



Quemos comprar la felicidad, pero la felicidad no se compra; hay que crearla, sembrarla, trabajarla. Muchas veces pensamos que va a venir “con la siguiente versión” pero... nunca llega. “Seré feliz con el siguiente iPhone, con ese modelo más caro...; o con las vacaciones más lejanas, pero luego llegado el momento, no nos sentimos llenos. La mayoría de las veces la felicidad así no llega; en eso se basa la sociedad de consumo, en que nunca encuentres esa felicidad y sigas gastando para encontrarla. Te invitan a que la busques fuera de ti, sin saber que la tienes que encontrar dentro. “Hay mucho occidentalito saciado y aburrido, de vidas vacías, que sigue buscando”, nos dice el Dr. Cavadas. Cuando se tienen las necesidades básicas cubiertas que, según Maslow son comer, casa y abrigo, no por tener más, vas a ser más feliz: el que tiene diez casas no es diez veces más feliz que el que tiene una.

Felicidad es una sensación subjetiva de satisfacción con tu vida. Nos hemos acostumbrado a vivir en un estado de infelicidad aceptable y a vivir con el sín-

Qué caro es ser infeliz

drome de la felicidad aplazada, “Seré feliz el día... que consiga esto, o cuando tenga lo otro...”.

PREGUNTAS PUÑETERAS

Si murieras hoy ... ¿podrías decir qué has sido feliz?, y si no te murieras ¿qué querrías hacer realmente con tu vida? Si te dan una segunda oportunidad, ¿qué harías? ¿Qué cosas te hicieron feliz, qué te hizo vibrar del mes pasado..., y del día de ayer...? Se trata de poder mirar el pasado con orgullo y el futuro con ilusión.

¿Estamos disfrutando cada cosa “a tope” o somos tacaños con nuestra vida? ¿Cómo sería tu entorno si tú no hubieras existido? ¿Tú que has venido a hacer a este planeta? ¿Lo estás haciendo?

Lo malo son las respuestas. ¿Has sido infeliz? No. ¿Has sido feliz? Tampoco. Y resulta que has hecho todo lo que se supone que uno “tiene que hacer” para ser feliz: Estudia mucho, búscate un buen trabajo, sácate un máster o dos, viaja, come, compra, y... al final, nada, no te sientes feliz.

¿Por qué hay personas que son felices pase lo que pase en su vida? Y ¿por qué hay personas que son infelices pase lo que pase en su vida?

INCONGRUENCIAS

Todos queremos llegar vivir más años de mayores, -se supone que con un cuerpo más deteriorado- y paradójicamente no aprovechamos los mejores años que tenemos con buena salud. Hay quien “se murió” con 40 años, porque dejó de disfrutar de la vida y lo enterramos con 90. Aguantar la vida en grises, muriéndose cada día un poquito, es un suicidio cotidiano, es morir un poquito todos los días.

Hemos nacido en esta parte del mundo por casualidad, no pagamos una entrada más cara para ver el espectáculo mejor. La mayor parte de la humanidad vive en sitios donde no se ocupan de chorradas intrascendentes, se preocupan de vivir y a veces de sobrevivir. ¿Estamos aprovechando bien esta buena butaca?

Hay una pandemia de valores: falta coraje, humildad, cooperación, confianza, amor. Sin ética no hay felicidad. Solo si somos buenas personas seremos felices.

Debemos tener ejercitada la voluntad, vivimos en un mundo en el que hay gente que tiene la voluntad y el esfuerzo, virgen. Y la vida, a veces, nos trae caramelos envueltos en papeles que no nos gustan. Sin esfuerzo, no los saborearás.

Si con 40 años, te das cuenta de que tu vida no es lo que habías imaginado, no te entristezcas, ¡Saca el champán!, celebra que te has dado cuenta y ponte manos a la obra para construir la verdadera felicidad.

QUE NOS HACE INFELIZ, POR MUCHO QUE GASTEMOS

Estamos llenos de vulnerabilidad, fragilidad. Y hay que aceptarlo pues va a seguir siendo así. El sufrimiento nos llega por resistirnos al cambio. El sufrimiento nos hace igual a todos.

Nuestros monólogos rumiantes. No olvidemos que mis pensamientos pasan a la parte qui-

mica de mi sangre, de aquí a mis células, por lo tanto, pensar no es inocuo. Pensar de determinada forma nos hace sentir de determinada manera. Es un bucle: así pienso así siento, así siento así pienso. Actuó según siento. Según actúas serán los resultados de tu vida. Si los resultados de tu vida no te gustan, empieza por analizar qué tipo de pensamiento tienes. La calidad de tu vida va a depender de tu diálogo interno. Hay que controlar a esa “loca de la cabeza” que decía Sta. Teresa de Jesús. Parar el gallinero que hay en la mente. Necesitamos una buena higiene mental. ¡Cuánto daño nos hacemos nosotros solos con nuestros pensamientos! El entusiasmo y la alegría se contagian, pero ¡cuidado! el desánimo también.

QUÉ HACER

A vivir se aprende, y hay otra forma de vivir. Si tú das un paso adelante, el universo da el otro. Solo tienes una vida ¡atrévete!

Es importante aceptar el cambio, la calidad de tu vida dependerá de la cantidad de incertidumbre que puedas gestionar. El pez Koi, es un pez que crece en función de la pecera en la que está. Darwin nos decía: “No es la especie más inteligente o la más fuerte la que sobrevive sino la que mejor se adapta”. El dolor es la unidad de medida de la resistencia al cambio.

Tener siempre el barco preparado para la tormenta. Cuando al maestro le preguntaron que qué era eso, dijo: Se llama calma. Me costó muchas tormentas encontrarla. Llega un momento en que cada marinero aspira a ser capitán de su propia nave y poder decir: “Soy el amo de mi destino, soy el capitán de mi alma”, como decía Mandela. Si hay una empresa importante, esa eres tú, y tú eres su director general de esa empresa. Hay que volver a tomar nuestro puesto y diseñar lo que sueñas.

Tener un entusiasmo genuino y vivir de manera congruente. Tener sueños y motivación es importante para ser feliz. Pero ¡joj! la motivación es la chispa, y la actitud es la vela, si no hay vela por mucha chispa que haya no vale de nada.

DAR: El tiempo que les hemos dado a los niños, estos días, se lo debíamos, a nuestros mayores se lo debemos. Dar lo mejor en cada instante. El objetivo no es brillar, es dar luz. Poder aliviar sufrimiento, regalar una buena vida a alguien. El ayudar es lo único que te va a servir cuando mueras y devuelvas tu préstamo de Carbono, del que nos habla el Dr. Cavadas. Cuanto más grande es el ser humano, más humilde es. La grandeza está en el cuidado del detalle. Hazle la vida fácil a los demás.

Busca lo que te apasiona en tu

vida. Saber dónde poner el foco. Qué quieres ser de aquí a un año o dentro de tres o de cinco, y mejor si lo pones por escrito. La mayoría de las personas no tiene ni idea. Sólo tiene claro lo que no quiere.

Estar conectado con nuestro propósito, para dejar una huella significativa en este mundo. Dejar una sociedad mejor que me la encontré. Podemos crear una “pandemia de transformación” desde lo humano, no hay mayor contagio que el que nace desde la sencillez, desde la voluntad de servir. Igual que cada célula tiene un propósito nosotros somos “las células del planeta”.

Si hay que elegir, elige ser tu mejor versión en cada instante en el eterno presente. Y, qué puedes hacer tú para elevar a los que amas.

El destino es lo que nos pasa si no hacemos nada para evitarlo, si tienes la opción de conducir tu vida, y a veces la tienes, condúcela. Ser la causa de todo aquello que te rodea. Ser la causa de tu buena suerte. Tomar el papel de hacer el guion de tu vida, no el que te escribieron otros.

UN DÍA FELIZ

El otro día, con brillo en los ojos, un amigo me contaba el día tan feliz que había tenido: Se había ido a andar once kilómetros, en conversación animada con su amigo, saludando a todo el que se encontraba por el camino, y a la mayoría de ellos llamándoles por su nombre. Se fue a comprar el pan y según volvía se fue comiendo el currusco de la barra de pan, como cuando era pequeño. Al llegar a casa, cogió la bici y se fue con su hija por el canal de Castilla a meter los pies en agua fría en la séptima exclusiva. Luego fue a sintonizar la televisión de su suegro, que casi le besa y le hace la ola de lo agradecido que estaba. Terminó la mañana cocinando unas “patatas a la importancia” que lógicamente luego se comió. Por la tarde, disfrutó de un buen paquete de pipas viendo una peli en la tele, antes de llevar a su otra hija a ver a sus amigas a otro pueblo. Y se durmió después de una buena infusión que tomó con su mujer. ¿Quién da más por menos? ¿Cuánto se gastó? o tenía todo: Un propósito, dar, agradecimiento, contacto social.

El universo confabula a tu favor, pero hay que dejarle un hueco para que penetre, nos decía Coello.

¿Se lo dejamos?

Un hombre rico decidió viajar con su hijo

Un hombre muy rico llevó a su hijo a un viaje al campo para mostrarle cómo era la experiencia de ser pobre.

Pasaron unos cuantos días en una granja perteneciente a una familia muy pobre.

Cuando regresaron a casa, el padre se acercó al hijo para preguntarle qué le había parecido el viaje.

“Fue genial papá”, respondió el hijo.

“¿Has visto lo pobre puede llegar a ser la gente?”, preguntó nuevamente el padre.

“Sí, lo he visto muy claro”, respondió el hijo.

El padre quiso saber lo que su hijo había aprendido aquellos días.

Su hijo le respondió:

“Me he dado cuenta de que nosotros tenemos un perro y ellos cuatro. Tenemos una piscina que llega hasta la mitad de nuestro patio y ellos un arroyo que no tiene fin.

Nuestro jardín está iluminado con lámparas importadas, mientras que ellos tienen las estrellas durante la noche.

Nuestro patio llega hasta la pared que separa nuestra casa de la calle y ellos tienen todo el horizonte.

Nosotros tenemos un pedazo de tierra para vivir y ellos tienen campos que van más allá de nuestra vista.

Tenemos sirvientes que trabajan para nosotros, pero ellos sirven a otros. Compramos nuestra comida, pero ellos cultivan la suya propia.

Tenemos murallas que protegen nuestra propiedad y ellos tienen amigos para proteger la suya”.

El final de la respuesta fue más sorprendente

El padre quedó sin palabras ante la respuesta de su hijo, quien agregó después:

“Gracias papá, me has mostrado lo pobre que somos nosotros”.

