

- 1.- ¿Qué es la felicidad?
- 2.- ¿Por qué decimos que no somos felices?
- 3.- ¿La felicidad se alcanza o se descubre?
- 4.- ¿Existe la felicidad infinita?
- 5.- ¿Cuáles son los secretos de la felicidad?
- 6.- ¿Cuál es el límite de la felicidad?
- 7.- ¿Cómo puedes ser feliz sin límites?
- 8.- ¿Cuándo una persona es feliz?
- 9.- ¿Para qué es importante la felicidad?
- 10.- ¿Cómo alcanzar la felicidad infinita?

Las respuestas a estas preguntas
las podrás encontrar en las páginas de este libro.

¿CÓMO ALCANZAR LA FELICIDAD INFINITA?

ISBN: 978-958-8531-03-8



Siete secretos básicos para ser feliz sin límites.

Alexander Ortiz Ocaña¹

2012

1 Doctor en Ciencias Pedagógicas, Universidad Pedagógica de Holguín, Cuba. Doctor Honoris Causa en Iberoamérica, Consejo Iberoamericano en Honor a la Calidad Educativa (CIHCE), Lima. Perú. Magíster en Gestión Educativa en Iberoamérica, CIHCE, Lima, Perú. Magíster en Pedagogía Profesional, Universidad Pedagógica y Tecnológica de la Habana. Licenciado en Educación. Recibió el premio a la excelencia educativa 2007 y 2008 otorgado por el CIHCE con sede en Lima, Perú. Mejor pedagogo novel de Cuba en el año 2002. Docente de planta de tiempo completo de la Universidad del Magdalena y en la Universidad de la Costa, Colombia. Email: alexanderortiz2009@gmail.com

ÍNDICE

PRÓLOGO.....	
REFLEXIONES INICIALES.....	
SECRETO No. 1: LOS SUEÑOS.....	
SECRETO No. 2: LAS EMOCIONES.....	
SECRETO No. 3: EL AMOR.....	
SECRETO No. 4: EL HUMANISMO.....	
SECRETO No. 5: EL HUMOR.....	
SECRETO No. 6: EL PERDÓN.....	
SECRETO No. 7: LA AUTOIMAGEN.....	
¿CÓMO DESCUBRIR LA FELICIDAD INFINITA?.....	
REFLEXIONES FINALES.....	
BIBLIOGRAFÍA.....	

PRÓLOGO

Como muchos de los temas más profundos de nuestras vidas, todos tenemos una noción interna sobre qué es el "Éxito", la "Justicia" o la "Solidaridad", pero nos parece muy difícil explicarlos. Lo mismo ocurre al pensar en conceptos como "Felicidad".

La felicidad es algo que todos los seres humanos deseamos, pero que pocos logramos alcanzar.

Generalmente cuando pensamos en felicidad vemos sus efectos, pero pocas veces analizamos con cuidado sus causas: ¿Qué nos hace felices? ¿Es posible que esta felicidad sea un estado permanente o siempre es temporal?

Es fácil confundir la felicidad con el bienestar. Por eso muchas personas tienden a equivocarse al sentido de los bienes materiales en sus vidas, creyendo que les dará una felicidad que nunca encuentran. Y es que las cosas materiales nos dan bienestar: es más cómodo viajar en un auto nuevo que en un transporte público, es agradable tener abrigo cuando hace frío, es necesario tener algo que comer. Pero ese bienestar no tiene nada que ver con la felicidad.

La felicidad se caracteriza por la presencia de sentimientos de agradecimiento, sosiego interno, satisfacción, bienestar y afecto hacia nosotros mismos y hacia los demás.

La felicidad es un concepto mucho más profundo de estabilidad, seguridad y esperanza. La felicidad no es la falta de problemas o la ausencia de dificultades. ¿Se puede ser feliz en medio de un torbellino? Sí, porque la felicidad no es algo que esté necesariamente fuera de nosotros.

El primer sitio donde debemos encontrarla es en nuestro interior. Es muy difícil ser feliz con una actitud de resentimiento o de enojo hacia la vida. Tampoco se puede ser feliz si depositamos nuestro corazón en cosas materiales o en las personas equivocadas.

El vivir de manera continua un conjunto de valores nos brinda la estabilidad necesaria para sentirnos completos. La felicidad tiene mucho que ver con el vacío o plenitud de nuestras vidas en su sentido más profundo. Pero la felicidad no está

únicamente en nosotros mismos, también está en el darnos a los demás: la generosidad en la amistad, la ayuda al desvalido, el apoyo en los momentos difíciles. El hecho de dedicarnos y entregarnos a los demás es una de las fuentes más preciosas para una genuina felicidad.

En este mundo actual de teléfonos móviles, internet y tecnología es fácil centrarnos en nosotros mismos y nuestros problemas y también es fácil olvidarnos de los demás. Sin embargo en la medida en la que nos preocupamos más por los demás y menos por nosotros mismos se resuelven dos problemas: el de la persona a la que estamos ayudando y el nuestro, porque nuestra vida cobra un nuevo sentido.

La felicidad también tiene mucho que ver con nuestra actitud hacia los problemas y las preocupaciones, que siempre estarán presentes en nuestras vidas de una forma o de otra, sin embargo una actitud positiva y una esperanza continua ayudan muchísimo más que una actitud pesimista, un encerrarse en sí mismo y una visión amarga y tenebrosa de la existencia.

La felicidad es el resultado de un esfuerzo constante para superar los problemas o de un trabajo intenso y continuado por mucho tiempo. No se es optimista porque todo sale siempre bien, sino porque aunque las cosas salgan mal, se confía en que siempre habrá personas que nos ayudarán a superar las dificultades.

El ser feliz, no es sólo un estado de ánimo, es además una actitud mental constante. La felicidad es un estado psicológico que trasciende la noción del estado anímico. Confiere, a quien lo disfruta, la sensación de autorrealización y plenitud para con uno mismo y los elementos del entorno circundante, ya sea éste físico o simbólico.

Esta sensación de autorrealización y plenitud, confiere a las personas felices una mayor serenidad y estabilidad en sus emociones, pensamientos y actuaciones.

Algunos estados anímicos asociados a la felicidad son la alegría y la euforia. La felicidad puede estar provocada por realizar una buena acción o por estar en compañía de los amigos.

Desde siempre se ha hablado sobre el tema de la felicidad. Se le sitúa como el gran anhelo humano, pero se reconoce que pocos llegan a conocerla. ¿Qué es la felicidad?, ¿Es realmente posible alcanzarla?, ¿Hay uno o varios tipos de felicidades posibles? Estas son apenas algunas de las preguntas que constantemente el ser humano se está planteando.

Aunque un tema tan trascendente y extenso no es posible abarcarlo en un escrito breve y subjetivo como este, he querido acercarme a él, ofreciendo una visión sencilla, modesta y evidentemente útil.

En su sentido más elemental, la felicidad es un estado de satisfacción, plenitud o regocijo íntimo y personal, que se caracteriza por sus efectos benignos en todos los órdenes de nuestra vida. Por el contrario, la infelicidad sería concebible como un estado interno limitador, que se manifiesta en lo que sentimos, pensamos y hacemos. Generalmente, la infelicidad se asocia a la frustración que se experimenta por la ausencia de amor, o de reconocimientos y logros.

En este pequeño libro se aportan siete secretos que descubrí siendo feliz con Dios en mi corazón, siendo feliz entre la gente, las cosas y la Naturaleza.

Estos siete secretos te mostrarán cómo encontrar la felicidad en el momento en que la necesites y conservarla para siempre en tu vida.

Cuando los hayas estudiado muy bien, los hayas comprendido y aplicado en tu vida cotidiana, estos secretos te permitirán sentirte realmente feliz, cualesquiera que sean tus problemas, situaciones y dificultades.

Son siete secretos realmente sencillos pero poderosos, que explican cómo funcionan las emociones y la mente; y todos los seres humanos pueden ponerlos en práctica sea cual sea el lugar donde vivan, pues ellos rebasan los límites culturales y atraviesan barreras, obstáculos y fronteras.

Entender cómo funcionan las emociones y la mente te permite entrar en contacto con la felicidad, un sentimiento maravilloso, y esto, a su vez, te prepara para gozar con libertad de tu vida y de tus relaciones con Dios, con los demás, con las cosas y con la Naturaleza.

Las respuestas nuevas y creativas a tus problemas no provienen de lo que el computador de tu mente ya sabe, sino de un cambio de actitud emocional y mental, de sentir, pensar y ver la vida de manera diferente, proceden de tu corazón, de tu conciencia, del aspecto más desconocido, oculto y silencioso de ti mismo.

El propósito de este modesto libro es ayudarte a experimentar por siempre ese agradable estado de ánimo, esa sensación de libertad, la satisfacción con la vida y contigo mismo.

¿Cómo alcanzar la felicidad infinita?

Alexander Ortiz Ocaña

Cuando aprendas a vivir en un estado anímico de sosiego y paz emocional y mental, descubrirás que la felicidad existe en tu interior, y que en efecto, es independiente de las circunstancias.

Cuando seas consciente de estos siete secretos y los apliques en tu vida descubrirás la felicidad infinita y entonces, sólo entonces, podrás ser feliz sin límites.



Dr. Alexander Ortiz Ocaña

REFLEXIONES INICIALES

Desde que el hombre caminó sobre sus dos pies erguido ha venido persiguiendo la necesidad de sentirse bien con él mismo y con su entorno.

Aunque en algunas épocas de su historia cree haber alcanzado dicha meta, ha encontrado poco, y ese tiempo invertido solo le ha servido para dar un paso más en su interminable búsqueda.

Este tesoro tan anhelado por muchos y encontrado por pocos, es uno de los grandes retos de nuestra humanidad; es por él que cada ser humano crea su futuro y vive para alcanzarlo; es el que da sentido a la vida; es aquello que motiva al ser humano cada día a dar un paso más en su corta existencia; es aquel premio que cuando se alcanza, por inconformidad natural del ser humano se desvanece en un abrir y cerrar de ojos.

Cuando el hombre imagina y se deja llevar por sus sueños, alcanza el mayor estado de motivación que ningún otro ser vivo puede igualar, esto hace que en su interior se cree un pequeño motor que impulsa su existencia para alcanzar un estado del alma más agradable y ameno consigo mismo y con los demás.

Esto se debe a que el ser humano es un ser inquieto y cambiante que vive para buscar y busca para vivir. Pero en realidad, ¿Qué es lo que lo hace insaciable su búsqueda? Esta ha sido una de las grandes preguntas que muchos no se han podido responder, ya sea porque nunca se han detenido lo suficiente para analizarla o tal vez no la han buscado en lo más sencillo y bello de la vida.

Esta respuesta se encuentra en las cosas más antiguas de la vida, especialmente en la sabiduría de la Naturaleza. Por ejemplo, cada año los gansos canadienses viajan grandes distancias, para llegar a su lugar donde fueron empollados y dieron sus primeros aleteos para comenzar la travesía de aprender a volar, solo con el fin de crear una nueva generación de aves y por supuesto asegurar su existencia, poco después llega el invierno y nuevamente emprenden su largo viaje a otros lugares donde el factor del clima les ha dado una mejor calidad de vida. Es decir, estas aves resisten un largo viaje solo con el fin de entregar una nueva generación con iguales capacidades para sobrevivir.

Otro gran ejemplo lo da el salmón, que cruza grandes territorios marítimos, se

filtra en agua dulce y llega de nuevo a su lugar de nacimiento para desovar en un lugar seguro cerca de las orillas de un riachuelo, aunque pocos son los que llegan a su meta final, debido a que deben pasar grandes obstáculos (nadar contra la corriente, esquivar muchos depredadores que esperan sus desoves), muchos cuando llegan a cumplir su destino natural, finalmente mueren por ingresar en aguas de poca profundidad.

Aquí la Naturaleza demuestra una gran motivación por la subsistencia e implantación de una nueva generación de animales.

Esta gran motivación que entrega la bella Naturaleza es la misma que cada ser humano encuentra cuando sueña con un mejor bienestar para sí, cuando piensa en un mejor futuro, cuando se da cuenta de la necesidad de sentirse cómodo y alegre con lo que lo rodea. Es en este momento cuando el hombre inicia su búsqueda por la Felicidad.

Ahora ya sabemos la magia de la búsqueda del gran tesoro del ser humano. Cuando se habla del bienestar común y social, se hace referencia a lo que cada ser humano quiere alcanzar como persona íntegra sin llegar a perjudicar a los demás. Para alcanzar este bienestar, el hombre debe autorrealizarse como ser humano, es decir debe conocerse, dirigirse, autocontrolarse, autorregularse, autoevaluarse y autoprojectarse.

Sin embargo, cuando hablamos de ese gran tesoro debemos destacar y especificar las diversas nociones que se crean cuando se alcanza la Felicidad, pues cuando se llega a la meta final, por cuestiones de naturaleza humana, siempre se cree que no se ha alcanzado totalmente y es por esta razón que la felicidad se ha vuelto algo imposible de alcanzar, algo utópico e irrealizable, lejano, efímero e inexistente. Esto es el resultado de querer ser feliz sólo cumpliendo deseos, reduciendo la felicidad a los deseos más elementales del ser humano.

Como decía José María Tobar: "Cuando sólo los deseos constituyen el fundamento de nuestra felicidad, no es fácil alcanzarla, porque los deseos nunca tienen fin".

Muchas son las definiciones de la felicidad, pues lo que caracteriza al hombre es su capacidad para sentir, pensar y actuar de manera variada, sin embargo todas estas definiciones se centran en una motivación que se genera para llegar a obtener o

alcanzar una meta, que cuando se alcanza, nace la motivación de algo más anhelado que lo anterior, es por eso que muchos seres humanos creen que la felicidad es corta y relativa pues cuando se llega a ésta, ya se quiere alcanzar otra meta más grande.

Pero la realidad es otra, si describimos la felicidad como un estado del alma en el cual se siente que se esta vivo, es lo que nos diferencia de lo que es inmóvil e inerte; la felicidad es algo que alcanzamos todos los días de nuestra corta existencia.

Aquí despejamos la idea de la felicidad como utopía siempre y cuando analicemos la felicidad como la relación entre la vida y el hombre, donde esta relación sólo puede ser afectada y cambiada por el mismo hombre.

Es decir, aquel hombre que dice ser infeliz, sólo lo es porque él lo decidió de esa manera, pues él tiene la capacidad y obligación de mejorar su relación con la vida y sentirse feliz, ser feliz, decidir ser feliz.

El premio de este esfuerzo de autorrealizarnos es el sereno gozo de vivir, la satisfacción de haber sido y hecho todo aquello que pudimos ser y hacer, la tranquilidad de conciencia de haber cumplido con nuestro deber para con nosotros mismos y los demás.

SECRETO No. 1: LOS SUEÑOS

“Nunca descubrí nada con mi mente racional. Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad.”

Albert Eisten

El aire me golpeaba fuerte en la cara, era incómodo, no me sentía bien, decidí retroceder y no buscar más la felicidad. Decidí seguir siendo una persona infeliz, pero para mi asombro, mientras más retrocedía, más fuerte me pegaba el aire en mi rostro. Era realmente algo impresionante.

Miré a mis lados para encontrar algún camino de escape pero sólo veía unas grandes paredes color verde y era evidente que no había escapatoria a ninguno de mis lados.

- Detente un momento y escucha - sentí una suave y pausada voz -, voy a dejar de golpearte para que no sigas avanzando sólo hacia delante o sólo hacia atrás. La vida no es dicotómica, existen muchos matices, no todo es blanco o negro, no todo es bueno o malo. A veces una verde pared puede ser la puerta de la esperanza, abre esa puerta y encontrarás tus sueños, traspasa la pared verde y del otro lado también encontrarás la felicidad.

- No entiendo por qué me has golpeado tan fuerte en la cara cuando voy hacia delante buscando más felicidad, dicen que son siete secretos y deseo conocerlos.

- Te he golpeado fuerte porque tu felicidad no necesariamente la encontrarás delante de ti. Margaret L. Runbeck decía que "La felicidad no es una estación a la que se llega sino una manera de viajar."

- Pero he corrido hacia atrás y también cambiaste tu rumbo y me golpeaste fuerte en los ojos.

- Lo hice porque hacia atrás jamás debes ir. Nunca encontrarás tu felicidad a tus espaldas.

- ¿Y dónde la encuentro?

- Yo soy la felicidad, ya me encontraste, escúchame, llévame contigo - dijo el aire. También te golpeé fuerte para que te percastes que no debes buscar por buscar.

- No te entiendo.

- Respira profundo y con calma. No debes buscar sin tener un sueño que cumplir.

- ¿Un sueño?

- Sí. Descubre tu sueño y él te llevará directo a la felicidad.

- ¿Y dónde busco mi sueño?

- Tu sueño puede estar a tu derecha, a tu izquierda o incluso detrás de las paredes verdes, y no sólo delante de ti o detrás de ti, ¿comprendes?

- ¿Qué estás tratando de decirme?

- Analiza.

- ¿Si no descubro primero mi sueño no podré encontrar mi felicidad?

- Así es. Debes descubrir tus sueños y luego permitir que ellos te golpeen fuerte en tu rostro donde quiera que vayas. Sin embargo - continuó el aire -, mucha gente está más preocupada por su supervivencia personal que por mantener vivo su sueño. El temor de estas personas ocupa el lugar de su pasión y ésta queda desplazada a un segundo plano.

- ¿Entonces el primer secreto de la felicidad son los sueños?

- Lo has descubierto tu mismo - dijo el ángel de la felicidad. El primer secreto de la felicidad son los sueños.

Dicho esto y comenzó a llover intensamente. Me enojé por la imprudente e impertinente lluvia.

- No te enojas conmigo, las plantas necesitan de mi presencia para poder

subsistir.

- ¿Por qué sales ahora precisamente cuando más necesito un cálido día?

- ¿Y por qué o para qué necesitas ahora un cálido día?

- Para continuar buscando la felicidad.

- Continuar buscando.....

- Sí, necesito ser feliz, quiero alcanzar la felicidad y tú con tu insistencia me lo impides. Debo buscar mis sueños y tu presencia limita mis deseos.

- Nadie debe impedir que sueñes, sólo tu mente y tu corazón te proporcionan ese placer de soñar.

- Mientras sigas presente en mis días serás un obstáculo para mi felicidad, porque me impides salir a buscarla.

- Yo soy la felicidad, ya me encontraste, escúchame, llévame contigo - dijo la lluvia.

- Pero es que tú eres una barrera para cumplir mis sueños. Contigo mi vida se hace difícil y mis sueños son inalcanzables. ¿Cómo voy a salir a lograr mis sueños con tanta lluvia?

- Tus sueños no son algo ficticio, utópico o irreal, todo lo contrario, tus sueños crean tu realidad. No soy yo quien crea tu realidad, no soy yo quien te impide cumplir tus sueños. Nadie crea tu realidad. Nadie te frena para que logres tus sueños. Si sueñas ser feliz, en la realidad serás feliz. Debes tener voluntad de ser feliz.

- ¿Y si no la tengo?

- Si no tienes voluntad para ser feliz, entonces no podrás ser feliz. La mejor manera de avanzar en el camino hacia la felicidad es tener un deseo ardiente, una cálida pasión y tener siempre una llama de esperanza encendida en tu corazón - puntualizó la lluvia, y tras una pausa añadió:

Recuerda siempre tu sueño y el viaje hacia la felicidad será más rápido, más fácil y más placentero. Lo que realmente te conduce hacia la felicidad es mantener

vivo tu sueño. Cuando comienzas a preocuparte más por ti mismo que por tu sueño entonces tu temor comienza a disparar tu corazón y entonces no alcanzarás tu sueño en los términos en que te lo habías propuesto.

- ¿Entonces la felicidad no es más que la realización progresiva de mis sueños?
- pregunté.

- Así es, para alcanzar la felicidad es importante definir e identificar tus sueños - reiteró el aire.

- ¿Y cómo puedo cumplir con mis sueños? - pregunté incrédulo.

- Convertir tus sueños en realidad no es el resultado de la suerte o la coincidencia - respondió la lluvia. Las personas felices son felices a propósito. Tu felicidad es el resultado de un plan preconcebido y puesto en marcha.

- Tu plan de acción es el mapa de la ruta que te conducirá a la felicidad - dijo el aire.

El ángel de la felicidad explicó que, lamentablemente, por cada gran idea o descubrimiento que cambió el rumbo de la humanidad, han existido cientos y miles de sueños que nunca se materializaron porque quienes los concibieron nunca desarrollaron un plan de acción con amor y pasión para alcanzarlos.

- Si quieres ser feliz, hazte pintor y no pilotees aviones, culminó la lluvia.

- ¿Cómo así que me haga pintor y no pilotee aviones?

La lluvia me refirió un pasaje del libro El Principito, que tuvo que abandonar lo que le gustaba, su sueño de ser pintor y dedicarse a pilotear aviones, por culpa de los mayores que hablaban mal de sus dibujos.

- No debes ser esclavo de los criterios de los demás - me dijo la lluvia -, no debes abandonar nunca tus sueños. Dedicáte a hacer dibujos aunque no les gusten a los demás, pero no cometas el grave error de pilotear aviones por complacer a los demás. Puedes estrellarte en el intento - sentenció.

- Bueno, entonces no demoro más y continúo camino para buscar mis sueños.

- ¿Sabes cuál es la diferencia entre un sueño y una meta? - preguntó el aire.
- ¿Y eso es necesario para ser feliz? - pregunté con ironía.
- Una meta es un sueño con una fecha concreta para convertirse en realidad.
- Un sueño es solo un sueño - dijo la lluvia, y prosiguió -, algo que está fuera de la realidad.
- Así que atrevete a soñar - replicó el aire -, pero atrevete también a esforzarte por lograr que esos sueños se hagan realidad.
- Eso es cumplir tus metas - concluyó la lluvia.

Continué mi camino silbando y cantando una bella canción del grupo Jarabe de Palo:

REALIDAD O SUEÑO

Deja que te hable de mis sueños,
que tras el tiempo se escondieron
pero que contigo han vuelto.

Deja que te hable de mis sueños,
que con el tiempo se perdieron
confundidos en el silencio.

Sueño con los ojos abiertos,
puede que pienses que estoy loco
porque me creo lo que sueño.

Y, si tú quieres, te los cuento:
los escribí en un libro abierto
en el lenguaje de los sueños.

¿Qué hay de malo en perseguir los sueños?
¿Qué hay de malo en soñar despierto?

Sueño en color, sueño en verso,

en historias con argumento,
en canciones que al fin resuelvo.

Flotan guitarras en el cielo,
veo montañas en el techo,
para los sueños no hay secretos.

Creo en los sueños infinitos,
aquellos que tienen los niños,
que se acarician con los dedos.

Creo en los sueños verdaderos
que corren sin rumbo ni dueño,
y a los que nadie puso un precio.

¿Son los sueños realidad o sueños?
¿Es la realidad verdad o un sueño?
¿Qué hay de malo en perseguir los sueños?
¿Qué hay de malo en soñar despierto?

El ángel de la felicidad puntualizó:

Debes dirigirte hacia la Luna, pues aunque te pierdas en el camino, llegarás a las estrellas. Y cuando te pongas una meta difícil o creas que tienes un sueño imposible, recuerda que la felicidad es sólo la recompensa, pues lo que vale es el esfuerzo. La felicidad no es un destino, sino un camino.

No estaba equivocado Antoine de Saint-Exupery (1900 - 1944), escritor francés, cuando expresaba: "Si quieres comprender la palabra felicidad, tienes que entenderla como recompensa y no como fin"

Comprendí que para ser feliz es necesario descubrir nuestro sueño, definir nuestra pasión, qué es lo que estimula nuestra alma y nos hace sentirnos en armonía con lo que en realidad deseamos, delimitar nuestras metas y cumplirlas.



SECRETO No. 1

Descubre tus sueños
y conviértelos en realidad
cumpliendo metas concretas.

“Cuando el viento
sople fuerte en tus ojos,
trata de no ponerte a llorar,
yo sé que este invierno
fue más duro que otros,
pero ya está llegando el final.

Salva tu alma de la tempestad,
se está acercando el ciclón,
sólo si tú quieres nos podemos salvar,
sólo tú puedes lograr el sol”

Carlos Varela.

RECUERDA:

Para alcanzar la felicidad debes construir un proyecto de vida alrededor de tu corazón.

Construye un proyecto de vida alrededor de tu pasión y la felicidad te perseguirá constantemente.

Encontrarás tu pasión en aquello que más te inspire. Y si actúas a diario con pasión y perseveras alcanzarás la felicidad.

Fija tus sueños y metas tan alto como quieras y persíguelas con

¿Cómo alcanzar la felicidad infinita?

Alexander Ortiz Ocaña

pasión y amor.

SECRETO No. 2: LAS EMOCIONES

Las personas son tan felices
como deciden serlo.

Abraham Lincoln

Con mucho miedo empujé con fuerza una de las paredes verdes y de pronto me introduje dentro de un hermoso bosque lleno de árboles y flores.

No tenía ni idea para donde correr en busca del segundo secreto de la felicidad.

Salí corriendo casi sin pensarlo para donde primero se me ocurrió.

Sentí un dolor muy fuerte cuando algo penetró sin piedad por mis pies, parecía como un inmenso clavo que se enterraba cual cabeza de avestruz en la tierra.

Levanté el pie y observé una pequeña pero bella flor con grandes espinas que se habían enterrado en mis pies.

Quise destruir aquella flor y de pronto otra me dijo:

- ¡Por favor, no lo hagas! Háblale a los pétalos y no pienses sólo en las espinas, disfruta su calor y su aroma, no pienses sólo en el dolor, deléitate con su olor. Huele a la flor y su aroma te hará olvidar a las espinas y no sentirás el dolor. Disfruta el aroma de las flores y descubrirás un secreto muy importante para la felicidad.

Le pregunté a la flor si deseaba acompañarme en mi búsqueda y aceptó motivada.

Mi flor me miró fijamente a los ojos y me dijo:

- Yo soy la felicidad, ya me encontraste, escúchame, llévame contigo - dijo la flor.

La tomé suavemente en mis manos, disfruté su aroma y emprendí camino por el majestuoso bosque sin mirar a los lados.

Ella me pidió que le hablara. ¿Qué sentido tiene hablarle a una flor?

Mi flor me hizo una crítica respecto a mi falta de control cuando sentí el dolor a causa de las espinas. Reconocí mi error, le pedí disculpas y continué camino.

Mi flor me dijo que mirara a los lados, cuestionó mi falta de sensibilidad con las cosas que me rodean y me invitó a disfrutar de la Naturaleza.

En realidad yo no me había percatado de la belleza de los árboles, su calor, tamaño. Y cuando me dirigí hacia ellos para observarlos detenidamente desde cerca, uno de ellos me dijo:

- Abrázame, por favor, deseo y necesito sentir el calor humano, deseo y necesito tu calor, tu olor, la música de tu mente, la melodía de tu voz. Háblame, tócame, siénteme.

- ¿Qué te abrace?, ¿Cómo puedo abrazar a un árbol?, ¿Qué sentido tiene abrazar árboles?

- Yo soy la felicidad, ya me encontraste, escúchame, llévame contigo - dijo el árbol.

Sentí lágrimas que brotaban de las ramas y también rompí en sollozos. Abracé al árbol y las lágrimas se secaron súbitamente. Impresionante.

Recorrimos todo el bosque sin poder darme cuenta del segundo secreto de la felicidad. Llegamos a un hermoso lugar.

La arena blanca como el algodón, el cielo azul, un sol cálido, de nuevo un aire fresco, pero esta vez sin golpear fuertemente mi rostro, y un inmenso y esplendoroso mar.

- Yo soy la felicidad, ya me encontraste, escúchame, llévame contigo - dijo el mar.

Maravilloso paisaje, a lo lejos se veía una persona que se acercaba a nosotros, no traía ropas, ni zapatos, venía caminando lentamente, al parecer el cansancio impedía que sus piernas tuviesen una mayor velocidad. Tenía todo el cuerpo cubierto de pelos, el cabello muy largo, casi hasta la cintura, las uñas largas y una barba que cubría todo su pecho. Parecía un indigente, un drogadicto o un delincuente.

Sin mirar más a aquel hombre di media vuelta y partí raudo en busca del segundo secreto de la felicidad.

- Un momento - me dijo el aire deteniendo mi marcha -, te golpeo fuerte para que recuerdes que el primer secreto de la felicidad son los sueños.

- ¿.....? No sabía por qué el aire me recordaba aquello y quise saberlo.

- Ese hombre que ni has saludado puede ayudarte a conseguir tus sueños y puede mostrarte el camino que conduce a la felicidad.

- No lo había visto de esa manera - justifiqué mi actitud negativa. ¿Cómo un indigente puede ayudarme a ser feliz?

- No juzgues a los demás por su condición externa. Las apariencias engañan.

- Pero...observa su cabello largo, su piel sucia....

- Estás mirando sólo con tus ojos, y quien mira sólo con sus ojos no podrá ver nunca el corazón.

- ¿Ver el corazón?

- Si miras sólo con tus ojos nunca podrás ver el interior de esa persona, que es lo que más vale de ella.

- ¿.....?

- Además estás valorando sólo su apariencia física, sus rasgos, su ropa, su rostro y no has analizado su corazón. Quien mira sólo con los ojos nunca verá el alma.

Di media vuelta nuevamente y me acerqué a aquel hombre. Cuando llegué hasta él estaba recogiendo estrellas en el mar. Era un náufrago.

- ¿Qué haces? - pregunté con curiosidad.

- Estoy recogiendo estrellas - me respondió visiblemente contento. ¿Y usted? - preguntó.

- Busco mi felicidad - le dije.

- Yo soy la felicidad, ya me encontraste, escúchame, llévame contigo - dijo el náufrago.

Cuando terminamos la faena mi flor me comentó que se sentía triste porque yo no había saludado a aquel hombre y que recordaba con enojo mi actuación para con ella y con los árboles.

- Así nunca conseguirás la felicidad - aseguró.

Mi mente se iluminó, debo controlar mejor mis emociones, ¿Tendrán alguna relación las emociones con la felicidad?

- Por supuesto que sí - dijo mi flor.

- ¿Entonces el segundo secreto de la felicidad son las emociones?

- Lo has descubierto tu mismo - dijo el ángel de la felicidad. El segundo secreto de la felicidad son las emociones.

- Las emociones constituyen el segundo secreto de la felicidad. Háblame de las emociones.

- Emocionalidad no es sólo saber controlar tus emociones, es más bien dirigir tus emociones y las de los demás, lo cual implica identificar y conocer las tuyas y, por supuesto, controlarlas, regularlas y evaluarlas, pero también debes conocer e identificar las emociones de los demás y direccionarlas - argumentó al ángel de la felicidad.

- Las emociones te hacen un ser humano, te hacen un ser real y vivo - dijo mi flor. ¿Sabes que significa la palabra emoción? - preguntó con cierto sarcasmo.

- ¿.....?

Me quedé unos segundos en silencio con un signo de interrogación en el rostro.

- La palabra emoción significa energía en movimiento - respondió.

- ¿De manera que en mi vida hay una dinámica emocional?, ¿Hay una energía que se irradia y que se mueve? - pregunté incrédulo y con asombro.

- Así es, y eso configura tu pensamiento - sentenció.

Pensé que debía existir alguna relación entre los pensamientos, las emociones y los sentimientos; y ella supo leer muy bien mi pensamiento.

- Las palabras que empleas afectan tu manera de pensar y de sentir. Tus pensamientos inciden sobre lo que dices y sientes. Tus sentimientos influyen sobre lo que dices y piensas. Ese es el triángulo de la felicidad - aseguró mi bella flor.

- Nunca lo había visto ni lo había analizado de esa manera - dije un poco desconcertado.

- Debes conocer tus emociones para poder manejarlas, al igual que tu mente, y usar ambas a tu favor, y no en contra - argumentó el árbol.

- Las emociones constituyen un principio básico para alcanzar la felicidad - dijo el mar.

- ¿Existe alguna relación entre las emociones y la inteligencia emocional? - pregunté curioso.

- Por supuesto - intervino el náufrago. La inteligencia emocional determina la madurez Intelectual y afectiva. ¿Cuántas molestias y problemas afectivos evitaría usted cultivando su inteligencia emocional?

El inmenso mar demostró su grandeza y sabiduría con sus reflexiones:

La inteligencia emocional acaba con la dependencia afectiva de personas y relaciones negativas, evita que otros se aprovechen de sus buenos sentimientos para manipularlo o utilizarlo y evade el estancamiento en el que a veces lo deja su incapacidad para mezclar el corazón con la cabeza.

- Cuando eres inteligente emocionalmente eres autónomo - dijo mi flor -; sabes tomar decisiones a tiempo y acertadamente, te vuelves más equilibrado y más justo porque para cualquier situación que se te presente, pones a funcionar tu balanza en la que de un lado tienes la razón y del otro las emociones.

Me sentí más enamorado de mi flor, la abracé y le di un beso en sus espinas. El árbol externalizó sus celos:

- ¡Qué bien!, besas y abrazas a la flor y en cambio a mí no quisiste abrazarme cuando más lo necesité.

- No te pongas así amigo, no llores, no vayas a desestabilizarte emocionalmente, recuerda que la inteligencia emocional es la capacidad de mantener el equilibrio mental y afectivo, sólo aquellos que sepan mantenerlo serán felices.

- Sí, eso es cierto - objetó el árbol -, pero también debes comprender el impacto que causan las emociones negativas en mi estado de ánimo.

- Muy bien, déjame abrazarte y besarte - le dije complaciente. Y sonreí.

El árbol evidentemente feliz confirmó sus argumentos.

- El árbol tiene la razón - dijo el naufrago -, las emociones movilizan al ser humano.

- ¿Qué moviliza a un ser humano? - preguntó una gota de rocío.

- Sus emociones - contestó el naufrago. La verdadera riqueza y fortuna de un ser humano es la emoción, su emocionalidad - puntualizó.

- ¿Qué es la emocionalidad? - inquirió la gota de rocío.

- Son las potencialidades afectivas que posee el ser humano para tomar decisiones en la solución de problemas cotidianos - dijo mi flor.

- Mostrando su capacidad para aplicar sus valores, habilidades y conocimientos en un contexto cambiante, diverso y problemático - continuó el naufrago.

- ¿.....?

- La emocionalidad integra cuatro aspectos muy valiosos: el crecimiento espiritual, el desarrollo afectivo, la trascendencia humana y la continuidad - ultimó el mar con su impresionante sapiencia.

- La emocionalidad implica iluminación, o sea, conocernos a nosotros mismos; sabiduría, es decir, conocer a los demás, y trascendencia, conseguir creyentes - reflexioné en voz alta.

- La emocionalidad tiene tres dimensiones: el conocer, el valorar y el interactuar. Conocerte a ti mismo y a los demás, autovalorarte y valorar a los demás, interactuar contigo mismo y con los demás. El resultado de la integración de estas dimensiones son las competencias afectivas, base de la felicidad - dijo la gota de rocío.

- La emocionalidad se materializa cuando identificas tus emociones y las de los demás, cuando manejas tus emociones y las de los demás, cuando brindas tus emociones positivas y constructivas a los demás y cuando te sirves de las emociones positivas y constructivas de los demás - concluyó mi flor.

Muy bien, muchas gracias por esas maravillosas reflexiones, ahora continuaré mi camino buscando la felicidad.

- Busca lo que te moviliza y en el centro está la felicidad, allí la encontrarás - sugirió el árbol.

- Yo soy la felicidad, ya me encontraste, escúchame, llévame contigo - dijo la gota de rocío.

Y escuché en el viento una bella canción de Silvio Rodríguez:

LA GOTA DE ROCÍO

La gota de rocío
del cielo se cayó
y en ella el amor mío
la carita se lavó.

Pero era tan temprano
que no salía el Sol
y celaron las manos
y mejillas de mi amor.

Creí que las estrellas
la iban a buscar
y que en su cara bella
se ponían a jugar.

Me dijo tengo frío,

acércame calor,
y fui con tanto brío
que encendí su corazón.

Y mientras la besaba
me dijo en un temblor
esto es lo que faltaba
para que saliera el Sol.

¡Oh!, gota de rocío,
no dejes de caer
para que el amor mío
siempre me quiera tener.

El ángel de la felicidad hizo una última reflexión en mis oídos:

Cuando eres libre emocionalmente no te apegas de nada ni de nadie, sabes que el derecho de posesión sobre personas o cosas no existe. Si hoy las tienes a tu lado, las amas y las disfrutas, pero si mañana no están, igualmente serás feliz sin ellas, porque tú eres el administrador de todo lo que Dios en su infinita misericordia te ha querido conceder.

SECRETO No. 2

Dirige tus emociones
y encáminalas hacia el cumplimiento de tus sueños.

“Puedes tu cuerpo aventurar pero tu alma aquí dejar.

Puedes dar frecuencia de tu voz pero no comunicación.

Puedes navegar por Internet
pero lograr que tu verdad sea máster en banalidad.

El sentimiento no se puede clonar.

Aunque sigan labrando el camino a la gente con tecnologías
seguiremos llorando como el Neandertal.”

Dúo Buena Fe.

RECUERDA:

Debes observar tus emociones y no rechazarlas.

La mayoría de las veces no te das cuenta que tus emociones están delineando sus pensamientos.

Por eso tú debes identificar tus emociones y aprender de ellas.

Debes además aprender a delinear tus propios pensamientos. Y eso es posible.

Los pensamientos se educan. Puedes y debes aprender a pensar a tu manera y no a la manera como te lo imponen tus emociones.

Si tú no te dejas llevar por tus emociones, puedes contener tus reacciones y entonces puedes pensar. Eso es lo más importante.

Debes aprender a utilizar las emociones para pensar, y a no pensar con las emociones.

La emoción es mucho más fuerte que la razón.

La base para la felicidad es eminentemente emocional. Es por ello que la manera en que respondes a tus emociones es lo que determina qué haces para alcanzar la felicidad.

Si manejas adecuadamente tus emociones y tus sentimientos estarías encaminándote hacia la felicidad.

SECRETO No. 3: EL AMOR

"Para ser feliz no se necesita oro ni dinero,
sino amor, amistad y luz interior".

Juan

Continué mi camino buscando la felicidad, había escuchado que eran siete secretos y ya conocía dos: los sueños y las emociones.

En el camino el náufrago comenzó a cantar una canción, realmente se sentía muy feliz, pero me molestaba escuchar aquel vozarrón y le dije que hiciera silencio.

- Debes escuchar música, en ella está impregnada la felicidad - me dijo.

Y escuché otra hermosa canción de Silvio Rodríguez:

UNICORNIO AZUL

Mi unicornio azul
ayer se me perdió
pastando lo dejé
y desapareció.

Cualquier información
bien la voy a pagar
las flores que dejó
no me han querido hablar.

Mi unicornio azul
ayer se me perdió
no sé si se me fue
no sé si se extravió.

Y yo no tengo más
que un unicornio azul
si alguien sabe de él
le ruego información
cien mil o un millón

yo pagaré.

Mi unicornio azul
se me ha perdido ayer
se fue.

Mi unicornio y yo
hicimos amistad
un poco con amor
un poco con maldad.

Con su cuerno de añil
pescaba una canción
saberla compartir
era su vocación.

Mi unicornio azul
ayer se me perdió
y puede parecer
acaso una obsesión.

Pero no tengo más
que un unicornio azul
y aunque tuviera dos
yo solo quiero aquel
cualquier información
la pagaré.

Mi unicornio azul
se me ha perdido ayer
se fue.

Estuve conversando un rato con la canción y ella me dice:

- Detente un momento, escúchame.

- No puedo, tengo que irme, no puedo detenerme, no puedo perder el tiempo,
tengo que irme a buscar la felicidad.

- Yo soy la felicidad, ya me encontraste, escúchame, llévame contigo - dijo la canción.

- Está bien, que enseñanza quieres trasmitirme mediante esa letra.

- La felicidad no está supeditada al dinero, la persona feliz entrega toda su fortuna, si es necesario para conseguir la felicidad.

- Es cierto, Silvio Rodríguez quiere ese unicornio y no otro, y por ese pagaría cien mil y hasta ¡un millón!

- Así es, no importa que el unicornio sea azul y no dorado como todos los unicornios de las personas que no son felices.

- Sí, no importa que el cuerno de su unicornio sea de añil y no de oro como los cuernos que todos anhelan.

- Incluso, aunque tuviera dos, él sólo quiere aquel. Eso sí es amor.

- ¿Qué es el amor? - Pregunté a la canción.

- El amor eres tú - contestó.

- ¿Yo?, no comprendo.

- A veces no es necesario comprender. Si amas, la comprensión ocupará un segundo plano. ¿Qué sentido tiene comprender las cosas, si no las amas? Por el contrario, si amas, o no necesitas comprensión o hay comprensión de todo.

- ¿Quieres decir que la base de la comprensión es el amor?

- Así es, no hay comprensión sin amor.

- Pero.... ¿Cómo puedo aprender a amar?, ¿el amor se aprende?, ¿puedo pedagogizar el amor?

- ¡Claro!, existe una pedagogía del amor, y debes aplicarla en tus relaciones con los demás.

Sentí un calor intenso en mi rostro. Parece que el Sol me estaba quemando

demasiado. Saqué un espejo para mirarme. Lo hice y comprobé que, en efecto, mi rostro se tornaba rojo como mi flor.

- Mírate en mí de nuevo, por favor - me pidió el espejo.

- No puedo, estoy apurado, tengo que continuar mi camino.

- Los seres humanos viven apurados, viven preocupados. El afán los domina.

- Es que tengo que irme - repliqué.

- ¿A dónde tienes que ir?, no tienes que ir a ningún lado, tú decides ir, pero en realidad no tienes que ir, ¿Quién te obliga a ir?, ¿a dónde vas con tanto afán?, ustedes los seres humanos siempre andan en una carrera infinita y nunca se detienen a disfrutar los detalles y cosas bellas de la Naturaleza. Incluso nunca se detienen a disfrutarse ustedes mismos. ¡Mírate detenidamente!, ¡Háblate a ti mismo!, ¡Disfrútate!, ¡Ámate aunque sea unos minutos!

- Es que debo continuar mi camino.....

- Recuerda que el profeta Juan decía que "En todos los caminos siempre hay un desvío para ir a la felicidad". Te ves en el espejo todos los días, pero nunca te detienes a preguntarte: ¿Quién es esa persona que veo allí? Ese momento puede ser el camino a tu felicidad.

- Tienes razón, nunca lo he hecho.

- Miras tu cabello, tus ojos, tu nariz, pero nunca observas lo que hay dentro de tu mente.

- ¿Dentro de mi mente?

- Te peinas, te arreglas la ropa, pero ¿alguna vez has tratado de arreglar tu personalidad?

- Me has puesto a pensar seriamente en esos detalles.

- No son detalles, son las cosas más significativas de un ser humano, lo de afuera no es tan importante, lo valioso de una persona es su interior, quien lleva mucho afuera tiene poco adentro, mucho almacén poca alma.

- Tienes una filosofía impresionante.

- Conoces tu cuerpo, tus manos, tus pies, la forma de tus labios, pero ¿sabes quién eres como persona?, ¿has visitado algún día a tu corazón?

- ¿Visitar mi corazón?

- Correcto, detente algún día y visita tu corazón, él te dirá realmente quién eres. Tu corazón es tu personalidad.

- Muy bien, gracias por tus palabras, ahora te dejo, es que debo continuar mi camino buscando la felicidad.

- Yo soy la felicidad, ya me encontraste, escúchame, llévame contigo - dijo el espejo.

Me detuve a escucharlo y a mirarme en él.

- Mírate en mí de nuevo, por favor - me pidió el espejo -, y trata de descubrir cuan grande e importante eres.

- ¿Cierto?, yo pensé que no era importante.

- Todas las personas son importantes. Todos ustedes tienen una misión para cumplir en esta vida y también, por supuesto, en la otra.

- ¿Una misión, dices?

- Sí, eso dije, y en la misma medida en que cumplas esa misión serás más o menos importante y tendrás mayor significado para los demás y tu existencia tendrá mayor sentido, pero todos los seres humanos son importantes.

En ese momento me sentí una persona importante, que tiene un gran valor.

- Debes observar además a tu alrededor y tratar de descubrir, identificar y descifrar los mensajes que el universo y el señor te están enviando.

- ¿Mensajes?, ¿el señor me envía mensajes?

- Por supuesto, El y el universo.

- ¿El universo?

- Ellos siempre siguen tus pasos, siempre están en tu camino.

- ¿Para qué?

- Para iluminarlo con señales que debes leer para que no apartes de tu misión en este mundo.

- ¿Qué son esas señales o mensajes que el señor me envía?

- Son la brújula que te guía hacia tu destino.

- Algo así como el hilo conductor que debo seguir para que no me aleje de la misión que ellos me han encomendado en esta vida.

- Exacto, y si no descubres esas señales y no eres capaz de leer y de entender esos mensajes, entonces no serás feliz jamás.

- ¿Por qué?

- Porque sólo existe la felicidad donde se cumple un deber, una misión. Sólo serás feliz si haces aquello que te guste. Sin pasión y sin amor no hay felicidad.

- ¿Qué es la pasión?

- Es la entrega sin límites, sin condiciones, sin tiempo, a ti mismo, a algo o a alguien. Es guiarte por tus sueños.

- Entonces mis sueños deben guiar mi amor y mi pasión.

- Sí, así es, debes convertir tus sueños en necesidad y deseo.

- Convertir.....

- Primero debes descubrir lo que te atrae, porque lo que te atrae se convierte en lo que te gusta, y de ahí surgen tus deseos, tus intereses y tus necesidades. Este es el triángulo de los motivos.

- Mis motivos.....

- Tus motivos son la base de tus intenciones que se convierten en aspiraciones, ideales y convicciones.

- Convicciones.....

- Y si tienes convicciones de felicidad, serás feliz toda la vida.

- Toda la vida.....

- Si te convences de que eres feliz, de verdad que lo eres, porque sientes amor por ti, por lo que haces, por todo, por los demás, por la naturaleza. Y el amor es la base de la felicidad.

- ¿Entonces el tercer secreto de la felicidad es el amor?

- Lo has descubierto tu mismo - dijo el ángel de la felicidad. El tercer secreto de la felicidad es el amor. El verdadero amor significa que uno ama a una persona por lo que es, y no por lo que uno cree que debería ser.

- ¿Qué quieres decir?

- Quiero hablarte acerca del amor - dijo el ángel de la felicidad -, es el tercer secreto para ser feliz sin límites. Si quieres realmente ser feliz debes practicar el amor con todos y todo lo que te rodea. El amor es el motor impulsor de la felicidad.

- ¿El amor y la felicidad? - pregunté intentando buscar alguna relación entre ambos.

- Sí - continuó la canción -, si repartes entre los pobres todo lo que posees y además si entregas tu propio cuerpo para tener de qué enorgullecerte, pero no tienes amor, de nada te sirve.

- ¿Qué significa tener amor? - le pregunté para profundizar en la complejidad del tema.

- Tener amor es saber soportar, es ser bondadoso; es no tener envidia, ni ser presumido, ni orgulloso, ni grosero, ni egoísta; es no enojarse, ni guardar rencor; es no alegrarse de las injusticias, sino de la verdad.

- ¿Eso quiere decir que el que ama debe sufrirlo todo, creerlo todo, esperarlo

todo, soportarlo todo.....?

- Claro que sí - interrumpió el ángel de la felicidad -, porque el amor jamás dejará de existir, además, no hay dificultad que el amor no venza. No hay enfermedad que el amor no cure. No hay puerta que el amor no abra. No hay muro que el amor no derribe. Y no hay ningún pecado que el amor no redima.

En ese momento recordé que en alguna ocasión leí en la Biblia en el versículo de los proverbios que según como piensa un hombre en su corazón así es él. Eso me permitía reafirmar que los pensamientos de un ser humano dependen de su pasión y de sus sentimientos.

En esa larga conversación caminando por la arena el ángel de la felicidad me explicó que gran parte del Nuevo Testamento fue escrito originalmente en griego, que los griegos tenían distintas palabras para describir el polifacético fenómeno del amor. Si mal no recuerdo, una de esas palabras era eros, de la cual se deriva la palabra “erótico”, que significa el sentimiento fundado en la atracción sexual. Otra palabra griega para describir el amor era storgé, que es el afecto, especialmente el que se siente hacia los miembros de la familia. Ni eros ni storgé aparecen en el Nuevo Testamento. Otra palabra griega para describir el amor era filia, o el amor fraternal, recíproco, ese amor que condiciona todo: “si tú me tratas bien yo te trato bien”. Filadelfia, la ciudad del amor fraterno, viene de la misma raíz. Los griegos utilizaban el nombre ágape y su correspondiente verbo agapáo para describir un amor de tipo incondicional, fundado en el comportamiento con los demás, independientemente de sus virtudes y defectos. Es el amor de la elección pensada.

- ¿Es el amor un sentimiento? - pregunté. ¿Y es también una emoción?

- El amor, más que un sentimiento o una emoción, es un comportamiento - dijo la canción. ¿Qué sentido tiene que le entregues una emoción o un sentimiento a alguien?

- Jesús no quiso decir que tengamos que negar que la mala gente sea mala gente si realmente lo es - dijo el ángel de la felicidad -, ni que tengamos que sentirnos bien con las personas que actúan de forma despreciable. Lo que está diciéndonos es que tenemos que comportarnos bien con ellos, independientemente de su actitud con nosotros, sea buena o mala. Hay un refrán que dice: “Un mal con un bien se paga”. Y otro que dice: “Haz bien sin mirar a quien”

- Nunca lo había considerado desde ese punto de vista - dije apenado.

Y luego añadió: - Puede que los sentimientos del amor sean el lenguaje del amor o la expresión del amor, pero esos sentimientos no son el amor, como dijo la madre Teresa de Calcuta: "obras son amores...".

- Por lo tanto, no basta solamente con pensarlo o sentirlo - añadió.

- Creo que lo has entendido - dijo la canción. No siempre puedes controlar tus sentimientos hacia los demás, pero lo que sí puedes controlar es tu comportamiento hacia los demás. Los sentimientos como vienen se van, y a veces también dependen de la reacción que te cause cualquier acontecimiento externo. Puede que tu amigo o compañero de trabajo no sea cordial ni amable contigo y puede que a ti no te agrade mucho, pero aun así, puedes ser comprensivo, paciente, tolerante y respetuoso con él, aunque él no te trate bien a ti.

- La mayoría de las personas piensan en el amor como un sentimiento - indicó el ángel de la felicidad. Cuando yo hablo de amar no me refiero a un sentimiento sino a un comportamiento, a una actitud cotidiana.

- Exacto - dijo la canción -, si analizamos el amor como un sentimiento, nos referimos a un sustantivo, en cambio si analizamos el amor como un comportamiento, nos referimos a un verbo, que expresa una acción.

- Jesús es verbo, no sustantivo - agregó el ángel de la felicidad. Jesús es amor. El amor es verbo, no sustantivo. El amor es un comportamiento, una acción, no un sentimiento - puntualizó.

- ¿Entonces el amor no es lo que siento por los demás? - pregunté con ironía.

- No - respondió el espejo -, por lo que he comprendido hasta ahora, el amor es más bien cómo te comportas con los demás.

- ¿Te refieres a la respuesta que doy a las actuaciones de los demás?

- La respuesta a tus enojos y a tu ira es el amor - dijo el espejo. La gente que se aprueba y se ama a sí misma jamás se enferma. Se dulce y bondadoso con el niño que llevas dentro, y ofrécele todo el apoyo y estímulo que necesitabas cuando eras pequeño.

- En lo más profundo de mi ser hay un infinito manantial de amor - objeté.

- Muy bien, te felicito por tener tanto amor dentro de ti - dijo la canción -, ahora debes permitir que ese amor aflore a la superficie, que te colme el corazón, el cuerpo, la conciencia, la totalidad de tu ser, y que desde ti irradie en todas direcciones, y verás que volverá a ti multiplicado.

- ¿Entonces cuanto más amor gasto y entrego, más tengo para dar?

- Así es - acentuó la canción -, porque la provisión es interminable.

- Ese gasto de amor me hace sentir bien, porque es una expresión de mi júbilo interior.

- Ese amor que entregas no es un gasto - aclaró el espejo -, es una inversión.

Advertí su mensaje. El amor no es un gasto, es una inversión, y mientras más amor invierto más amor recibo. Pero para dar amor debo tener amor. Por eso me amo tanto.

El ángel de la felicidad me transmitió algunos consejos:

◆ Porque te amas, debes cuidar con amor tu cuerpo. Con amor lo debes alimentar, con comidas y bebidas sanas y nutritivas, con amor lo debes limpiar y lo debes vestir, y entonces tu cuerpo, vibrante de salud y de energía, te responderá con amor.

◆ Porque te amas, debes procurar tener un hogar confortable, que satisfaga todas tus necesidades y donde sea un placer estar. Debes llenar las habitaciones con la vibración de tu amor para que todos los que entren en ellas sientan ese amor y se nutran de él. Tu hogar y todas las personas que lo visiten te responderán con amor.

◆ Porque te amas, debes trabajar en algo que realmente te guste hacer, en una actividad donde demuestres tu talento y tu capacidad creadora, trabajando con y para personas a quienes amas y que te amen, y ganándote bien la vida. Debes prestar con amor un servicio valioso a los demás. Y ellos te responderán con amor.

◆ Porque te amas, debes sentir, pensar y actuar con amor en todos los que te rodean, porque sabes que aquello que de ti sale regresa a ti multiplicado. Recibirás

mucho amor de todos los que te rodean.

◆ Porque te amas, debes atraer a tu mundo solamente personas capaces y dignas de amor, porque son el espejo de lo que eres.

◆ Porque te amas, debes perdonar el pasado y liberarte por completo de él. Si te liberas de toda experiencia pasada, eres libre.

◆ Porque te amas, debes amar totalmente el presente, experimentando cada momento en su bondad, y a sabiendas de que tu futuro es luminoso, jubiloso y seguro, porque eres una criatura bienamada del Universo y de Dios. El Universo y Dios se ocuparán amorosamente de ti, ahora y por siempre.

- Por lo que me aconsejas, infiero que la felicidad es una dimensión prospectiva que responde a la realización de nuestro proyecto personal - le dije -, y pensé por un momento que la felicidad es un imposible necesario. ¿Qué es lo que puede realmente colmar esta sed insaciable y esa tendencia incontenible del hombre a ser feliz? - pregunté.

- La respuesta es el bien.

- ¿Qué quieres decir?

- El bien debemos entenderlo aquí como que en él no hay nada que no sea bueno, es decir, que tiene la capacidad de satisfacer por completo y definitivamente la más profunda sed del hombre, porque la felicidad consiste en conocer y amar lo bueno.

- ¿Qué significa realmente amar?

- Amar quiere decir estar junto a aquello que se ama.

- ¿Por eso no hay felicidad sin amor?

- No es posible, el amor es un ingrediente indispensable para la felicidad.

- Pero yo tengo mucho amor y aún no me siento del todo feliz.

- Porque sólo el amor no es suficiente, sino que se requiere su inclusión en tu

proyecto personal.

- ¿El amor debe entronizar en mi proyecto de vida?

- Así es, y Dios es quien encauza los afectos, estimula el trabajo y es base de la cultura, esos tres ingredientes que son imprescindibles para hacer tu proyecto personal.

- Es también la fortaleza y el consuelo para superar todas las dificultades que puedan presentarse en la realización diaria de ese proyecto de vida y de futuro, sobre todo en los momentos de dificultad - dijo la canción.

Comprendí entonces qué feliz se siente, a cierta altura de la vida, la persona cuyo proyecto-realidad es ascendente. Los sueños y metas propuestas van siendo cumplidos, a pesar de las dificultades, muchas de ellas inesperadas, como se encuentran en tantos rincones del camino.

- Ahora bien, el que te sientas feliz, no implica el cumplimiento de todos tus propósitos de trabajo - esclareció al ángel de la felicidad -, eso es casi una utopía.

- Tú eres como una sinfonía incompleta - ilustró la canción-, estás siempre haciendo algo nuevo, siempre es perfeccionable y superable tu actuación, nunca puedes decir que has alcanzado todo.

- Pero es que además la vida es incierta y azarosa - interrumpió el espejo -, y puede que mañana cambie el rumbo de los acontecimientos y éstos se tornen difíciles y hagan tu vida diferente o más complicada.

- Serás feliz cuando tu vocación como hombre, en tu trabajo, en tus afectos y en el plano cultural, se va desarrollando positivamente y cuando sepas aceptar los cambios, las modificaciones y la acción de tantos aspectos inesperados de tu vida - aseveró la canción.

Y el ángel de la felicidad concluyó:

La felicidad consiste en conocer y amar lo bueno. Ese bien capaz de satisfacer por completo y definitivamente la más profunda sed del hombre es Dios, que nunca

puede estar ausente de un proyecto personal verdadero y capaz de hacer experimentar esa expansión y dilatación gratificante que constituye la felicidad.

SECRETO No. 3

Ámate a ti mismo,
a Dios, a la Naturaleza,
a los demás
y a las cosas que te rodean.

Respira aire fresco.
Huele flores.
Estrecha manos.
Abraza.

Escribe o canta una canción.
Mírate en un espejo,
tírate un beso
y di a ti mismo
cuanto vales
y cuanto te amas.

“Nadie es feliz hasta que aprende
a dar la vida por lo que hace”

Lao Tse



RECUERDA:

Para ser feliz debes llenar tu corazón de amor y externalizarlo.

Debes dar amor a los demás.

Debes dar sin esperar recibir nada a cambio. Ese es el verdadero amor.

Amar es compartir.

Construye un proyecto de vida con amor alrededor de tu corazón y no te faltará la felicidad.

No hay felicidad sin amor.

SECRETO No. 4: EL HUMANISMO

"Ama y sé bueno y ayuda a los demás,
y encontrarás la felicidad"

Juan

Caminando por la arena observamos un cachorro, me pidió que me detuviera sólo unos minutos a conversar con él:

- Si le dedicas tanto tiempo a tu celular y a otras cosas menos importantes que una amena conversación, ¿por qué no me lo puedes dedicar a mí que lo necesito más?

Me quedé atónito con aquella petición.

- Recuerda que una persona es una persona a causa de los demás - dijeron todos los animales al unísono.

- Por eso debes darle vida a todo lo que te rodea - puntualizó el cachorro. Danos vida, haznos importantes, al menos para ti. La Madre Teresa de Calcuta decía: "No deje que nadie se acerque a usted, se aleje sin ser mejor y sin sentirse más feliz."

- ¿Cómo puedo hacerlos importantes para mí?, ¿Cómo puedo hacer para que se sientan más felices?

- Con una mirada constante y furtiva, con una palabra amable y emotiva, con una sonrisa agradable - respondió el cachorro.

- Nosotros debemos existir realmente debido a vuestra actitud y comportamiento - acentuaron los demás animales.

- ¿Y la felicidad que busco?, ¿será que ustedes me ayudarán a encontrarla?

- Yo soy la felicidad, ya me encontraste, escúchame, llévame contigo - dijo el cachorro.

- Está bien, pero no me interrumpas en mi camino.

- No actúes así, por favor. Vamos a crear sinergia entre los dos.

- ¿Para qué es importante la sinergia?

- La sinergia es unir fuerzas y caminar juntos para conseguir cosas.

- ¿Siempre que dos o más personas se unen hay sinergia?

- Siempre que dos o más personas se unen en un espíritu de colaboración y respeto, la sinergia, basada en la comunicación y empatía, se manifiesta de forma natural y espontánea.

Pensé en mis relaciones con los demás y lo importante que sería para mi vida lograr mejorarlas, estableciendo sinergia.

- Trata de entender a las personas que te rodean - sugirió el cachorro -, quiere a tus amigos como son sin intentar cambiarlos, porque cuando te sientas mal, sin importar como sean, el verdadero amigo estará allí para apoyarte y brindarte todo su amor.

- Es cierto, debo cuidar mis amistades.

- Así es, cultiva tus amistades, pues ellas nos son gratis. La amistad, al igual que la mayoría de los sentimientos, debe fluir de manera natural, debe alimentarse a través de detalles. Por ello la verdadera amistad no puede basarse en condiciones, intereses ni requisitos.

En ese momento un escorpión se acercaba a nosotros silenciosamente. Lo atrapé en mis manos y lo lancé con todas mis fuerzas contra un árbol.

Pude sentir los quejidos de ambos, me dio mucha tristeza por el árbol, más no por el peligroso animal que impresionaba con su aguijón cargado de veneno, esperando una víctima para transferir su veneno mortal.

El aire sintió lástima por el temible escorpión y, por supuesto, criticó mi acción:

- No debiste hacer eso, es un animal indefenso - me dijo enojado.

- ¿Indefenso? - repliqué asombrado, ¿es que no viste el aguijón tan grande que tiene?

- Observé el aguijón, pero el no te atacó, pudiste haberlo dejado tranquilo donde estaba y no lanzarlo de esa manera tan criminal, como lo hiciste. Le dolió a él y le dolió al árbol.

- A mí me dolió por el árbol, sentí sus quejidos.

- Lo más importante del escorpión es su corazón, no su aguijón, y eso no lo analizaste. No hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti. Con esa actuación demostraste que tienes más aguijón que el propio escorpión.

- Pensé que no tenía corazón, advertí sus intenciones de atacarnos, y por eso actué así. En definitiva, el escorpión no puede proporcionarme felicidad.

- Yo soy la felicidad, ya me encontraste, escúchame, llévame contigo - dijo el escorpión.

- Nosotros somos la felicidad, ya nos encontraste, escúchanos, llévanos contigo - dijeron los demás animales.

- Uno de los verdaderos secretos para ser feliz es aprender a dar sin esperar nada a cambio - apuntó el escorpión. Según Robert Stephenson (1857 - 1941) "La manera de conseguir la felicidad es haciendo felices a los demás"

- Las leyes de la energía y la justicia te devolverán con creces lo que des - dijeron al unísono los demás animales.

- Si das odio, recibirás odio tarde o temprano - dijo el ángel de la felicidad -, pero si das amor, recibirás multiplicado ese amor. Quien ama de verdad da todo de sí por hacer feliz a su amado. Sólo el que aprende a dar desinteresadamente, está en camino de descubrir la verdadera felicidad. Recuerda que "La felicidad es un artículo maravilloso: cuanto más se da, más le queda a uno" (Blaise Pascal (1623 - 1662) Científico, filósofo y escritor francés).

En ese momento recordé la anécdota del tigre y la liebre:

Qué gran decepción tenía el joven de esta historia. Su amargura absoluta era por la forma tan inhumana en que se comportaban todas las personas, al parecer, ya a nadie le importaba nadie.

Un día dando un paseo por el monte, vio sorprendido que una pequeña liebre le llevaba comida a un enorme tigre malherido que no podía valerse por sí mismo.

Le impresionó tanto al ver este hecho, que regresó al siguiente día para ver si el comportamiento de la liebre era casual o habitual. Con enorme sorpresa pudo comprobar que la escena se repetía: la liebre dejaba un buen trozo de carne cerca del tigre. Pasaron los días y la escena se repitió de un modo idéntico, hasta que el tigre recuperó las fuerzas y pudo buscar la comida por su propia cuenta.

Admirado por la solidaridad y cooperación entre los animales, se dijo: "No todo está perdido. Si los animales, que son inferiores a nosotros, son capaces de ayudarse de este modo, mucho más lo haremos las personas." Así que el joven decidió rehacer la experiencia, se tiró al suelo, simulando que estaba herido, y se puso a esperar que pasara alguien y le ayudara.

Pasaron las horas, llegó la noche y nadie se acercó en su ayuda. Siguió así durante todo el día siguiente... y el siguiente... ya se iba a levantar, mucho más decepcionado, con la convicción de que la humanidad no tenía el menor remedio. Sintió dentro de sí todo el desespero del hambriento, la soledad del enfermo, la tristeza del abandono, su corazón estaba devastado, casi no sentía deseo de levantarse, entonces allí, en ese instante, escuchó... ¡Con qué claridad, qué hermoso! ...era una voz, muy dentro de él, que decía:

- "Si quieres encontrar a tus semejantes, si quieres sentir que todo ha valido la pena, si quieres seguir creyendo en la humanidad, deja de hacer de tigre y simplemente se la liebre."

- ¿Entonces el cuarto secreto de la felicidad es el humanismo?

- Lo has descubierto tu mismo - dijo el ángel de la felicidad. El cuarto secreto de la felicidad es el humanismo.

Me di cuenta que lo más importante no es que tan feliz sea, sino cómo utilizo esa felicidad para hacer felices a los demás y cómo hago felices a los demás para ser feliz yo. Debemos crear nuevas realidades para ser felices y esas realidades las creamos influyendo en los demás de una manera positiva, cordial y formativa.

- En una tumba Egipcia, cuya antigüedad se remonta al año 1600 A.C., están inscritas estas palabras: "Buscó para los demás el bien que deseaba para sí" - dijo el

náufrago.

Y agregó:

- Confucio dijo: "No hagas a otros lo que no quieras que te hagan a ti"

Y después de un silencio volvió a hablar:

- Aristóteles sentenció: "Debemos comportarnos con el mundo como deseáramos que el mundo se comportara con nosotros"

Y yo concluí:

- La Biblia establece: "Haz a los demás lo que quisieras que los demás te hicieran a ti"

- Debes dejar huellas positivas en todos y todo lo que te rodea - dijo triste el escorpión - tú serás tantas personas como en mentes y corazones existas.

- Mientras existas en cada uno de nosotros, más felicidad tendrás - señaló el cachorro. "El hombre más feliz es el que hace la felicidad del mayor número de sus semejantes." (Denis Diderot (1713 - 1784) Escritor francés).

- Hacer amigos es más importante que hacer dinero - dijeron los demás animales -, queremos ser tus amigos - sentenciaron.

- Y recuerda que cuando uno señala a alguien con un dedo, hay al menos tres dedos señalando a uno - apuntó el escorpión. Aristóteles (384 AC - 322 AC), el Filósofo griego decía que "La verdadera felicidad consiste en hacer el bien."

- Debo dejar una huella en la vida de las demás personas - reiteré.

- Así es - dijo el escorpión -, pero una huella positiva, para lo cual debes estar dispuesto a abandonar tus propios intereses para propiciar la felicidad de los demás. "Vivir para los demás no es solamente una ley de deber, sino también una ley de felicidad" (Auguste Comte (1798 - 1857) Filósofo francés).

- ¿Deseas ser feliz? - preguntó el cachorro -, tú sabes lo que tienes que hacer. Tienes que hacer tu propia voluntad, tienes que hacer las cosas a tu manera, según tu propia sapiencia, pero debes permitir que los demás se desarrollen también, aunque

tengas que disminuir tu protagonismo. “No hay más que una manera de ser feliz: vivir para los demás” (Leon Tolstoi (1828 - 1910) Escritor ruso).

El cachorro hizo una pausa y hubo un breve silencio.

- Bien, como decía anteriormente - dijo el cachorro después de la pausa -, si tú cedes ante las exigencias de una persona provocadora, violenta, conflictiva, abominable y repugnante, quien pide mucho y da poco o nada; si te enfrentas a un escorpión pero no le haces daño aunque veas su aguijón; si puedes aprender a manejar esta situación y al mismo tiempo servir, brindando alternativas en una forma amorosa, tierna, cariñosa y positiva, entonces encontrarás que la gente estará dispuesta a cambiar. Tú puedes dejar una huella positiva e influir de manera efectiva en las vidas de esas personas.

- La felicidad es cuestión de suerte - dije riéndome, para contradecir jocosamente lo que estaba argumentando el cachorro.

- Si siembras espinas no cosecharás duraznos, pero si siembras peras no recogerás cardos - dijo el escorpión simbólicamente.

- ¿Qué quieres decir con esa metáfora? - pregunté.

- Recuerda que Isaac Newton descubrió la ley de causa y efecto - dijo el náufrago -; es decir, que a toda acción se opone una reacción equivalente. Eso quiere decir que obtendrás en la vida lo que inviertas.

- ¿Sabes que es lo único que necesitas para ser feliz? - intervino el ángel de la felicidad.

Me quedé silencioso y expectante esperando sus valiosos consejos.

- Independientemente de la situación por la que estés pasando, por grave y complicada que sea tu vida, ¿Sabes que debes hacer para alcanzar tu felicidad?

- ¿.....?

- Tomar la decisión: ¡Se feliz! ¿Cuándo?

- ¿.....?

- ¡Ya! ¡Ahora mismo! Abandona esa tonta búsqueda de la felicidad y decídate a ser feliz desde ahora mismo, pero de verdad y sobretodo cuida tu propia felicidad, antes de perder tu salud por andar deprimido.

- Pero como voy a abandonar mi búsqueda si sólo conozco cuatro secretos y son siete. Aún me faltan por conocer tres secretos para ser feliz

- Estás equivocado, no me has comprendido bien la idea que quiero transmitirte. En ningún momento te he dicho que no busques los secretos de la felicidad, lo que te he dicho es que no busques más la felicidad, que seas feliz ya, ahora mismo. La felicidad es una decisión, y si tú lo decides ahora mismo, puedes ser feliz. Y eso no significa que debes renunciar al conocimiento de los secretos para ser feliz. Los puedes buscar, los puedes conocer, y la aplicación de esos secretos en tu vida cotidiana te ayudará aún más a ser feliz, pero aún sin su conocimiento puedes ser feliz si te lo propones y si lo decides de una vez y por todas.

- La felicidad, debes regarla todos los días, como a las plantas - dijo la flor.

- ¿Cómo se riega la felicidad? - indagué incrédulo.

- Con la oración, dando gracias a Dios, por todo lo que tienes, así no tengas nada - dijo el ángel de la felicidad. Haz un inventario de todas las bendiciones que hasta hoy has recibido y da gracias a Dios por todo eso.

- ¿Pero cómo voy a ser feliz con lo poco que tengo, si tú mejor que nadie sabes que no tengo nada?

- Sólo cuando eres feliz con lo que tienes, atraes lo que aún no tienes - dijo el náufrago.

- Cuando te la pasas renegando, denigrando, quejándote por lo que no tienes, y vives sufriendo por todo lo que te hace falta, obviamente nunca vas a recibir de la vida lo que aún no tienes - dijo el cachorro.

- Puedes ofrecerle a mucha gente todo lo que sabes - dijo el escorpión. Seguramente lo agradecerán y a cambio te enseñarán a vivir feliz, que es lo que no sabes.

- ¿Cómo así que no sé ser feliz?

- Tú sabes de otras cosas, pero no sabes ser feliz - reiteró el escorpión -, busca a alguien feliz y enséñale tu saber. Verás como esa persona, o esa comunidad, a cambio te enseñará a ser feliz.

- Gracias por esos consejos - dije visiblemente sonriente -, ¡ya estoy listo para entrar por la puerta de la felicidad! - agregué con ironía.

- Sí, pero recuerda que la puerta de la felicidad se abre siempre de adentro hacia fuera - aclaró la canción.

- ¿Qué intentas decirme con esa metáfora?

- La felicidad es algo que necesariamente se encuentra valorando lo que eres, valorando lo que haces, valorando el lugar en el que te encuentras y valorando todo lo que tienes, que es una bendición de Dios - puntualizó el cachorro.

- Es muy bonito hablar así cuando se vive libremente como vives tú, sin preocupaciones, sin problemas, sin necesidades materiales, en cambio yo necesito más cosas para ser feliz, no es suficiente con lo poco que Dios me ha dado.

- No seas malagradecido - agregó el escorpión -, identifica lo positivo que sabes de la vida. Enséñalo a los demás con amor y verás que tu estado de ánimo empieza a cambiar.

- Pero es que no basta con tener conocimientos y transmitirlo a los demás.....

- No te encierres en ti mismo - interrumpió el mar enojado -, se transparente, abre tu corazón y tu mente a la gente. Abre tu propia puerta hacia afuera, no hacia adentro, no te amarres a las cosas materiales, esos son juguetes que Dios te ha dado para disfrutar la vida. Cuando pierdes tu propia felicidad por andar cuidando las cosas materiales, entonces tu vida no tiene sentido, carece de significado. ¿Comprendes?

Parecía como si todos se hubiesen puesto de acuerdo para atacarme, y yo hasta cierto punto comprendía lo que me explicaban pero de todas maneras para mí era difícil decidir ser feliz en medio de tantas dificultades y necesidades materiales.

- Ámate más a ti mismo - dijo el ángel de la felicidad -, quíete más, si tú no eres feliz, nadie lo va a ser por ti. La única posibilidad que tienes de encontrar el amor a ti mismo, es valorando todo tu ser, valorando lo que haces, valorando el lugar en el

que hoy te encuentras. Tú sabes que no ha sido fácil llegar a donde estás, y en todos los casos perfectamente habría podido ser peor. Quiérete a ti mismo y valora lo que tienes. Esa es la base del humanismo, que es uno de los secretos de la felicidad.

Comprendí entonces que el hombre más feliz del mundo es aquel que reconoce los méritos de los demás y se alegra del éxito ajeno, como si fuera propio. Mi felicidad es directamente proporcional a la capacidad que tenga para amar a los demás y para amarme a mi mismo. El verdadero afecto y la relación sincera, se construyen a partir del ser. El principio que me convierte en una persona absolutamente feliz es el de la espiritualidad. Seré feliz cuando en el servicio y la ayuda a los demás me sienta autorrealizada. Ahí es donde encuentro mi absoluta libertad, pero entregado a la voluntad de Dios.

- Por eso he decidido amarme a mí mismo y aprender a amar a los demás. Ese es el primer paso para subir el escalón de la espiritualidad - aseguré al ángel de la felicidad.

- Perfecto - dijo el ángel de la felicidad -, pero ten disposición, porque el amor llega cuando hay actitud.

Y en ese instante comencé a cantar una linda canción llena de humanismo y espiritualidad.

UN DÍA MEJOR

Dar es algo más que extender la mano y algo regalar
es más especial cuando lo haces sin nada a cambio esperar
cuando viene desde el alma
cuando lo haces desde allá, en el corazón.

Dale agua al que tiene sed
dale al hambriento de comer
comparte lo que hay dentro en ti
la alegría de vivir.

Dale una sonrisa que la necesita
dale de tu fe al alma herida
comparte lo que Dios te dio
tú puedes darle a alguien hoy un día mejor.

Ves, alrededor siempre hay alguien a quien puedes bendecir
y cuanto menos un abrazo y una oración
toma un minuto y dura todo un existir
cuando viene desde el alma
cuando lo sientes desde allá en el corazón.

Comparte lo que hay dentro, da tu alegría y tu aliento.
Es que se gana más cuando se da sin nada a cambio esperar.
Siempre hay algo que dar, algo que regalar
aunque no tengas plata ni oro da lo que hay en tu alma.

SECRETO No. 4

Practica el humanismo con los demás,
da a los demás sin esperar recibir nada a cambio.

"La clave de la felicidad
está en el equilibrio espiritual
de quererse a sí mismo
y amar a los demás"

Vicente Ferrer

RECUERDA:

Cuando satisfaces las necesidades de los demás, les estás
sirviendo y te sacrificas por ellos es cuando te ganas la felicidad.

Debes ayudar a los demás sin condiciones y sin interés de recibir
algo a cambio.

Lo que das es lo que recibes.

El simple hecho de hacer algo bueno significa que algo bueno te pasará a ti algún día.

Es una ley universal, la ley de la compensación, no tienes que creer en ella para que funcione, ella actúa inevitablemente e independientemente de que tú desees o no que actúe.

Según lo que entregues a los demás, así recibirás de ellos y de la vida.

No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti.

SECRETO No. 5: EL HUMOR

La sonrisa cuesta menos
que la electricidad y da más luz.

Proverbio escocés

Continué camino muy triste por todo lo que me habían dicho, me sentí impotente, incapaz de tomar la decisión y ser feliz. Pensé mucho en mi hijo. La distancia nos separaba injustamente. De pronto escuché a lo lejos una tenue voz que me decía:

- Yo soy la felicidad, ya me encontraste, escúchame, llévame contigo - dijo mi hijo.

Miré a mí alrededor y sólo veía mi sombra. No tuve otra alternativa que conversar con ella.

- ¿Por qué estás tan triste y deprimido? - inició mi sombra.

- Es que me siento un poco desorientado, aburrido, angustiado.

Le comenté todo lo sucedido hasta ahora en mi búsqueda de la felicidad.

- Pero no debes estar tan serio - esgrimió mi sombra. Reírse es muy saludable.

- ¿Reírse? Eso me parece un chiste. ¿Cómo voy a sonreír si me siento afligido y derrotado?

- Te siento sin fuerzas para seguir luchando, te subvaloras mucho. La sonrisa es muy importante para mejorar la autoestima - sentenció.

- ¿Crees que con sólo reír ya voy a obtener victorias y a ser feliz?

- Yo soy la felicidad, ya me encontraste, escúchame, llévame contigo - dijo mi sombra.

- Quiero sentir que soy feliz, no sólo sonreír y ya creerme que lo soy. No puedo fingir de esa manera. Eso sería auto engañarme.

- Cuando sonríes, aunque no sientas nada, tu cerebro lo entiende como una señal de que todo va bien y envía un mensaje al sistema nervioso central para que libere una sustancia llamada beta-endorfina, que da a la mente una respuesta positiva.

- Creo que estás exagerando. Le estás dando más valor a la sonrisa que al oro.

- Dicen que una sonrisa cuesta menos que la electricidad, pero que da más luz. Además, con cada sonrisa que le das a alguien o a ti mismo siembras una semilla de esperanza y felicidad.

Cuando comenté este asunto con mi hijo, me dijo que la risa y un corazón alegre, son medicinas poderosas.

- Este mensaje me lo han reiterado numerosos ejecutivos de alto rango, mi papá, y otros triunfadores. Quienes son victoriosos y felices en su vida personal y profesional, han aprendido a trabajar duro y a divertirse en grande. Estas personas casi siempre tienen un gran sentido del humor.

La sombra volvió a intervenir:

- Después de una gran alegría, quedas con una sensación agradable de placer, de bienestar y esa sensación lleva estímulos a tu mente, que son los que atraen las ideas positivas. Por eso el buen humor es tan importante para tu vida. Yo te recomiendo la búsqueda diaria del chiste nuevo. Los chistes son generadores de alegría, los chistes hacen reír y la risa es salud.

- ¿Entonces el quinto secreto de la felicidad es el humor?

- Lo has descubierto tu mismo - dijo el ángel de la felicidad. El quinto secreto de la felicidad es el humor.

Y como siempre hizo algunas reflexiones:

El buen humor te ayuda a transitar el camino hacia la felicidad. Lo ideal es que rías por lo menos una vez al día, para mantener siempre una actitud saludable y positiva. Nunca dejes de sonreír, ni siquiera cuando estés triste porque nunca sabes quien se puede enamorar de tu sonrisa.

En ese instante recordé un bello poema de Charles Chaplin.

“LA SONRISA”

Una sonrisa cuesta poco y produce mucho.
No empobrece a quien la da y enriquece a quien la recibe.

Dura sólo un instante y perdura en el recuerdo eternamente.
Es la señal externa de la amistad profunda.

Nadie hay tan rico que pueda vivir sin ella.
Nadie tan pobre que no la merezca.

Una sonrisa alivia el cansancio, renueva las fuerzas.
Y es consuelo en la tristeza.

Una sonrisa tiene valor desde el comienzo que se da.

Si crees que a ti la sonrisa no te importa nada,
se generoso y da la tuya,
porque nadie tiene tanta necesidad de la sonrisa,
como quien no sabe sonreír.

SECRETO No. 5

Vive la vida con humor y sonríe.

"Las personas felices son más creativas,
resuelven los problemas mejor y en menos tiempo,
la alegría mejora las facultades mentales".

Stefan Klein

RECUERDA:

Reírse es muy saludable.

La risa es salud.

La sonrisa es muy importante para mejorar la autoestima.

Tiene más valor la sonrisa que el oro.

Con cada sonrisa que le das a alguien o a ti mismo siembras una semilla de esperanza y felicidad.

Las personas felices casi siempre tienen un gran sentido del humor.

El buen humor es muy importante para tu vida.

El buen humor te ayuda a transitar el camino hacia la felicidad.

Nunca dejes de sonreír, ni siquiera cuando estés triste porque nunca sabes quien se puede enamorar de tu sonrisa.

SECRETO No. 6: EL PERDÓN

"Quien no perdona no es feliz"

Adam J. Jackson

El día se sentía extremadamente caluroso, eso me incomodaba, ríos de sudor recorrían mi cuerpo cual sangre en mis arterias.

- Cuando sientas que el día está nublado debes externalizar el Sol que tienes dentro de tu corazón y dejar que la lluvia alimente a las flores - dijo el Sol -, permite que el arco iris engalane a todo y a todos los que te rodean y no solo a ti.

- ¿Y si los que me rodean me enojan por alguna razón?

- Eso no significa que tengas que nublar el día a los que te rodean - dijo la luna -, más bien debes proporcionarles la luz y el calor de tu Sol.

- Y sobre darle todo tu arco iris - dijeron las estrellas.

- Me sentía un astro entre el Sol, la luna y las estrellas.

- Debes ser un mecánico de la felicidad - dijo una tenue voz desde el cielo, al parecer era mi madre.

- ¿Un mecánico de la felicidad?

- Sí, y traer siempre herramientas para aflojar los resentimientos y apretar el perdón.

- El Señor nos quiere como somos - dijo otra envejecida voz desde el cielo, al parecer era mi abuela -, también con nuestros defectos cuando luchamos por superarlos, y, para cambiarnos, cuenta con la gracia y con el tiempo.

- ¿Nosotros podemos cambiar?

- Las personas pueden cambiar, y, cuando tenemos que juzgar su actuación externa (las intenciones sólo Dios las conoce), nunca debemos hacer juicios inamovibles sobre ellas - dijo la voz de mi abuela.

- ¿Y cómo debo actuar ante los defectos reales y evidentes de las demás personas?

- Ante los defectos de quienes nos rodean, a veces evidentes, innegables, no debe faltar nunca la caridad que mueve a la comprensión y ayuda - dijo la voz de mi madre.

- Sí, pero es que las heridas del alma nunca se olvidan.

- Llegará un momento en que las heridas serán olvidadas, hijo - dijeron al unísono las voces de mi madre y mi abuela.

- ¿Eso significa que debo tolerar a ultranza los errores y defectos de los demás?

- Todos tenemos defectos, hijo, tú los tienes también, no somos perfectos, ¡pero podemos amarnos!, porque somos hermanos, porque Dios nos quiere de verdad como somos, con nuestras virtudes y con nuestros defectos, con nuestros errores y flaquezas, con nuestras cualidades y aciertos.

- Bien mamá, bien abuela, pensé que me iban a enseñar otros secretos de la felicidad.

- Nosotras somos la felicidad, ya nos encontraste, escúchanos, llévanos contigo - dijeron las estrellas.

- Mientras mantengas odios y resentimientos en tu corazón, será imposible ser feliz - dijeron las voces de mi mamá y mi abuela.

- ¿Entonces el sexto secreto de la felicidad es el perdón?

- Lo has descubierto tu mismo - dijo el ángel de la felicidad. El sexto y penúltimo secreto de la felicidad es el perdón.

La noche visitó mis horas. Me sentí triste por la ausencia de claridad en mi búsqueda.

- Perdóname - dijo la luna apenada -, no puedo reparar lo inevitable. No tengo claridad para tus sueños.

- Pero es que al perdonarte estoy dejándote libre de tu culpa.

- Eres muy inconforme, por eso no eres feliz conmigo.

- Me desagrada la oscuridad. La búsqueda tenebrosa me infunde miedo e inseguridad.

- Lo maravilloso del perdón no es que libera al otro de su eventual culpa - dijo el Sol -, sino que te libera a ti de un sufrimiento para tu alma.

- Me deleita tu luz para direccionar mi vista, sin embargo me quema tu calor. Mi rostro arde en llamas de emoción.

- Eres muy inconforme, por eso no eres feliz conmigo.

- No sé si prefiero la luz sombría o el tenue calor. No sé si prefiero el níveo fuego o la fría penumbra.

La vida es muy bella como para mantener sentimientos encontrados o negativos en nuestro camino - sentenció la luna.

- Y ustedes en vez de estar dando frágiles consejitos, ¿por qué mejor no me muestran el camino inequívoco hacia la felicidad infinita?

- Yo soy la felicidad, ya me encontraste, escúchame, llévame contigo - dijo el Sol.

- Yo soy la felicidad, ya me encontraste, escúchame, llévame contigo - dijo la luna.

Me enojé por un momento con esos astros, la ira invadió mi cuerpo cual olas a la orilla del mar.

- Nunca reacciones mientras sientas ira - comentó mi abuela.

- La rabia te ciega e impide que veas las cosas como ellas realmente son, hijo - reafirmó mi mamá. Así evitarás cometer injusticias y ganarás el respeto de los demás, entre otras cosas, por tu posición ponderada y correcta delante de una situación difícil.

- Acuérdate siempre: ¡Deja secar la ira! - ultimó mi abuela.

Y en ese preciso instante recordé una anécdota sobre la ira:

¡DEJA SECAR LA IRA!

La niña Julia le pidió a su amiguita, Luisa, que le prestara su juego de té para que ella pudiera jugar sola en el jardín del edificio en el que vivían las dos.

Luisa no quería prestarle el juguete, pero ante la insistencia de su amiga decidió hacer hincapié en el cuidado de aquel juguete tan especial para ella.

Dos horas después, Luisa se quedó pasmada al ver su juego de té destrozado y tirado en el suelo. Faltaban algunas tazas y la bandeja estaba rota.

Llorando y muy molesta se desahogó con su progenitora: “¿Ves mamá lo que hizo Julia conmigo? Le presté mi juguete y ella lo desbarató”.

Totalmente descontrolada Luisa quería ir a la casa de Julia a pedirle explicaciones, pero su madre cariñosamente le dijo:

- Hijita, ¿te acuerdas de aquel día cuando saliste con tu vestido nuevo todo blanco y un carro que pasaba te salpicó de lodo tu ropa?

Al llegar a casa querías lavar inmediatamente el vestido, pero tu abuelita no te dejó ¿Recuerdas lo que te dijo? Ella dijo que había que dejar que el barro se secara, porque después sería más fácil quitar la mancha.

Con la rabia pasa lo mismo, deja la ira secarse primero; después es mucho más fácil resolver todo.

Luisa no entendía todo muy bien, pero decidió seguir el consejo de su madre y se fue a ver el televisor.

Un rato después sonó el timbre de la puerta. Era Julia, con una caja en las manos y sin más preámbulo ella dijo:

- Luisa, ¿Recuerdas al niño malcriado de la otra calle, el que a menudo nos molesta? Él vino para jugar conmigo y no lo dejé porque creí que no cuidaría tu juego de té, pero él se enojó y destruyó el regalo que me habías prestado. Cuando le conté a mi madre, ella preocupada me llevó a comprar otro igualito, para ti. ¡Espero que no estés enojada conmigo! ¡No fue mi culpa!

- ¡No hay problema!, dijo Luisa, ¡mi ira ya se secó!

Y dando un fuerte abrazo a su amiga, la tomó de la mano y la llevó a su cuarto, para contarle la historia del vestido nuevo que se había ensuciado de lodo.

Esta anécdota me hizo reflexionar y entonces le dije a mi abuela:

- Muy bien, ¿y qué debo hacer después que se seque mi ira?

- Perdonar, hijo mío, el paso siguiente es el perdón.

- Pero es difícil perdonar, abuela. Casi siempre el pasado invade nuestro presente.

- Yo sé que no es fácil, hijo, pero perdonarnos y perdonar a los demás es algo que nos libera del pasado y nuestro presente quedará emancipado y feliz.

- ¿El perdón lo resuelve todo?

- El perdón lo resuelve casi todo, que no es lo mismo, pero es igual.

- ¿Y por qué a veces yo perdono pero se mantiene mi resentimiento?

- Eso no es posible hijo - intervino mi madre -, cuando te quedas obstruido, por lo general eso significa que hay algo más que perdonar.

- ¡Ah!, ¿Y cómo no he perdonado del todo por eso se mantiene el resentimiento?

- Sí, mi amor, si en el momento presente te vas volatilizando libremente con la vida, generalmente eso quiere decir que te estás aferrando a algo del pasado.

- O sea, que no he perdonado totalmente.

- Puede ser arrepentimiento, tristeza, dolor, miedo, culpa, reproche, cólera, resentimiento e incluso, a veces, deseo de venganza.

- Cada uno de estos estados se genera en un fortín de dureza, en una negativa implacable a renunciar a aferrarse y a ubicarse en el presente - sentenció mi abuela.

- ¿Y cuál es el camino de esa necesaria restauración?

- El amor es siempre la respuesta a una especie de curación - dijo el ángel de la felicidad. Y la senda que conduce al amor es el perdón. Al perdonar se disuelve el resentimiento - concluyó.

Mi madre y mi abuela me leyeron una anécdota desde las nubes azules donde descansan eternamente.

“EL PESO DEL RENCOR”

El tema del día es el resentimiento, y el maestro nos había pedido que lleváramos papas y una bolsa de plástico.

Debíamos tomar una papa por cada persona a la que guardáramos resentimiento, escribir su nombre en la papa y guardarla en la bolsa.

Algunas bolsas eran realmente pesadas.

El ejercicio consistía en llevar la bolsa con nosotros durante una semana.

Naturalmente, la condición de las papas se iba deteriorando con el tiempo.

La incomodidad de acarrear esa bolsa en todo momento me mostró claramente el peso espiritual que cargaba a diario y me señaló que, mientras ponía mi atención en ella para no olvidarla en ningún lado, desatendía cosas más importantes.

Descubrí entonces que todos tenemos papas pudriéndose en nuestra “mochila” sentimental.

Esta anécdota es una gran metáfora del precio que pagamos a veces a diario por mantener el resentimiento derivado de cosas pasadas, que ya no pueden cambiarse.

Me deja una gran enseñanza sobre el manejo de mis emociones. Comprendo que el precio que pago a diario por llevar conmigo sentimientos negativos como el rencor, el odio, la envidia, los celos y la depresión es muy alto y no puede cambiarse.

Me doy cuenta que cuando la gente no hace lo que yo quiero, me siento ofendido y me lleno de resentimiento, aumenta mi presión, no duermo bien y mi

atención se dispersa.

- Perdonar las ofensas y dejarlas ir me llenará de armonía y sosiego, alimentando mi espíritu.

- El perdón es la más alta expresión del amor, hijo - dijo en voz baja mi madre.

- El perdón te libera de ataduras que amargan tu alma y enferman tu cuerpo - dijo mi abuela.

- Pero no es fácil olvidar lo que pasó, no darle importancia a lo sucedido, aprobar el error del otro, estar de acuerdo con una ofensa o con un mal comportamiento e incluso darle la razón a la otra persona que fue quien me lastimó.

- Perdonar no significa que estés de acuerdo con lo que pasó, ni que lo apruebes - dijo el Sol.

- Perdonar no significa dejar de darle importancia a lo que sucedió - dijo la luna.

- Ni darle la razón a alguien que te lastimó - dijeron las estrellas.

- ¿Y qué significa entonces perdonar? - pregunté atónito e incrédulo.

- Simplemente significa dejar de lado aquellos pensamientos negativos que te causaron dolor o enojo - dijo el ángel de la felicidad.

- El perdón se basa en la aceptación mental y emocional de lo que pasó - reiteró mi madre.

- La falta de perdón es el veneno más destructivo para el espíritu ya que neutraliza las emociones positivas que tienes y no las deja fluir con facilidad - argumentó mi abuela.

- El perdón es una confesión que puedes y debes rejuvenecer a diario - dijo el Sol.

- Muchas veces la persona más importante a la que tienes que perdonar es a ti mismo - corearon las estrellas.

- ¿Por qué debo perdonarme a mí mismo?

- Por todas las cosas que no sucedieron como las planeaste - sentenciaron.

Recé una oración escrita por Mahatma Gandhi.

“ORACIÓN POR LA HUMILDAD”

Señor:

Si me das fortuna, no me quites la razón.
Si me das éxito, no me quites la humildad.
Si me das humildad, no me quites la dignidad.
Ayúdame siempre a ver la otra cara de la medalla.
No me dejes inculpar la traición a los demás
por no pensar igual que yo.
No me dejes caer en el orgullo si triunfo.
Ni en la desesperación si fracaso.
Más bien recuérdame que el fracaso
es la experiencia que precede al triunfo.
Enséñame que perdonar es un signo de grandeza
Y que la venganza es una señal de bajeza.
Si yo ofendo a la gente, dame valor para disculparme.
Y si la gente me ofende, dame valor para perdonar.

Señor:

Si yo me olvido de ti, tú nunca te olvides de mí.

El ángel de la felicidad me comentó que la manifestación de altruismo es la clave para liberarme y me hizo una ráfaga de interrogantes que cubrieron mi cuerpo de incertidumbres:

¿Con qué personas estás resentido?

¿A quién no has podido perdonar?

¿Será que tú eres infalible y por eso no puedes perdonar los errores de los

demás?

Y luego sentenció:

- Perdona, y así serás perdonado. Recuerda que con la vara que mides serás medido.

La luna también quiso decirme algo:

- Aliviar tu carga te da mayor libertad para moverte hacia tus metas y sueños.
- Llámame, antes de que salga el Sol - le dije sonriente y continué mi camino.

Mientras, la luna me cantó una hermosa canción.

“PINTA EL MUNDO”

Hoy el día empezó,
y aunque el Sol no apareció,
te seguiré amando.

Y si hoy se me olvidó
de las flores el color,
del perfume su olor.

Saca el lápiz de color,
pinta sobre aquel manchón,
la ESPERANZA y el PERDÓN.

Pinta el frío de marrón,
ponle rojo al corazón,
pon de blanco al RENCOR.

Cuando el cielo esté nublado
saca aquel borrador,
borra toda amargura,
pinta el Mundo de color.

En la vida se aprende
del dibujo, del tachón,
de las flores, su aroma,
del perfume, su olor,
de los niños, su inocencia,
del anciano, su valor.

Ponle alas a la vida,
pon agua en aquel jarrón,
tú eres aquella flor.

Eres agua que se agita,
eres letra en poesía,
eres el verbo de Dios.

Mira bien en el espejo,
su amor, aquel reflejo,
no creas que fue un error.

Cuando el día se termine,
cierra aquel telón,
la función ya terminó.

La noche se hace fría,
la fuerza en ti agoniza,
la Luna ya se ocultó.

Pinta aquella poesía,
en el cielo una sonrisa,
ponle alas al colchón.

Perdona y olvida sin resentimientos ni rencores.

De nada te sirve andar diciendo:
"Señor, perdóname mis ofensas,
así como yo también he perdonado
a quienes me han ofendido",
mientras no lo sientas de verdad.

Perdona para que puedas ser perdonado.

Con la misma vara que mides, serás medido.

RECUERDA:

Ayuda a los demás, incluso a los que te han hecho daño, perdónalos y perdónate a ti mismo.

Si lo haces tendrás una recompensa maravillosa: la felicidad.

Pero si no lo haces, eres rencoroso y vives con resentimiento, entonces recibirás la misma dosis de rencor y resentimiento.

Cuando dejas de lado los temas incompletos o las promesas no cumplidas, te llenas de resentimiento, tu nivel de estrés aumenta, no duermes bien y tu atención se dispersa.

Perdonar y "dejar ir" te llena de paz, alimentando tu espíritu.

La falta de perdón es como un tóxico que tomas gota a gota cada día, hasta que finalmente termina por envenenarte.

Muchas veces piensas que el perdón es un regalo para el otro, y no te das cuenta que el único beneficiado eres tú mismo.

SECRETO No. 7: LA AUTOIMAGEN

"Nadie puede ser feliz
si no se aprecia a sí mismo"

Jean Jacques Rousseau

He hecho una inmensa travesía buscando la felicidad y aún no la encuentro. He atravesado ríos, mares y océanos, montañas, desiertos, grandes ciudades y pueblos.

En mi recorrido he intercambiado con las flores, con los árboles, con las estrellas, con el aire, con la lluvia, con el Sol, con la luna, con los animales, con el mar, con el espejo, y cada uno de ellos me ha dicho que ellos son la felicidad.

Recuerdo que tropecé con una flor y se me clavó una espina en el pie, maldije la flor, la arranqué y la boté. Otra flor me reclamó diciéndome: Todos tenemos espinas, pero debes mirar el aroma de la flor, no la espina.

- ¿Qué es la felicidad? - sentí una voz suave de mi interior - ¿Sabes qué es la felicidad? - me preguntó insinuando mi ignorancia al respecto.

- No - respondí apesadumbrado.

- Para ser feliz debes saber primero qué es la felicidad - acentuó para demostrarme que yo quería algo sobre lo que no sabía ni su definición.

- ¿.....?

- Antes de averiguar cómo alcanzar la felicidad, debes analizar qué es la felicidad - dijo enojado -, porque si no sabes que es la felicidad, es difícil saber cómo alcanzarla.

En ese momento pensé: ¿Cómo definir la felicidad?

Recordé que A. E. Housman dijo: "No podría definir la poesía mejor de lo que un perro definiría a un ratón, pero los dos reconocemos el objeto por los síntomas que produce en nosotros".

Pensé que lo mismo ocurre con la belleza, con la calidad, con el amor, con el éxito, que son conceptos muy abstractos y subjetivos. Y, por supuesto, lo mismo ocurre con la felicidad.

- Cuando estamos en presencia de la felicidad, lo sabemos, la sentimos, pues algo dentro de nosotros la reconoce - le dije perceptiblemente contento.

- Sí, eso es cierto - dijo -, pero.....trata de definirla.

- ¿.....?. No - le dije con una manifiesta impotencia -, no soy capaz de definirla.

- Definir el concepto de felicidad es tarea ardua - dijo el Sol.

- Posiblemente sea una de las definiciones más controvertidas y complicadas - dijo la luna.

- Siempre has perseguido la felicidad como una meta o un fin, como un estado de bienestar ideal y permanente al que llegar, sin embargo, parece ser que la felicidad se compone de pequeños momentos, de detalles vividos en el día a día, y quizá su principal característica sea la futilidad, su capacidad de aparecer y desaparecer de forma constante a lo largo de tu vida - argumentó el aire.

- Otra de las controversias en torno a este tema es dónde buscar la felicidad, si en acontecimientos externos y materiales o en tu interior, en tus propias disposiciones internas - dijeron las estrellas. Recuerda que el escritor estadounidense Henry Van Dyke (1852-1933) decía que "La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos."

- La felicidad es un concepto con profundos significados - intervino el náufrago -, incluye alegría, pero también otras muchas emociones, algunas de las cuales no son necesariamente positivas (compromiso, lucha, reto, incluso dolor).

- ¿Qué es lo que te produce a ti mayor satisfacción y bienestar subjetivo? - me preguntó.

- Lo que a mí me produce sentimientos positivos más profundos es la motivación, la actividad dirigida a algo, el deseo de ello, su búsqueda, y no el logro o la satisfacción de los deseos.

- En cambio en la actualidad parece que la felicidad es algo más tangible y no es cosa del espíritu - sentenció.

Y con la fuerza de sus sabias palabras argumentó la génesis del concepto Felicidad:

Felix (plural, *felices*) tiene ahí mismo a tocar el verbo *felare* (o *fellare*), que significa chupar, mamar. Si tomamos en consideración la desinencia femenina *-ix* de *felix* y la raíz *fel-*, sería bastante razonable inferir: en primer lugar, que esta palabra fue en origen femenina y, en segundo lugar, que denominaba a la mujer en una actividad exclusivamente femenina: dar de mamar. Según esto (es una especulación, pero con fundamento) la palabra latina *felix* se creó para denominar a la mujer (o en general a la hembra) que amamanta. Es digno de destacar que en tal caso la felicidad no habría nacido como algo pasivo, sino como totalmente activa. La felicidad estaría en dar más que en recibir. Todos los demás significados procederían de éste por afinidad o por analogía. Si esto fuese cierto, el primer referente de la felicidad sería la madre amamantando.

Si nos atenemos al uso latino de esta palabra, parece que por ahí va la idea. En efecto, los significados más primitivos de *felix* son "fecundo -a", "fertil". *Arbor felix* es un árbol cargado de fruto; *felix Campania*, la fértil Campania; *felix limus*, limo fecundante. La clave de la felicidad la pusieron los romanos en la fructificación. Es mucho lo que ha llovido desde entonces.

- Pero, enséñame a ser feliz, eso es lo que necesito, aprender a ser feliz. Quiero alcanzar la felicidad.

- La felicidad no se alcanza, no es externa - me dijo -, es interna. No se ve, no se nota explícitamente, está oculta en tu interior. La felicidad no se refleja externamente, se lleva en el alma.

- ¿Eso significa que en mi interior existen las herramientas esenciales y necesarias para vivir y ser feliz?

- Sí, todo lo que necesitas para ser feliz ya está dentro de ti. Al igual que la sabiduría, la felicidad no se enseña ni se alcanza sino que se encuentra dentro de ti mismo.

Y me recordó algo que dijo Galileo Galilei (1564 - 1642): "Yo no puedo

enseñarle nada al hombre, yo sólo puedo ayudarle a descubrir la sabiduría que tiene dentro de sí mismo”

- ¿Y cómo la encuentro?

- La puerta de la felicidad se abre hacia fuera, debes salir de tu interior, salir de ti mismo y entregarte a los demás. La felicidad es actuar bien con los demás sin esperar nada a cambio - sentenció.

- ¿Y cómo salgo de mi interior?

- Debes creer en ti mismo. Si crees en ti mismo no te cuestionas. Tu sistema de creencias determina tu vida.

- O sea, si creo que soy feliz, lo soy.

- Correcto, y si crees que no eres feliz, no lo serás jamás. Tú eres la imagen que tienes de ti mismo. Debes crear un sistema de creencias con palabras positivas.

- Debes eliminar de tu léxico los términos: intentar, debería, no se puede, imposible e infeliz - dijo mi yo interior.

- Eso significa que mi felicidad eres tú.

- Yo soy la felicidad, ya me encontraste, escúchame, llévame contigo - dijo mi yo interior.

- ¿Qué es ser feliz entonces? - pregunté al Sol un poco confundido.

- Ser feliz es tener la capacidad de ver y soñar cosas sencillas, pequeñas, pero interesantes que nos movilizan, y que los demás las ven como lógicas - dijo el Sol.

- Ser feliz es amar aquellas cosas que para los demás son obvias - dijo la luna.

- Quien no ama y no es feliz con lo que ya tiene, jamás podrá amar ni ser feliz con lo que aún no tiene - dijo el náufrago.

- ¿Y por qué algunas personas piensan de manera diferente?

- El concepto de felicidad es muy diferente de unas personas a otras y aunque

hay cosas y sensaciones que pueden ser comunes, los gozos de unos pueden ser la pesadilla de otros; así, el escalador es feliz arriesgando su vida para vencer a la montaña mientras que una persona normal sentiría pánico por verse expuesta a esos riesgos.

- Interesante.....

- Algunas personas son felices llevando una vida tranquila y segura mientras otras se mueren de aburrimiento si no hay en su vida cambios, novedades y fuertes excitaciones - insistió el náufrago.

- La felicidad depende más de lo que ocurre dentro que de lo que sucede afuera; de las ideas que tengas sobre ti mismo y sobre la vida - dijo mi yo interior. Depende de todos los misterios que viven en el océano mágico de tu mente y de tu corazón.

- Dentro de tu mente y dentro de tu corazón lo tienes todo - coincidió el náufrago. El Sol, la luna y las estrellas. Las montañas y los valles. La lluvia y los animales. Los colores del amanecer y las tinieblas de la noche. Las flores y los árboles. La alegría de las cascadas y la sólida neblina que humedece el alma de infinitas nostalgias. El mar, la sombra y el aire.

- Dentro de tu mente y de tu corazón está la mano que te acaricia y la piel que tanto añoras - dijo mi yo interior. Si buscas dentro de tu mente y dentro de tu corazón, siempre encontrarás razones para ser feliz y también para permanecer en la tristeza.

- ¿A qué se debe esa argumentación?

- Porque tu felicidad no depende de lo que haces ni tampoco de lo que tienes - dijo el náufrago. No depende de cómo sea tu cuerpo ni de que tengas más o menos dones. Sólo depende de lo a gusto que estés con lo que haces, con lo que tienes, con tu cuerpo y con tus dones.

- Básicamente, la felicidad depende de que realmente quieras ser feliz y estés tan a gusto contigo mismo como para poder sentir todo el amor de la vida que te ha permitido existir - puntualizó mi yo interior.

- Pero eso exige una adecuada autovaloración y autoestima - asentí.

- Así es, debes tener una imagen positiva de ti mismo - dijo el náufrago.

- ¿Entonces el séptimo y último secreto de la felicidad es la autoimagen?

- Lo has descubierto tu mismo - dijo el ángel de la felicidad. El séptimo y más importante secreto de la felicidad es la autoimagen.

- Entonces debo tener una autoimagen positiva.

- Por supuesto. ¿Has notado que cuando te sientes bien contigo mismo las demás personas se tornan agradables? ¿No te parece fascinante el cambio de actitud?

- El mundo es un reflejo de ti mismo - dijo mi yo interior. Si te aborreces, también aborrecerás a los demás. En cambio cuando te encanta ser quien eres, todo mundo te resulta maravilloso.

Comprendí que mi propia imagen es la guía que determina exactamente cómo habré de comportarme, con quiénes me relacionaré, qué cosas intentaré y qué otras evitaré; cada uno de mis pensamientos y acciones derivan de la imagen que tengo de mí mismo.

- Eres lo que crees ser - fertilizó el náufrago. De ahí que el doctor Maxwell Maltz, autor del best-seller *psycho - cybernetics*, haya señalado que “la meta de toda psicoterapia es cambiar la imagen que el individuo tiene de sí mismo”.

Y luego precisó:

Si piensas que eres un caso perdido para las matemáticas, siempre tendrás problemas con los números.

El primer paso para mejorar tus resultados es modificar la manera en que piensas y hablas acerca de ti mismo. John Locke (1632-1704), Filósofo inglés, decía que “Los hombres olvidan siempre que la felicidad humana es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias.”

Una persona de lento aprendizaje puede convertirse en alumno destacado tan pronto modifique sus ideas acerca de su propia capacidad. Si tú consideras que tu coordinación corporal es excelente, fácilmente aprenderás nuevos deportes.

Mientras sigas pensando que eres una persona permanente en quiebra, vas a seguir quebrado. Si te consideras una persona con éxito en las finanzas, entonces prosperarás. La imagen que tienes de ti mismo es como un termostato, y tu desempeño ocurre dentro de los límites preestablecidos.

- Debes aprender a amarte a ti mismo como eres - dijo mi yo interior. Creer en ti mismo da resultados. Sólo al quererte a ti mismo podrás abrir el corazón a que te quieran. Cuanto más te conozcas, en mayor medida podrás entregarte a los demás. El profeta Juan decía que "Para ser feliz hace falta sobre todo estar a gusto con uno mismo"

- Es difícil lograr lo que propones.

- El camino más difícil es el camino al interior, pero al menos una vez en la vida debes recorrerlo - sentenció.

El náufrago se apoderó nuevamente de las palabras y engalanó mi mente con sus reflexiones:

Aristóteles sostiene que todos los hombres están de acuerdo en llamar "felicidad" a la unidad presupuesta de los fines humanos, el bien supremo, el fin último, pero que es difícil definirla y describirla. De ahí se aprecia la divergencia de opiniones respecto a cómo entender la felicidad; placer para algunos; honores, para otros; riqueza, de acuerdo a otros puntos de vista.

No obstante, para Aristóteles, estos no son más que bienes externos que no son perseguidos por sí mismos, sino por ser medios para alcanzar la felicidad, ya que es ésta la única que se basta a sí misma para ser autárquica y perfecta. Los demás bienes externos se buscan porque pueden acercarnos más a la felicidad, aunque su posesión no implica que seamos íntegramente felices. Puesto que no por poseer riquezas garantizamos nuestra felicidad. Tampoco solamente la consecución del placer nos hace felices. Normalmente necesitamos algo más para serlo y eso nos distingue de los animales.

Sin embargo, aunque estos bienes particulares no basten, ayudan, y en esto Aristóteles mantiene una postura moral bastante desmitificada y realista, el bien no puede ser algo ilusorio e inalcanzable. Sin ciertos bienes la felicidad será casi imposible de alcanzar.

No pude evitar mi deseo de reflexionar, entonces fui yo quien dibujó el espacio de apacibles palabras:

La felicidad es una actitud mental que puedo asumir conscientemente, es decir es una decisión. La idea de que la felicidad sea una decisión, la argumento del hecho que el hombre haya buscado muchas formas de encontrar esa felicidad en muchos aspectos, y aún así, parece esquivar para la mayoría de las personas

Al descubrir que existen seres felices e infelices en todas las diversas condiciones socio-económicas, geográficas, de edad, religión, sexo, estados mentales (hay personas con problemas mentales realmente felices), puedo concluir que cuando el individuo decide aceptar su condición y su pasado, y asumir la vida tal como es en ese momento y construir su vida a partir de aquellos preceptos, el hombre es realmente feliz.

Cada persona tiene una función específica en el universo y en el momento en que la persona lo descubre y viva de acuerdo a esta, será realmente feliz.

- Desde que tú naces, ya eres feliz, porque Dios no trae a nadie a este mundo para que sea infeliz - dijo el ángel de la felicidad. Nadie es más feliz que un niño.

- Eso es cierto, ellos viven la vida espontáneamente, con originalidad, sin complicarse y sin preocupaciones.

- Es por ello que debes cuidar, consentir y amar al niño que llevas dentro para que recupere la felicidad que siempre tuvo.

- ¿...?

- Debes alimentar el hambre de felicidad que tiene ese niño que está en tu interior, al igual que necesita una planta alimentarse del aire, del agua y del sol.

- En estos días, reflexionando acerca de la felicidad, encontré esta historia para compartir contigo - dijo el náfrago:

“Dios estaba cansado de que los hombres le pidieran cosas materiales para ser felices, entonces pensó: voy a esconderla por un tiempo. Reunió a sus Ángeles consejeros y les pregunto: ¿Cuál sería el lugar ideal donde pudiera esconder la felicidad?

Unos dijeron que en la cima de una gran montaña, otros que en el fondo del mar, o tal vez en una pequeña isla en medio del océano, ¿Quién la buscaría allí? o mejor en un lejano planeta, nadie lo podría encontrar.

Entonces Dios le pregunto al más viejo y sabio de todos los Ángeles ¿Dónde crees que debo esconder la felicidad?

El ángel sonriendo respondió:

¡Escóndala en el corazón humano!, es el único lugar donde ellos no buscarían jamás.

Muchas personas buscaron la felicidad en el DINERO, adquirieron y acumularon riquezas y por conseguirlas y cuidarlas no las pudieron disfrutar, perdieron su salud, su familia, sus amigos y su vida en el empeño de acumularlas. Algunos envejecieron ricos y solos, dejando su plata y sus propiedades sin encontrar la felicidad.

Otros buscaron la felicidad en el PODER, manejaron y manipularon la vida de muchos, fueron temidos y envidiados, pero a la final resultaron solos, visitados solamente por el interés y la ambición de sus allegados, sin conocer nunca la compasión la alegría, el verdadero amor o la amistad desinteresada.

Un grupo más pequeño la busco en la FAMA, pero ésta se esfumaba todas las noches cuando el teatro quedaba vacío y ya no había aplausos, tanta soledad después de esa gran multitud, hacia que el silencio fuera ensordecedor.

Otros más trataron de encontrar la felicidad en EL PLACER, cuan efímero es el placer, aumentando las dosis cada vez más, hasta hastiarse por ya no sentir nada.

Dios coloco la felicidad, en un lugar donde nadie pudiera robarla, comercializarla, esconderla o apropiarse de ella, la coloco en el lugar más seguro del mundo y en el más accesible de todos, la coloco en nuestro interior, al lado del corazón, en donde reside nuestra alma.

El náufrago hizo los siguientes planteamientos que me demostraron una vez más su sabiduría y confirmaron lo que el aire me dijo al inicio de mi partida en busca de la felicidad, que el náufrago podía enseñarme el camino de la felicidad, y en efecto me lo ha señalado:

Todos sin excepción queremos ser felices, anhelamos nuestro bienestar, pero: ¿En verdad donde esta la felicidad? ¿En que consiste?

Nos pasamos la vida buscándola por todos lados sin encontrarla, pensando que es un lugar a donde ir o una meta que alcanzar.

La felicidad es ese sentimiento de sentirte a gusto contigo mismo, con lo que eres hoy, con lo que sabes ahora, con lo que haces, con lo que tienes, compartiendo con las personas que te rodean, en el lugar donde te encuentras en este mismo momento.

¿Sabías que puedes ser feliz ahora mismo, ahí donde estás, si lo decides consciente y audazmente?

La felicidad es un estado mental, no un conjunto de circunstancias. Es un sentimiento de serenidad que puedes experimentar y disfrutar siempre y no algo que debas buscar siempre.

En realidad, la felicidad nunca se puede encontrar buscándola, pues, si así lo hicieras, estarías dando entender que se encuentra fuera de ti, y la felicidad no puede estar fuera de ti porque es un sentimiento.

Entonces debes dejar de esforzarte por ser feliz y, simplemente, ser feliz.

Aún cuando tus circunstancias estén lejos de ser perfectas, podrás tener acceso a ese sentimiento de alegría, porque éste se encuentra dentro de ti, y no en el exterior.

La felicidad ya está dentro de ti, pero se halla oculta detrás de tus pensamientos negativos y de tu estática mental.

En vez de tratar de descubrir cuál es la ruta que conduce a la felicidad, simplemente deja de pensar en todo aquello que te preocupa o enfada, y dedícale tu atención a alguna cosa que motive en ti ese estado natural en el que predominan los sentimientos positivos.

Como decía Sócrates (470 AC - 399 AC) Filósofo griego: “Desciende a las profundidades de ti mismo, y logra ver tu alma buena. La felicidad la hace solamente uno mismo con la buena conducta.”

La felicidad no es algo que te sucede, sino algo que se desarrolla desde el interior de tu propio corazón, desde tu pensamiento, de adentro hacia fuera. Tú decides qué será y qué no será estresante o estimulante para ti.

La felicidad no se presentará mientras sitúes su origen fuera de ti. Cuando supones que se deben cumplir ciertas condiciones para ser feliz, ya es demasiado tarde para experimentar ese sentimiento.

Estoy totalmente seguro que en muchas ocasiones has vivido efímeros momentos de felicidad, pero se te desvanecen casi sin darte cuenta.

No reconoces la felicidad y, sin proponértelo, dejas que tus pensamientos te la arrebatan.

Esto te sucede porque siempre tratas de encontrar la felicidad por encima de ti mismo.

Cuando le pones condiciones a la felicidad no puedes disfrutar de ella, porque el proceso mental que condiciona la felicidad a ciertos resultados se repetirá tan pronto éstos se hallan logrado.

La felicidad es un sentimiento y no un resultado; aprende hacia dónde debes mirar y conservar este sentimiento en vez de dejarlo pasar y seguir buscándolo por todas partes.

Cuando sientas felicidad, no pienses en ella; si lo haces, desaparecerá.

La felicidad es ese sentimiento de satisfacción y de armonía que te recuerda que ya tienes todo lo que deseas en la vida.

La felicidad es lo que te ocurre mientras estás ocupado haciendo planes para ser feliz.

Cuando postergas la felicidad, olvidas que ésta es un sentimiento que ya existe en tu interior y que puedes experimentarla cada vez que quieras; ella no depende de resultado alguno.

Si te sorprendes diciéndote cosas como “seré feliz cuando...”, ya vas por mal camino, porque la felicidad es lo que sientes cada vez que usas el funcionamiento

psicológico sano.

Por todo lo que te he dicho, puedes ser feliz aquí y ahora, si así lo decides.

- Ahora bien - interrumpió el ángel de la felicidad -, para lograr ese estado psicológico que mencionó el náufrago, debes:

◆ Aprender a disfrutar de las pequeñas y cotidianas cosas de tu vida: la conversación, el descanso, el trabajo, la quietud, la naturaleza, la amistad.

◆ Ser consciente que el afán desordenado por encontrar satisfacciones conduce a una falsa felicidad, es decir, simplemente un placer, un gozo, un disfrute efímero.

◆ Ver en tus ocupaciones cotidianas un motivo fehaciente de felicidad.

◆ Valorar tu trabajo como la expresión de lo que puedes y sabes hacer. Realizarlo con entusiasmo, bien hecho y completo se convierte en una satisfacción y tu carta de presentación en la sociedad en que vives.

◆ Aceptar tus cualidades y limitaciones sin renunciar a mejorar. Con frecuencia puedes centrar tu atención en las cosas que te faltan (bienes, mejor puesto en el trabajo, capacidad de relación social).

◆ Aprovechar el tiempo para encontrar todo aquello que te ayuda a superarte: estudiar más, prepararte para trabajar en la labor que mejor desempeñas o acercarte a las personas que te puedan enseñar y sugerir mejores alternativas.

◆ Tener una actitud positiva ante las personas y las circunstancias. Esto implica la comprensión que tengas hacia los errores y actitudes de los demás, evitando provocar problemas y conflictos. Siempre será mejor enseñar como se pueden hacer mejor las cosas, valorando el esfuerzo y los logros obtenidos.

◆ Ser perseverante en las dificultades, esforzándote por descubrir lo positivo de los problemas, tratando de sacar provecho de la experiencia.

◆ Crear un ambiente agradable: contando anécdotas, organizando pequeños torneos deportivos para los amigos o la familia, festejando los cumpleaños, viendo películas que sean divertidas. Por lo general no se requiere de organizar grandes

eventos, lo más sencillo es lo mejor.

SECRETO No. 7

Busca en tu interior
y ten una adecuada autoimagen.

"La esencia de la felicidad consiste
en que aceptes ser el que eres"

Erasmus de Rotterdam

RECUERDA:

La felicidad está implícita en la vivencia de los demás valores morales y humanos, cada uno de ellos te aporta la posibilidad de llevar una vida plena, positiva y llena de optimismo.

La felicidad es un estado mental y, por lo tanto, depende de la mente y no de las circunstancias externas.

Si tu mente es pura y apacible, serás feliz sin importar las condiciones externas, pero si es impura y está alterada, nunca encontrarás felicidad por mucho que intentes cambiar tus circunstancias.

No puedes renunciar a ser feliz, aprendiendo estás en condiciones de hacer felices a quienes te rodean, enseñando que la felicidad no está en tener una vida fácil, sino en procurar mutuamente la alegría, el apoyo y dirección en todo momento.

Cada persona tiene una misión específica en el universo y en el momento en que la descubras y vivas de acuerdo a esta misión, serás

realmente feliz.

Tu felicidad puede estar en el aire, en el mar, en una flor, en los árboles, en un naufrago, en la lluvia, en una canción, en un espejo, en los animales, en tu sombra, en un cachorro, en un escorpión, en tu hijo, en tu abuela, en tu madre, en el Sol, en la luna o en las estrellas.

La felicidad está en tu interior: en tu corazón y en tu mente.

- Por lo que me has dicho hasta ahora, infiero que la felicidad es sólo un pensamiento.

- Así es, la felicidad es un pensamiento positivo.

- ¿Eso quiere decir que debo tener sólo pensamientos positivos?

- Por supuesto, y alejarte de los pensamientos negativos. Mientras más lejos estés de tus pensamientos negativos, más cerca estarás de la felicidad.

- Si ser feliz es tan sencillo como parece, ¿por qué entonces la mayoría de la gente no es feliz?

- La razón de la infelicidad es más sencilla que la propia felicidad, sencillamente la gente no es feliz porque siempre están pensando de manera negativa, sus preocupaciones cotidianas las alejan de la felicidad, siempre se están quejando de lo que no tienen y desean tener, pero nunca disfrutan lo que sí tienen, no valoran lo que sí tienen, no gozan con lo más valioso que poseen: su vida; no disfrutan su propia vida, y por eso no son felices. La felicidad más grande que tienes es tu vida y tu propia existencia.

- ¿Y por qué viven preocupados?, ¿Por qué viven quejándose?

- Porque tienen pensamientos negativos en su mente.

- ¿Entonces la felicidad es una forma de sentir, pensar y actuar de manera

positiva?

- Sí, serás feliz si sientes, piensas y actúas positivamente, si te valoras adecuadamente, si tienes una adecuada autoestima y una autoimagen positiva, si luchas incansablemente por alcanzar tus sueños y cumplir tus metas, si diriges tus emociones, si te amas a ti mismo y a Dios, si amas a los demás y a la Naturaleza, si ayudas a los demás, si ríes y disfrutas tu vida y tu existencia efímera en este mundo, si perdonas y olvidas para siempre cualquier cosa negativa que te haya sucedido. Estos son los secretos de la felicidad sin límites.

Me habló el ángel de la felicidad por última vez. El ángel de la felicidad estará siempre presente en mi vida. El ángel de la felicidad estará siempre presente en tu vida.

¿CÓMO DESCUBRIR LA FELICIDAD INFINITA?

¿La felicidad es algo que alcanzamos o algo que descubrimos?

Muchas veces pensamos que cada uno va eligiendo en su vida los fines que cree convenientes: estudiar una determinada carrera, buscar cierto trabajo, tener una casa grande, tener un carro moderno, tener un tipo de amigos, etc. Pero todos estos objetivos premeditados resultan secundarios, nunca definen nuestra verdadera identidad.

El ser humano ha buscado insistentemente la felicidad a través de la historia de la humanidad y para encontrarla y más aún para conservarla, ha empleado todos los mecanismos físicos que los adelantos propios de cada época, le han permitido. Es la razón por la que adquiere seguros de vida, vehículos, casas y cosas; compra poder, conciencias y voluntades. Todo para "conservar la felicidad".

Los fines que realmente nos importan, allí donde reside nuestra felicidad, nos salen al encuentro, toman posesión de nosotros. Es como si siempre hubieran estado ahí, esperándonos. Son llamadas que exigen una respuesta por nuestra parte, y una respuesta increíblemente comprometida. Nos vinculan con una fuerza irresistible: mi vida será lo que esas llamadas determinen. Cada una constituye la oportunidad que se nos da para ser feliz: el amor de nuestra vida, la persona que nos puede comprender, el amigo que nos puede ayudar, la acción generosa que puede dar sentido a nuestra existencia. Y cada una de esas oportunidades se nos presenta como una necesidad imperiosa.

Mientras uno no descubra esa oportunidad definitiva, vivirá más o menos tranquilo; pero una vez que la haya encontrado, podrá ser feliz o infeliz, según la aproveche o se le escape, pero ya nunca volverá a estar tranquilo.

Si por miedo, o por no comprometerse demasiado, o por lo que fuera, intentara ignorarla, ya estaría dando una respuesta. Pero no por esto la oportunidad o llamada se esfuma: sigue ahí para siempre como fracaso y vacío, como la oportunidad perdida. Esa llamada no la formula uno mismo, no está bajo su control: se la plantea la vida. Es libre de contestar de una manera u otra, la necesidad de responder no quita la libertad, él sigue siendo el protagonista de su existencia. Pero la felicidad no se la fabrica uno, está ahí esperándole, precisa y concreta, desde el principio.

Si alguno dijera “elijo a esta mujer como podría elegir a cualquier otra que tuviera unas cualidades parecidas”, demostraría que no ama a esa mujer, y que en absoluto espera que le haga feliz. O si dijera “elijo ser honrado o sinvergüenza según las conveniencias del momento”, demostraría ser muy poco honrado, porque para él la honradez no significaría nada. Estos fines fundamentales no se pueden manipular, porque en ese mismo instante dejarían de ser capaces de llenar una vida. Son valores que están por encima de cada uno, y por eso resultan capaces de enriquecernos y de hacernos felices. Pero para esto uno debe respetarlos, debe agradecerlos y cuidarlos. Si los empuje a poniéndolos a su servicio, el primero que pierde es usted mismo.

Encontrar la felicidad, dar con la oportunidad de nuestra vida, parece pues un asunto de dar amor. Pero también la felicidad constituye una tarea, y una preocupación, algo a lo que hemos de dar una respuesta adecuada. Hay que saber reconocerla y apreciarla cuando pase a nuestro lado. Y también hay que encontrar el modo adecuado de alcanzarla y de conservarla.

¿Qué sentido tiene ganar el amor de una mujer mintiéndole? ¿O conseguir la confianza de un amigo disimulando mi verdadera manera de ser? El fin así conseguido perdería todo su valor. El cazador quiere conseguir un conejo cazándolo, no comprándolo en el mercado; el buen alpinista quiere llegar a la cumbre con sus propias piernas, no en helicóptero. Alcanzar un fin con trampa equivale a destruirlo. Todo amor es, a la vez, un regalo y un premio.

Pero se puede estropear la propia felicidad aún más gravemente. El que ha engañado a su mujer ya no podrá mirarla con tranquilidad a los ojos: ha roto algo muy difícil de reparar. O el que ha mentido a un amigo ya nunca se sentirá a gusto con él. Tal vez cuando se juzga a un político por un escándalo de la vida pasada, la opinión pública razona correctamente: si fue capaz de hacer esto una vez, algo de eso habrá quedado en él.

En las realidades fundamentales, en los valores clave, los errores se pagan muy caros, porque estas realidades resultan muy frágiles y muy difíciles de recuperar.

Hay equivocaciones que son irreparables, existen cosas que podemos romper para siempre. La excusa “bueno, no pasa nada, todos hacen cosas parecidas” empeora la situación, porque supone refugiarse en la indiferencia, quitarle todo valor a esas realidades: caer en la hipocresía y en la esquizofrenia (como si un asesino se disculpara pensando: “qué más da un muerto más que uno menos”). Podemos

estropear, en ocasiones sin remedio posible, aquello que nos puede hacer felices; y es entonces cuando uno descubre las dolorosas diferencias que existen entre el acierto y el error.

Luego se podría concluir que para ser feliz hace falta mucho amor y honradez. Mucho amor para descubrir y encontrar esa felicidad, honradez para seguir el camino correcto en su consecución y para no estropearla con la mentira o el egoísmo. Pero, ¿cómo sé en cada momento que estoy siendo honrado con las personas que realmente me importan? El problema que se nos plantea es el de reconocer el tipo de amor apropiado, cuál es la manera correcta de amar, y distinguirla de un amor equivocado, que pueda terminar destruyendo aquello que uno ama.

Durante este largo viaje descubrí que todos nacimos para soñar las estrellas, y para decir cosas que despierten amor. Comprendí que la felicidad son todas las cosas que me rodean, todo lo que está fuera e incluso dentro de mí. Todo lo que existió en mi vida e incluso antes de mi propia existencia. La felicidad es todo lo que existe y existirá después de mí.

Por eso prefiero quedarme con todas esas cosas pequeñas y aparentemente insignificantes, prefiero las cosas taciturnas, plausibles y hermosas. Descubrí que no hacen falta alas para alzar el vuelo en busca de la felicidad, sino que para encontrarla basta con el deseo ardiente de ser feliz.

Incluso aprendí que la felicidad no se alcanza sino que se descubre.

Te encontré Felicidad.

Y donde te encontré ha pasado algo, te encontré cuando pensé que ya no era posible. Donde te encontré ha crecido un bello y frondoso árbol, para abrazarlo. Allí han nacido flores para olerlas y disfrutar su exquisito aroma. Allí ha crecido un hermoso jardín.

Donde te encontré calienta más el Sol, alumbraba más la luna y brillan más las estrellas. Allí canta un sinsonte. Yo no te encontré realmente, tú me hallaste.

Cuando te encontré no había canción, no sabía el sentido de mi vida, no conocía mi misión, no respiraba aire puro ni disfrutaba del mar, de las olas, de la lluvia, del viento, del tiempo. No había sentimiento. No conocía a un naufrago.

Cuando te encontré la luna iluminó mi espacio, una paloma voló con mis alas, conocí a un cachorro enamorado, jugué con el viento, el tiempo se hizo mi amigo, al igual que el náufrago, y el cielo se hizo infinito, al igual que tú, Felicidad, que no tienes límites.

La verdadera esencia de lo externo y de nuestro ser interno, que se va perdiendo con el fortalecimiento de la personalidad, nos indicaría, si le permitiéramos expresarse, que la felicidad es una actitud. Y la misma depende únicamente de lo que "somos", no de lo que "sabemos" o "poseemos". Los títulos y las pertenencias se quedan en este mundo cuando partimos definitivamente, cuando nuestra alma vuela en libertad ante el llamado divino.

La felicidad es la paz que se logra a través de la comprensión y la tolerancia. Es agradecimiento, es benevolencia, es ayuda espiritual, es esperanza, es el trabajo por los demás. Son momentos de plácido descanso en el amor del ser amado.

El maestro Mahatma Gandhi decía acerca de la felicidad, que es la armonía entre lo que se piensa, se dice y se hace.

Y en un plano esotérico, la felicidad está hecha de momentos de regocijo interno, es el despojar el cuerpo de preocupaciones y sufrimientos y lanzarlos al viento. Es tener el corazón liviano, libre y bien amado. Es comenzar un sueño de luz, un mundo sin restricciones, sin limitaciones ni razones absurdas para explicar lo inexplicable.

Pero la felicidad sólo puede ser reconocida por los seres que, amando a otros seres, encuentran en ellos el fruto de la Creación Divina. Por todo lo anterior, la felicidad es una actitud personal frente a la vida, sus circunstancias, deleites y desengaños.

Se es feliz cuando no se busca la felicidad, pues ¡la felicidad siempre está dentro de nosotros!

REFLEXIONES FINALES

En todas las épocas, en todos los países, y en todas las culturas ha sido persistente el deseo del ser humano por lograr la felicidad. Todos anhelamos la felicidad y la buscamos de muchas maneras. Buscamos la felicidad en los objetos externos, en medios tangibles, en los patrimonios, y mientras más cosas tengamos más felices creemos ser.

Tener una lujosa casa, poseer el automóvil del año y el más costoso, utilizar mucha ropa de marca, vestir siempre al último grito de la moda, pertenecer al club más distintivo de la ciudad, ostentar las joyas en el centro de trabajo, y tener exceso de dinero para gastar, son algunos de los principales indicadores de la satisfacción humana, pero no es lo mismo estar satisfechos por algo, que ser felices. Son dos estados psicológicos totalmente diferentes.

Quien pone el dinero en un pedestal siempre va a ser infeliz, hay un refrán que dice: La avaricia rompe el saco. La codicia es la principal enemiga de la felicidad. Por eso te aconsejo que busques otra manera de ser feliz, otra forma de reír y de vivir que no esté supeditada al dinero y a las cosas materiales, que no esté basada en la satisfacción económica, que no esté subordinada a los acontecimientos y circunstancias externas.

Además, el ser humano nunca está satisfecho, es insaciable y, por tanto, infeliz. La idea de la plena satisfacción del ser humano es ficticia.

Por otro lado, podemos buscar la felicidad en la fama, en los honores, en la gloria, en el reconocimiento social, pero todo eso es vanidad envuelta en oro fino, y en definitiva eso no vale nada o casi nada, que no es lo mismo pero es igual, como dice Silvio Rodríguez en una de sus canciones.

Otro modo de buscar la felicidad es la realización, sobre todo en el ámbito profesional, el goce individual, el placer personal, la autocomplacencia, el deseo de exquisitez, de la excelencia y de la perfección. Pero esto tampoco es la verdadera felicidad. Estos estados frecuentemente son efímeros y nunca son vitalicios. A veces se elevan como la espuma de una deliciosa cerveza fría y otras veces se diluyen como la sal en el mar.

Anhelamos la felicidad, pero anhelar no es lo mismo que buscar y menos aún,

que alcanzar, conquistar, o mejor aún, descubrir.

La felicidad es un don, el don de la paz interior, de la armonía espiritual, de la seguridad, la tranquilidad, la avenencia o mediación con todo y con todos (somos ángeles de una sola ala y para poder volar necesitamos abrazarnos mutuamente) y, sobre todo, con nosotros mismos.

Hemos perdido el don de la felicidad.

La forma más adecuada para recuperar el don de la felicidad es el desprendimiento, no estar prendido a nada, y mucho menos a lo material, desprenderse de todo, no estar nunca preocupados por nada.

Los niños son felices desde que nacen, porque nacen sin preocupación, son angelitos.

Todos nacimos ángeles, pero a lo largo de nuestra vida hemos perdido esa angelidad que encierra la felicidad que Dios nos dio a todos como un don.

Nos han raptado el don de la felicidad, pero podemos rescatarlo, aunque la felicidad no tenga dueño.

La felicidad no tiene dueño, es como el pez libre en el mar, nunca está en una pecera, sino siempre nadando en medio del océano. Pero tal vez con paciencia y sosiego por nuestra parte, de un salto y caiga, por unos instantes, en nuestras manos.

La persona humana parece ser en general una buscadora infatigable de la felicidad. Quizá no haya unanimidad en el objeto de esa felicidad. Algunos incluso han llegado a valorar el no acabarla de alcanzar como motor y guía de progreso.

Ansiando ser feliz el ser humano, y estando preparado para ello de mil maneras, parece también que a veces se empeñara en distanciarse de esta felicidad posible y pusiera obstáculos para no lograrla.

¿No será que se busca la felicidad sobre todo en la satisfacción de lograr cosas exteriores a nosotros mismos? Queremos transformar lo que nos rodea, cosa con frecuencia ardua y que nos lleva a ese desbocado afán de "tener".

¿No será bueno volver los ojos sobre la propia persona? Hemos de tener una

comprensión adecuada de uno mismo, libre de prejuicios culturales y de todo tipo. A menudo nos creemos más de lo que realmente somos. Somos seres meramente contingentes. En cambio, "hinchamos" nuestras necesidades, derechos, deseos o proyectos y expectativas. Nos hacemos insaciables por falta de humildad (aceptar con gozo lo que realmente somos, meros seres humanos).

Se trabaja tenazmente para satisfacer las dislocadas esperanzas de ese "ser que uno no es", las cuales, como es natural, son inalcanzables. Se queda uno insatisfecho, cansado y siempre frustrado. Y también triste del gasto de energías, dinero y tiempo que se han dilapidado.

Se cree uno, además, traicionado por todos, y se siente amargado. ¡Es más difícil ser quien no soy que ser quien soy! El posible progreso de las ciencias y de la sociedad, alcanzado de ese modo, lejos de ser positivo, conducirá al mal uso de los mismos descubrimientos e inventos que se hicieron.

Hay una cuestión muy importante.

Antes de ser engendrados, no éramos. Más aún, podríamos no haber existido nunca; bastaba, por ejemplo, que nuestros padres no se hubiesen conocido. Antes de ser, por tanto, no podíamos tener "hambre de existir". (Los existencialistas hablan de la angustia ante el tener que dejar de ser. Nosotros hablamos, por el contrario, de la alegre desangustia de sentir que somos cuando lo más probable era que hubiéramos podido no ser.)

Nos encontramos ahora, en cambio, "siendo", y con la alegría de existir que nos viene sobre todo de ver que podríamos no haber sido.

Si entendemos, además, que mi única posibilidad de existir es "ser quien soy", y con mi manera genética de ser (de otros padres o de otros momentos nacen otros hijos, pero no yo), aquella alegría y esta evidencia nos llevan a la aceptación gozosa de mí mismo incluso con todas mis limitaciones; también de la máxima limitación que es la muerte, ya que los seres de este mundo que no morirían son, precisamente, los que no han llegado a existir. ¿He de morir?, ¿sí?, ¡luego existo!

Así, estamos colmados de antemano de la felicidad más básica: la alegría de ser, esperanza real de alcanzar lo realmente posible por añadidura, con nuestro sensato esfuerzo en un mundo también real y también limitado.

Si aceptamos y apreciamos con gozo la contingencia de nuestro existir, tendremos abierta la mayor fuente de felicidad, pues saborearemos la posesión del bien mayor y primigenio, el existir mismo que podríamos no haber tenido y que seguiremos teniendo mientras existamos, como lo que somos, seres contingentes.

Además, es un bien solidario y común a todos los que nos ha tocado la "carambola cósmica" de la existencia, como lo define A. Deulofeu.

SECRETOS DE LA FELICIDAD INFINITA:

1.-Descubre tus sueños y conviértelos en realidad cumpliendo metas concretas.

2.-Dirige tus emociones y encamínalas hacia el cumplimiento de tus sueños.

3.-Ámate a ti mismo, a Dios, a la Naturaleza, a los demás y a las cosas que te rodean.

4.-Practica el humanismo con los demás, da a los demás con amor sin esperar recibir nada a cambio.

5.-Vive la vida con humor y sonríe.

6.-Perdona y olvida.

7.-Busca en tu interior y ten una adecuada autoimagen.

BIBLIOGRAFÍA

- Argyle, M. La psicología de la felicidad. Alianza. Madrid. España. 1987.
- Carlson, Richard. Usted sí puede ser feliz. Norma. Bogotá. Colombia. 2004.
- Cavalli-Sforza, L. L. y Cavalli-Sforza, F. La ciencia de la felicidad. Grijalbo Mondadori. Barcelona. España. 2001.
- Colectivo de autores. Frases de Felicidad. Editorial Panamericana. Bogotá. 2004.
- De Zubiría Zamper, Miguel. ¿Qué es el amor? Fundación Internacional de Pedagogía Conceptual Alberto Merani. Bogotá. Colombia. 1999.
- De Zubiría Zamper, Miguel. La Afectividad humana. Fundación Internacional de Pedagogía Conceptual Alberto Merani. Bogotá. Colombia. 2007.
- De Zubiría Zamper, Miguel. Psicología de la Felicidad. Fundación Internacional de Pedagogía Conceptual Alberto Merani. Bogotá. Colombia. 2007.
- Duque Linares, Jorge. Autoimagen positiva. EDUQUE. Bogotá. Colombia. 2006.
- Duque Linares, Jorge. El arte de ser maestro. EDUQUE. Bogotá. Colombia. 2000.
- Duque Linares, Jorge. El sentido del hogar. EDUQUE. Bogotá. Colombia. 2004.
- Duque Linares, Jorge. La misión de educar. EDUQUE. Bogotá. Colombia. 2005.
- Duque Linares, Jorge. Proyecto de vida. EDUQUE. Bogotá. Colombia. 2004.
- Huxley, A. Un mundo feliz. Planeta. Barcelona. España. 1993.
- Matthews, Andrew. Por favor, sea feliz. Selector. México. 1999.
- Niven, D. Los 100 secretos de la gente feliz. Norma. Bogotá. Colombia. 2004.
- Ricard, M. En defensa de la felicidad. Siglo XXI. Ediciones Urano. Barcelona. España. 2005.
- Seligman, M. La auténtica felicidad. Ediciones B, S.A. Barcelona. España. 2003.