conseguir alguien que me cuidara, me enriqueció la vida de maneras que no había imaginado. Al volverme más dependiente, tenía más tiempo y oportunidades para compartir con los demás. Aún si no me hacía falta un brazo extendido, aprendí a decir: «Verdaderamente no me hace falta, pero me encantaría disfrutar de tu compañía». Mi filosofía es la siguiente: sigue adelante todo lo que

puedas mientras puedas, pero no dejes que sea algo que te aisle.

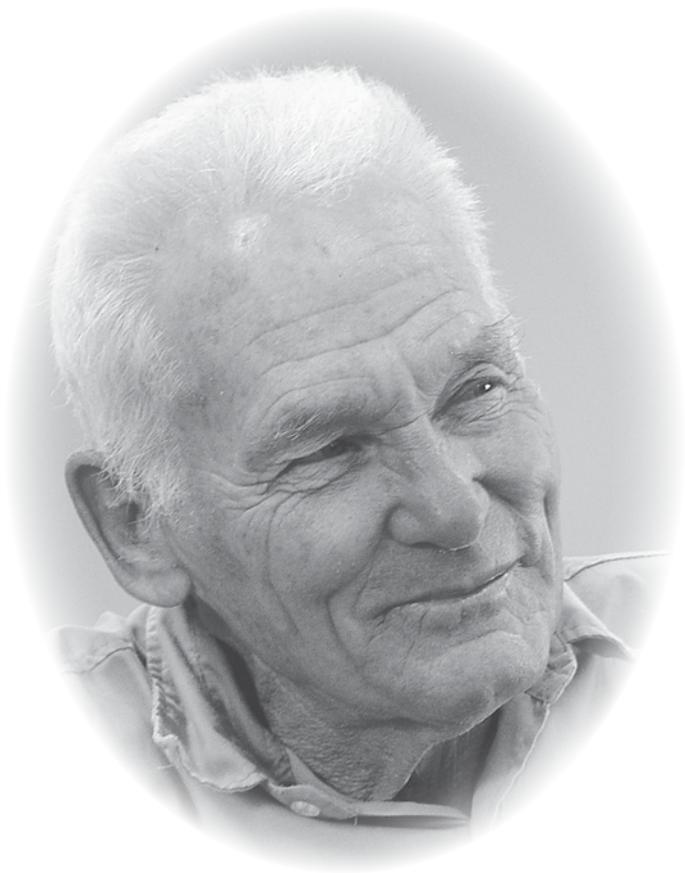
Envejecer, como descubrieron Rudi y Eileen, ciertamente conlleva una batalla porque tanto de lo que hemos conocido se está acabando. El poeta galés Dylan Thomas recogió esto en su famoso poema, «No entres dócilmente en esa buena noche», al escribir:

La vejez debería arder y delirar al concluir el día;
enfurécete, enfurécete ante la muerte de la luz.

Se podría argumentar que la mayoría de nosotros estamos tratando de encontrar la paz en vez de la furia en la vejez, y a mi modo de ver, la luz nunca muere. Sin embargo, dar el todo hasta el último aliento es ciertamente algo a lo cual debiéramos aspirar. Esto es una paradoja: la muerte es el enemigo final, y tenemos que luchar contra ella con todas las fuerzas de la vida, no obstante, sabemos que Cristo ha vencido la muerte y, por lo tanto, no hay porqué temer.

Llegar a viejo puede ser un don, pero únicamente si nos entregamos al plan de Dios. Entonces podemos dejar de quejarnos acerca de las cosas que

ya no podemos hacer y darnos cuenta que Dios está encontrando nuevas maneras de usarnos. Con este don de Dios podemos darles ánimo a muchos otros. Cuando encontramos la paz de Jesús, ésta reemplazará con creces las cosas que antes hacíamos para nuestra satisfacción personal. Aún con nuestras capacidades mentales y físicas reducidas, tenemos muchas oportunidades para trabajar por la humanidad y por el reino de Dios en la tierra al vivir los dos mandamientos principales de Jesús: «Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser y con toda tu mente» y «ama a tu prójimo como a ti mismo» (Mateo 22:37-39).



Josua Dreher

«¿Por qué tememos a la eternidad?»

2

Aceptar los cambios

LENTA Y SIGILOSAMENTE, casi inadvertida, la vejez alcanza a todos. Durante la mayor parte de mi vida ni siquiera quería pensar en ella. Entonces comenzaron a aparecer los obstáculos, tratando de hacer que redujera la marcha. Primero, perdí la voz y no pude hablar durante meses. Luego, tuve problemas cardíacos. Ambos ojos requirieron cirugía y quedé completamente ciego de uno. Después, la audición se me deterioró. Pareciera que una cosa después de la otra se estaba descomponiendo.

Me siento agradecido porque mi esposa y yo todavía caminamos varias millas a diario. Todavía puedo leer y escribir a máquina lo suficiente como para hacer mi trabajo. Aun así, cuántos de nosotros somos como el amigo mío que en una ocasión

sentenció: «Mi cuerpo está envejeciendo, pero ¡yo no!». Estoy seguro que muchos se encuentran en estados de negación similares. Claro, es difícil dejar ir todas las actividades que acostumbrábamos hacer. Se nos puede hacer difícil aceptar nuestro papel cambiante en la familia o en el trabajo según otros van asumiendo nuestras responsabilidades. Esto puede causar que nos sintamos inútiles y deprimidos.

Tener sentido del humor acerca de las vicisitudes de la vejez es más importante de lo que pensamos. La risa puede alegrarles el día a todos aquellos a nuestro alrededor que piensan que están demasiado ocupados con asuntos importantes para estar de bromas. A veces la risa es la única respuesta cuando se nos olvida el nombre de alguien o dónde fue que dejamos las llaves. Mi médico, que es más viejo que yo, en una ocasión dijo a modo de broma: «Todas mis amistades caminan más rápido que antes. También hablan más rápido y en voz más baja. Incluso aparecen un poco más borrosos. Todo está cambiando. ¿O seré yo?». Como a mi amigo Pete Seeger le gusta cantar:

La vejez es de oro, es lo que se dice,
pero a veces me pregunto, al arrastrarme a la cama

con los oídos en un cajón, los dientes en una taza
los ojos en la mesa, hasta que me despierte . . .

Un asunto que no es motivo de risa es la pérdida de movilidad, comenzando con la necesidad de usar un bastón hasta llegar a los andadores, las sillas de rueda y estar encamado. Todas estas cosas usurpan nuestra independencia y encontramos que actividades que antes eran fáciles ahora requieren esfuerzo y fortaleza. No en balde dice la calcomanía de parachoques: «¡La vejez no es para cobardes!».

Hay otros aspectos de envejecer que son aún más difíciles de soportar: la muerte de la pareja o el inicio de la demencia. Una enfermedad ataca de repente y uno se ve confrontado con su propia mortalidad. Estos son temores muy reales, con los cuales he lidiado personalmente.

A menudo, también tenemos remordimientos acerca del pasado. Tal vez sentimos que no tuvimos éxito en nuestra carrera, no ganamos el dinero que podríamos haber ganado, o no ascendimos al nivel que merecíamos. Tal vez deseemos haber criado a nuestros hijos de manera diferente. A modo personal,

siento que he perdido demasiadas oportunidades para expresarles amor a otros.

Pero pensar demasiado sobre esto sólo crea amargura y nos aísla de los demás, inclusive de nuestros familiares queridos. La mejor manera de lidiar con los desastres o enredos que hayamos creado en nuestra vida o con las cargas difíciles que llevamos es aceptar la gracia de Dios de cara al futuro.

Tal vez esta sea la clave para aprovechar al máximo los últimos años de vida. En vez de concentrarnos en nuestros remordimientos, podemos optar por darle gracias a Dios por la vida que hemos vivido. Meister Eckhart decía que con el avance de la vejez, al final debería quedar solamente una frase en nuestro vocabulario: «Gracias». Ese sentimiento de agradecimiento no viene fácilmente. Pero cuando llega, nos damos cuenta de que está comenzando una fase emocionante de nuestra vida en la cual todavía podemos contribuir, de diferentes maneras, al bien de la humanidad.

Leslie Underwood, una soltera de sesenta y cinco años de edad, que pertenece a mi iglesia, ha sido ciega desde su juventud. En vez de rebelarse contra las

dificultades adicionales del envejecimiento, descubrió una forma mejor.

La vejez es una bendición para mí. La gracia de Dios y la sabiduría me han llevado a una vida más tranquila. Y me doy cuenta de que la vejez puede ser un regalo que se les da a los jóvenes. ¿Alguna vez has observado cómo los niños muy jovencitos se sienten atraídos hacia los viejos? ¿No es eso parte del plan de Dios?

Cuando muera, espero ser vista como un regalo para aquellos que están tan temerosos y perplejos acerca del final de su vida. Yo antes pensaba en la muerte como un valle de transición, oscuro y misterioso, que se debía evitar. Pero desde que me convertí en cristiana, hace unos quince años, la eternidad se convirtió en algo real, y gran parte de mi temor hacia la muerte ha desaparecido. Espero en las promesas del Señor y de verdad puedo decir: «Muerte, ¿dónde está tu agujijón?».

Todavía tengo mis lamentos acerca del pasado. Mi vida no fue fácil. Me crié en un ambiente caótico donde había alcohol, violencia, ausencia parental y abandono. Pero pude ir más allá de mí misma al convertirme en trabajadora social y ayudar a personas que otros no querían. Para algunos de ellos, el temor a