

CAPÍTULO I

La felicidad

¿Qué es lo que se necesita en la vida para ser feliz?

Lo que necesita una persona para ser feliz es ser feliz.

Seguramente todos alguna vez nos hemos preguntado ¿qué es la felicidad? o ¿qué necesita una persona para ser feliz: alguien que la ame, un trabajo que le guste, una abultada cuenta corriente, mucha fama...?

En realidad, todo lo que necesita y sólo lo que necesita es ser feliz, no pretendo emular a Perogrullo con una respuesta que, admito, suena obvia pero es sabia y elocuente.

Podés tener todo aquello que enumeré antes y no obtener felicidad. Es muy probable que quien lea esto sea una persona que trabaja en lo que le gusta, duerma todas las noches con la persona que ama y tenga con ella hijos maravillosos. Puede ser que sea rico, o famoso y hasta rico y famoso al mismo tiempo. Sin embargo, es probable que así y todo no sea feliz.

Aquí es necesario hacer una advertencia: esto no significa que quien quiera la felicidad no procure ser amado, trabajar en lo que más le guste, intentar ser rico o muy famoso. Simplemente quiero decir que para ser feliz «feligmente» la única condición es lograr la felicidad.

Mucha gente es feliz y no es rica, mucha gente es feliz y no tiene pareja, mucha gente es feliz sin ser famosa, etcétera, etcétera. Sin embargo toda la gente que es feliz posee algo en común: tiene felicidad. Así de sencillo, así de obvio.

La primera conclusión de varias que presentaremos en este capítulo es que la felicidad se vincula mucho más con la actitud (la que tiende a ser permanente o, cuanto menos, estable) que con las circunstancias (las que tienden a ser cambiantes).

Esta primera conclusión nos trae una muy buena noticia. Afortunadamente la felicidad depende mucho más de algo propio y bien nuestro, como es la predisposición personal, que de algo ajeno como las circunstancias.

La buena nueva es que salvo en contadas situaciones son nuestras actitudes las que terminan dirigiendo nuestras circunstancias. Esto no hace más que confirmar que la felicidad depende mucho más de nosotros que de los otros: somos vectores de nuestra felicidad.

Cuando nuestra felicidad queda supeditada a que los demás cambien, estamos ante una situación muy poco probable.

Cuando tu felicidad queda supeditada a que vos y

los demás cambien, nos enfrentamos a una situación poco probable.

Cuando tu felicidad queda supeditada a tu propio cambio, te estás por encontrar con la felicidad.

No pongamos en manos de nadie el máximo derecho que se nos ha sido dado: el derecho a la felicidad.

Con el tiempo descubrimos que más allá de los lógicos vaivenes emocionales que las circunstancias dan a nuestras vidas, la felicidad se relaciona más con nuestros comportamientos que con nuestros acontecimientos.

En más de una ocasión se ha difundido un estudio que revela que el nivel de felicidad de las personas termina siendo independiente de los hechos que van cruzando sus vidas.

El ser negativo, poco propenso a la felicidad, suele volver a este estado a los pocos meses de recibir una buenísima noticia (recibir una herencia millonaria o ganar la lotería). Por el contrario, el ser positivo, muy propenso a la felicidad, tiende a volver a este estado algunos meses después de una dura circunstancia (una gran pérdida económica o, por qué no, física).

Quien fuera vicejefe de gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Gabriela Michetti, es un ejemplo propio del segundo grupo. Postrada en una silla de ruedas por un accidente automovilístico, es una persona feliz y de muy buen talante, que no anida resentimiento alguno y con una predisposición que la lleva a encarar día a día nuevos y apasionantes desafíos.

Que haya millonarios infelices y personas muy felices

ces, más allá de las limitaciones y barreras que la vida les ha presentado no hace más que ratificar que la felicidad reside preferentemente en las actitudes que en las circunstancias. A la hora de elegir, si se pudiera, lo ideal sería combinar las mejores actitudes con los mejores acontecimientos. Pero esto es un ideal y sabemos que los ideales no existen.

He aquí otra buena noticia: las buenas actitudes suelen generar mejores circunstancias.

El día que...

La canción *El día que me quieras*, de los notables Gardel y Lepera, interpretada a través de los años por decenas de artistas, es una pieza preciosa, romántica y conmovedora. Sin embargo, me tomaré el atrevimiento de asociarla con el «mal» que nos aleja de la felicidad al que llamaremos «síndrome del día que me quieras». Se trata de aquella costumbre por la que atamos nuestra felicidad a la decisión ajena, o a la circunstancia fortuita.

El día que me quieras, el día que me compre la casa, el día que me gane la lotería, el día que...

El día es hoy, «el día que» es hoy. Hoy es el día para intentar por lo menos ser feliz, sin atar esto a un logro.

El concepto de «felicidad rehén» condicionada por un suceso largamente deseado, no hace otra cosa que fabricar infelices acosados por la insatisfacción, hija directa de la obsesión.

En su maravilloso libro *La conquista de la felicidad*, Bertrand Russell enumera razones por las que podemos alcanzar la felicidad. Algunas de ellas son: prescindir de ciertos objetos de deseo, preocuparse menos por uno mismo, realizar una actividad por el mero placer que ofrece el hecho de realizarla, darle menos importancia a los logros y más a las actividades relacionadas con ellos.

El autor sostiene que son pocas las personas que eligen deliberadamente la infelicidad si ven alguna manera de ser felices. Otro de sus aportes interesantes es aquel que asegura que no es cierto que el hombre que disfruta de su desgracia deja de ser desgraciado. Por el contrario, Russell habla de «el sufridor orgulloso», alguien que siente tal superioridad que no le compensa el disfrutar de placeres más sencillos.

Es bueno recordar que la felicidad no nos convierte en personas mentalmente superiores ni la felicidad nos transforma en seres mentalmente inferiores. Pero sí es de sabio ser todo lo feliz que las circunstancias nos permitan.

Volviendo a Russell, este notable pensador nos advierte que una de las razones por las que somos infelices es la excesiva importancia que le otorgamos al éxito competitivo como principal fuente de felicidad.

Me gustaría agregar sobre esta cuestión que al sentirnos ganadores en la comparación o la disputa con los demás, atamos nuestra felicidad al éxito sobre un «oponente» que, en caso de vencernos, nos hará infelices.

Por el contrario, el éxito no comparativo, no com-

petitivo, es el éxito personal de quien se apropia de sí mismo para dejar de ser rehén de frustraciones y ambiciones ajenas. Ese éxito es perdurable ya que no le teme a la próxima competencia, por lo tanto no teme ni compite.

El éxito en ese caso te debe todo a vos, vos al éxito no le debés nada.

Es cierto que el éxito puede ser un ingrediente muy importante para elaborar la felicidad pero sale muy caro si para obtenerlo tenemos que sacrificar todos los demás ingredientes. Partiendo de esta base, entendemos que tanto el dinero como el éxito pueden ser importantes ingredientes pero nunca la receta. Puede suceder que por avivar el fuego (el éxito) demasiado se te quemé la comida (la felicidad).

Digamos que la felicidad puede ser producto de una receta única pero que ésta nunca podría estar conformada por un solo ingrediente.

Otra de las barreras que solemos ponernos a la hora de buscar la felicidad es la envidia, asociada al éxito basado en la comparación y en la competencia.

Bertrand Russell asegura que, junto a la preocupación, es la envidia una de las causas más poderosas de la infelicidad y cuando habla de envidia incluye a los celos (forma especial de la envidia).

No puede ser feliz quien en lugar de disfrutar de lo propio padece por lo que otros poseen. Como contrapeso a este sentimiento negativo apasionado, el autor

de *La conquista de la felicidad* recomienda la admiración, pasión por demás positiva. Quien aumenta su capacidad de admirar reduce su capacidad de envidiar.

El proceso podría describirse de esta manera: se envidia al que creemos que es feliz, el envidioso quisiera ser feliz pero naturalmente la envidia no se lo permite. Un día, repentinamente, el envidioso, hartado de su infelicidad, sufre una transformación, digamos que hace un clic, toma conciencia, deja de envidiar y empieza a estar más cerca de la felicidad y más lejos de la infelicidad.

En el capítulo «Misión en la vida» de *El Combustible Espiritual* te explicaba que conocer el propósito de tu existencia te aleja de comparaciones y competencias enfermizas para enfocarte en tu don, en tu tarea, extraordinario antídoto contra la envidia.

Así como la verdad te permite ver las cosas tal como son y finalmente aceptarlas, la envidia te hará ver aquellas cosas en relación a los demás generándote la sensación de que lo que hacemos, tenemos y logramos nunca es suficiente. Esta combinación de envidia e insatisfacción va minando la capacidad de ser feliz de un ser humano.

Felicidad y espiritualidad

El ser espiritual cuenta con una gran ventaja que lo acerca a la felicidad. No la busca en donde nunca la encontraría: «afuera» y la encuentra donde la debe buscar: «adentro».

Cuenta la leyenda que un reino movilizó al pueblo entero para buscar una joya preciosa que la princesa no podía encontrar. La buscaron por todas partes sin éxito alguno, finalmente la gema fue hallada... en el cuello de la propia princesa.

El Combustible Espiritual nos dice: «*La felicidad es una cuestión de ser y la infelicidad una cuestión de no ser*».

En Hamlet, el personaje de Polonio aconseja a su hijo: «Sé fiel a tu propio ser, entonces sucederá, tal como la noche sucede al día, con idéntica certeza». Cuando decimos ser feliz, por ejemplo «yo quiero ser feliz» deberíamos agregar, «valga la redundancia», porque ser y feliz en tales circunstancias pasan a ser sinónimos.

La no felicidad va de la mano del no ser, el que no es, no el que no tiene. El que no es no puede ser, vive una vida ajena, se frustra, hecha culpas, se victimiza, se enferma y finalmente tiene una excusa a su medida para no enfrentar el problema. Cree que se enfermó por culpa de los demás y dispara frases como: «encima que estoy enfermo por culpa de ustedes, me acosan y quieren que cambie».

La autocompasión es una de las barreras que ponemos para que no pase por nuestra vida el «tren de la felicidad».

Tal vez hasta hoy viviste con la idea de que la felicidad depende en gran medida de los otros y muy poco de nosotros. Es hora de «desprenderse» de ese concepto tan profundamente arraigado en nosotros. Los otros son reflejos de nosotros. «*Lo que vemos en el otro es nuestra propia luz reflejada*».

Me gustaría en función de esto utilizar el ejemplo de la «linterna interior» que se proyecta al exterior. Si nuestro interior exhibe y emite una luz poderosa, nuestra visión de las cosas externas será mucho más clara y luminosa; por el contrario, si nuestro interior proyecta una luz tenue, mortecina, casi tenebrosa, nuestra visión exterior no será muy diferente. No vemos las cosas como son sino como las vemos: carguemos la «linterna interior» y nuestra visión del mundo será funcional a la obtención de la felicidad tan anhelada.

Nos han concedido un regalo único, nuestro creador nos ha hecho a su imagen y semejanza, somos esencialmente seres de luz, seres de paz, seres de amor.

No hay razón alguna para suponer que «no ser» pueda hacernos felices. El acople con lo que realmente somos nos conduce a la felicidad.

El ego, el falso ser, nos quiere hacer creer que la felicidad es la búsqueda de un resultado.

El ser espiritual (ser verdadero, ser esencial) sabe que la felicidad es la búsqueda de la paz, ése es su verdadero espíritu. El ego es discutidor, la «verdad» no discute, simplemente «es». Volviendo a Hamlet, la felicidad es una cuestión de ser, acá no hay dilema, ni calavera.

En mayor o menor medida casi todos nosotros solemos decir que necesitamos ser felices. El problema es que no sabemos qué es lo que necesitamos para ser felices.

Soy fan del grupo inglés Coldplay, una de sus canciones, *Fix*, que escuché una y otra vez en un largo via-

je en avión una noche en la que no podía conciliar el sueño, dice: «Cuando logras lo que quieres pero lo que logras no es aquello que necesitas».

Algunos años atrás J. Krishnamurti planteó muy bien esta cuestión, acerca de lo que buscamos y de lo que necesitamos. Este notable pensador supo diferenciar entre gratificación (obtener algo que queríamos) y felicidad.

Con el correr de las páginas de este libro descubriremos que la gratificación por sí sola no nos hace felices. Es mucha la gente que tiene lo que quiere y que sin embargo no es feliz.

La gratificación dura un rato hasta que deja de ser suficiente, es ahí donde el ego ya nos está pidiendo la próxima gratificación. No es el caso de la felicidad, que puede ser absolutamente perdurable. Nuestra actitud marca el tiempo de nuestra felicidad, el remanido y «fueron felices para siempre» con el que terminan muchos cuentos no siempre es un cuento. Tal vez que la felicidad sean momentos es un gran cuento.

Nada que proceda del espíritu puede ser reducido a momentos. El espíritu no conoce al tiempo, cuando conectamos con lo que somos, el tiempo deja de existir. Qué mejor ejemplo que cuando hacemos aquella tarea que nos apasiona, entramos en estado de «flujo» y perdemos toda conciencia del paso del tiempo.

La sabiduría es una gran aliada de la felicidad; a medida que crecemos aprendemos que aun lo malo y no deseado forman parte del proceso.

La periodista y escritora Rosa Montero lo explica

muy bien en un artículo confeccionado de la revista dominical del diario *El País* de Madrid. Montero sostiene: «Prefiero recordar que un mal momento, un dolor o un disgusto pueden ser el comienzo de la carambola de la felicidad».

Es la felicidad la que nos gratifica, las gratificaciones no bastan para alcanzar la felicidad. Una vida de satisfacciones no es suficiente para darse por satisfecho.

J. Krishnamurti dice que la felicidad es un derivado, tal vez ésta sea una gran diferencia con lo que muchas personas consideran que es la felicidad, a la que ven como un objetivo, o sea la mera obtención de aquello que se desea.

Volviendo a la música, a fines de los 70 el británico Joe Jackson cantaba una pegadiza canción llamada: *No puedes obtener lo que quieres hasta no saber lo que quieres*. En la vida podemos obtener en muchos casos lo que nos proponemos; sin embargo, esto no garantiza que vayamos a ser felices.

En este punto podríamos hacer la siguiente diferenciación: para lograr gratificación, tenemos que saber lo que queremos. En tanto para ser felices tenemos que saber lo que somos. Para poder ser. Esto último sería comparable con el descubrimiento de una de las recetas de la felicidad, esto es averiguar quién sos, para qué viniste aquí, qué tenés que hacer aquí y, ahí sí, iniciar aquello que tengas que hacer para ser.

No hay felicidad posible siendo infiel a uno mismo, tal vez ése sea el peor de los adulterios.

La gran transformación se da una vez que se es consciente de lo que se vino a ser, es ahí donde dejamos de estar como simples observadores de nuestras vidas y empezamos a ser nuestras vidas.

La felicidad llega, no es «perseguitable». Cuanto más perseguimos un objetivo probablemente más esquivo se torne.

El prestigioso director cinematográfico Mike Leigh, el mismo de la brillante *Secretos y mentiras*, arrasó con gran cantidad de premios con la película *Happy go lucky* (La felicidad trae suerte). El título de la película denota una enorme sabiduría. La suerte (en la que cada vez creo menos, vista como un hecho aislado y fortuito) es para la mayoría de las personas una herramienta fundamental para la obtención de la felicidad. Paradójicamente es la felicidad la que nos hace transitar por el circuito virtuoso y afortunado.

No conozco a nadie que tenga la «suerte» de ser feliz; la gente feliz es, en mi opinión, más sabia que «suertuda».

La suerte no trae felicidad, es la felicidad la que trae suerte. En *El Combustible Espiritual* aprendimos que recibimos lo que damos y que no podemos dar lo que no tenemos. La felicidad trae suerte porque las personas felices tienen felicidad para dar y por lo tanto reciben lo que dan: Felicidad.

De igual modo, siguiendo el razonamiento anterior, la infelicidad es generadora de mala suerte, ya que el infeliz se ve imposibilitado de dar felicidad y por ende no puede recibir algo muy distinto de lo que ha enviado.

Así como la felicidad puede acompañarnos (salvo momentos extremos y excepcionales) de por vida, la infelicidad no tiene por qué ser nuestra compañera eterna.

Una organización denominada New Economic Foundation creó el índice internacional de felicidad (Happy Planet Index) en asociación con la agrupación ecologista Amigos de la Tierra. Entre otras cuestiones, este índice mide la felicidad producida en determinada sociedad o nación.

Cuando se observa el ranking de «Países Felices» nos encontramos con naciones materialmente prósperas que se ubican en muchos casos por debajo de otras mucho menos pudientes. Estos resultados nos permiten relacionar lo que sucede a nivel individual con lo que acontece a nivel general. Tener la vida económicamente resuelta no nos priva de experimentar angustias, sensación de vacío o insatisfacción. De igual manera esto se observa a nivel plural.

Paradójicamente, a menudo sucede que los que más tienen sienten que son los que más necesitan, que lo obtenido no les resulta suficiente. Recordemos una vez más aquella definición que señala a la felicidad como la acción de saber cuándo es suficiente.

Si elevamos notablemente el nivel de exigencia, la felicidad se torna una utopía. A mayores expectativas, menor felicidad; la exigencia (expectativa forzada) nos aleja de la felicidad. Las expectativas que ponemos en la opinión que los otros puedan tener sobre nosotros suelen conducirnos a la decepción, al dolor y a la ira.

Para el ego, el elogio, las alabanzas y la adulación

nunca serán suficientes para experimentar satisfacción. Sin embargo, la menor crítica o desaprobación del otro será suficiente para lastimarnos. Si en el día nos pasaran nueve cosas buenas, agradables, amenas y una mala o desagradable, el ego se enfocará en esta última.

La evaluación nos genera una dependencia tan grande como la imposibilidad de satisfacer siempre a nuestros evaluadores, a la postre devaluadores.

Entender que el único evaluador es Dios nos permitirá quietarnos y en consecuencia acercarnos a la felicidad.

Es hora de terminar con intermediarios e interferencias. La conexión con lo que somos, la comprensión de nuestro propósito, hacer la voluntad del espíritu, vibrar con lo que hacemos, intuir la acción correspondiente y aprender que lo que me sucede es necesario para mi evolución espiritual, son mojones de este sendero hacia la libertad. Será muy difícil encontrar a quien pueda ser feliz si no es libre.

Volviendo al ranking de «Países Felices», cuando se observa que naciones desarrolladas tienen un nivel de felicidad inferior al de naciones pobres recordamos aquella sabia definición que sostiene que es mejor ser un tipo pobre que un pobre tipo.

Cuando nos visitó en la radio Daniel Rotztain, empresario exitoso y fundador de La escuela de alma, donde entre otras cosas se enseña cómo ganar dinero, hacer negocios y sentirse bien espiritualmente, señaló:

«Confundimos lo que queremos con lo que sentimos, o sea generamos una desconexión entre lo que somos espiritualmente y lo que queremos materialmente».

En *La conquista de la felicidad*, Bertrand Russell hace una serie de recomendaciones que podríamos aplicar al concepto de reducción de las expectativas y autoexigencia.

Nuestros motivos no siempre son tan altruistas como nos parecen a nosotros.

No sobreestimemos nuestros propios méritos.

No esperemos que los demás se interesen tanto por ti como te interesas tú.

En muchas ocasiones las expectativas desmesuradas y la autoexigencia nos llevan al autoengaño.

Russell nos dice: No hay felicidad posible con el autoengaño, en el fondo uno sabe que las cosas no fueron como queremos autoconvencernos de que han sido. Las satisfacciones basadas en el autoengaño nunca son sólidas y requerirán de un autoengaño cada vez más nocivo. Por muy desagradable que sea la verdad, es mejor enfrentarla de una vez por todas, acostumbrarse a vivir con ella y dedicarse a construir nuestra vida de acuerdo a ella.

Algunos años atrás el catalán Joan Manuel Serrat popularizó aquello de «Nunca es triste la verdad, lo que no tiene es remedio».

No hay felicidad sin verdad, no existe otra felicidad que la verdadera, todo lo que sucede encierra una lección espiritual, falsear los hechos es no enfrentarlos, no aceptarlos. Si cada hecho implica una lección divina,

no entender una verdad y el propósito de la misma, convirtiéndola en una mentira, no hará otra cosa que alejarnos de la felicidad.

La verdad espiritual es la comprensión del propósito y significado de lo que realmente me pasa; una interpretación arbitraria, mentirosa, profundizará mi felicidad.

J. Krishnamurti (elegido por la revista *Time* junto a la Madre Teresa entre otros como uno de los cinco santos del siglo XX) sostenía que el verdadero trabajo del hombre es descubrir la verdad. No hay felicidad verdadera sin la verdad que la origina. En la verdad y su descubrimiento está la misión, en la misión verdadera encontramos la felicidad. Cuando nos relacionamos de verdad con quien somos, somos felices.

La felicidad es estar haciendo una actividad a la vez, ciento por ciento consciente de ello, disfrutando de la acción sin especular con ser premiado por ella. Más sencillo aún: «*Felicidad es también el resultado de vivir prescindiendo de los resultados*». Aquí podemos agregar: «*Solo aquello de lo que no estés pendiente te hará independiente*»; la no dependencia se lleva muy bien con la felicidad.

Curiosamente, mientras escribo esto, desde la calle se cuele el sonido de un ladrido incesante; enfocado en esa molestia sonora, mi creatividad declina. Estoy pendiente, no me libero de esa carga. Cuando me independizo del monólogo canino, vuelvo a crear, a fluir, a escribir, a inspirarme. Me independizo, dejo el soy y vuelvo al ser.

La felicidad mayor a la que pueda aspirar el ser es la de unir su energía conscientemente con la de su creador, confundándose en una misma energía. En esta fusión cuesta discriminar entre creador y creado, entre padre y criatura.

No hay felicidad posible sin paz, no hay paz sin Dios. La felicidad depende más de nosotros que de los otros. Un ejercicio recomendable cuando nos sentimos desdichados es el de formularnos la siguiente pregunta: ¿Cuánto hay de mí en mi infelicidad?

Aristóteles concebía la felicidad como el bienestar interior, como algo propio del alma. El alma es el alienato, el ánimo (el ánimo), el movimiento.

Se suele calificar a los seres insensibles y agresivos como «desalmados». Personas sin alma.

En el mundo de la espiritualidad gustamos decir que no hay gente mala sino gente infeliz. Es el alma lo que nos hace ser quienes somos. Cuando no somos, somos infelices, situación que se remedia al ser quien realmente fuiste llamado a ser.

Es por esta razón que quien dice «quiero ser feliz», debería agregar «valga la redundancia». Ser y ser feliz es la misma cosa. Cuando nos visitó en la radio, en la sección de *El Combustible Espiritual*, la doctora en filosofía Giselle Monges Almeyra dijo: «El espíritu es el ser mismo de cada uno que nos permite vivir con nuestras capacidades personales».

La felicidad nace en el espíritu y muere en el ego. Cuando propicio mi espíritu, hago espacio para la luz, para poder trabajar en mis talentos personales, los do-

nes naturales que me han sido dados para cumplir mi misión en la vida.

La felicidad tiene puerta de entrada por el espíritu, siempre se está a tiempo de volver a él. El despertar espiritual no es otra cosa que recordar lo que somos, momento en el cual volvemos a ser. Momento en el que nos volvemos a acercar a la felicidad.

La conciencia es la sede de la verdad de Dios en nosotros. Quien es consciente está alineado con la verdad; la conciencia es a la verdad lo que el espíritu es a la luz.

El regreso a las fuentes, a nuestro verdadero primer amor (tal vez ahora puedas entender aquello que dice: «que siempre se vuelve al primer amor») se da a través de nuestra conexión con la conciencia.

Damos lo mejor de nosotros, es decir que damos lo que somos y recibimos lo que damos. Nos re-unimos, nos re-ligamos (de ahí viene re-ligión) con nuestro creador.

Pasamos a ser instrumento de Dios, dejamos de ser temerosos para pasar a ser amorosos y conscientes.

En nuestro vínculo con la conciencia Dios se hace «presente» (presente por presencia y por obsequio). Se hace presente en el aquí y ahora (único tiempo y lugar que la conciencia registra). Ahí es cuando y donde re-capacitamos y podemos reparar el daño que nos hicimos e hicimos.

Solemos hablar de conciencia tranquila pero la expresión más acorde tal vez sea la de conciencia expandida. A mayor expansión de la conciencia (recordemos

que en ella se hace presente Dios), mayor espacio habrá para su luz, su amor y su paz. A mayor expansión de la conciencia, mayor dilución del ego.

La felicidad es cuestión de «tiempo»

La conciencia es el presente, la felicidad del «ahora», en este mismo instante. En su libro *Palabras para cada amanecer*, Hugh Prather dice: «La voz del pasado no es la voz de Dios».

La felicidad no son, como nos han hecho creer, breves instantes. Cuando somos conscientes, cuando estamos en paz, cuando somos, el tiempo no existe y mucho menos el control del mismo.

A diferencia de la conciencia que vive en el aquí y ahora, el intelecto ama las cuentas regresivas y suele enfocarse en la carencia.

El espíritu no sabe lo que es el tiempo, así como el ego no sabe lo que es la paz.

El espíritu es imperecedero, no sabe de cálculos y desconoce las cuentas. Como dice Hugh Prather: «El viaje de regreso a Dios es el viaje de regreso al ahora».

Aprender este concepto nos ayudará a superar una gran barrera que suele impedirnos la felicidad, esa gran barrera es la melancolía.

Una vez que vibro y comprendo que la felicidad es ahora, dejo de añorar el pasado y salgo de la trampa del «qué feliz era...»

En mi caso tengo los mejores recuerdos del pasado,

amo la música en general pero suelo elegir la de los 70 y los 80 en particular.

Muchas veces me he descubierto añorando tiempos idos. Pero cuando reflexiono sobre esta sensación concluyo que el miedo juega un papel muy importante a la hora de la nostalgia.

Creo que añoramos aquello que probablemente en su momento no nos hizo tan felices, ni fue tan maravilloso. Hoy a la distancia, lo sobrevaloramos porque aquello para bien o para mal ya pasó.

Al mencionar que aquello tal vez no nos hizo tan felices no significa que nos haya hecho desdichados sino que hoy sobreestimamos aquel hecho o circunstancia porque ya no lo tenemos que enfrentar y porque para bien o para mal ya lo hemos superado. Hemos salido con vida, o sea tenemos certeza que después de aquello no nos morimos. A aquella situación añorada le sucedió la continuidad, la certeza de la vida y no el temor a perderla.

Por ejemplo, añoro cuando vivía en aquel departamento hace diez años. Cuando residía ahí tampoco las cosas eran ideales y seguramente tenía nostalgias del departamento anterior a ese que hoy añoro.

Todo tiempo pasado no fue mejor, simplemente fue pasado, fue atravesado.

El pasado puede generar culpas y arrepentimientos pero no miedo a la muerte.

El pasado es una certeza, el pasado es cierto, el futuro es incierto. Del pasado con heridas, con traumas o con gloria «pasé», zafé. En cambio del futuro... ¿quién sabe? te murmura el ego una y otra vez.

Es muy importante vincular la felicidad con aquello que es, con lo que me sucede, en el momento presente, del que soy consciente que me está sucediendo.

La felicidad no es lo que fui, la felicidad no es lo que seré. La felicidad es presente, la felicidad es ser.

La felicidad Ja Ja Ja no me la dio tu amor

La espiritualidad es la llave del tesoro de la felicidad. El ego podrá darnos algún motivo (aunque para él resultará insuficiente) para estar contentos; el impulso podrá otorgarnos algún momento de euforia; pero ni estar contento ni estar eufórico te proporcionará felicidad perdurable.

La felicidad es hija del ser, de la paz y de la compasión. La euforia vendría a ser hija del ego y hermana de la culpa.

Habitualmente, una vez pasada la euforia, suele venir el bajón. La euforia es efímera y el bajón posterior recurrente. La euforia suele ser el corolario de una victoria, del hecho de habernos quedado con algo que otra persona u otras personas también anhelaban poseer.

La felicidad es otra cosa, es paladear la consecuencia agradable del proceso, es ser más sin que el otro tenga que ser menos o que tenga que dejar de ser.

La auténtica felicidad no genera culpas. Lo alcanzado por nosotros no implica lo perdido por los otros.

La propia felicidad no necesariamente debe signifi-

car la infelicidad ajena. La propia felicidad es volver a ser uno para dejar de ser infeliz. Recordemos una vez más nuestra condición de seres espirituales que estamos viviendo una experiencia humana.

Los seres espirituales no podemos ser felices sin ser lo que somos. Una vez más comprendamos que prescindiendo del espíritu no hay felicidad posible.

Una de las conductas que más nos alejan de la felicidad es buscarla en los otros. Poner nuestra posibilidad de alcanzar la felicidad en nuestra demanda hacia el otro es una acción característica de la neurosis. O sea, aquellos actos que repetimos y que inevitablemente nos llevan hacia la infelicidad.

Más allá de cómo actuamos, a la mayoría de nosotros no nos gustaría ser «otro mismo» sino «uno mismo». Alguna vez durante una discusión con mi pareja de la que fue testigo un amigo, éste me dijo: «No la conviertas a ella en vos, ¿si ella pasa a ser vos, quién hará de ella?»

No confundamos el papel del otro en la ruta hacia nuestra felicidad. Una vez más recurro a Hugh Prather, quien dijo: «Las demás personas son nuestra oportunidad de ofrecer lo que somos». Es interesante destacar que se habla de ofrecer lo que somos, no de pedir al otro que sea lo que somos.

Cada día comprendo un poco más que «*Lo que soy es lo que doy*». El notable Wayne Dyer nos recomienda: «Disfruta de todo, pero nunca hagas que tu felicidad o tu éxito dependan del apego a una cosa, a un lugar y especialmente a una persona». Podríamos reforzar lo di-

cho, recordando que el verdadero amor es amar a una persona por lo que es y no por lo que uno creía que debería ser.

La felicidad y la especulación no congenian, no especules. Nadie será infeliz por haber sido o por haber dado. La infelicidad no es consecuencia de ser o dar, ser quien realmente sos o dar lo que tenés para dar no convierte a la gente en infeliz. Por el contrario, la infelicidad viene por esperar del otro, por depender del otro, de su ser y de su dar.

Siempre es bueno reiterar que todo concepto está limitado por otro concepto y mucho más en cuestiones como lo espiritual y lo humano en general, que no es precisamente una ciencia exacta. No pretendo ser necio y sé por experiencia propia que el amor no correspondido o la ausencia de un ser querido son ideales para conocer la infelicidad.

Pero más allá de estas circunstancias, más o menos superables en el tiempo, siempre es mejor que nuestra paz interior y nuestra felicidad no estén en manos de otra persona.

Una vieja expresión latina: «*Nemo moritur nisi sua morte*» (Nadie muere sino de su propia muerte) podría ser completada con: «Nadie vive sino de su propia vida».

Aun para aquellos que no manifiestan interés en el mundo espiritual es bueno tener en cuenta que la felicidad es más probable cuando se la acompaña de gestos amistosos y amables.

Bertrand Russell decía que la felicidad básica depende sobre todo de aquello que llama «Un interés amis-

toso por las personas y las cosas». Acerca de las primeras decía: «El que me gusten muchas personas de manera espontánea y sin esfuerzo es tal vez la mayor de todas las fuentes de felicidad personal».

El interés que pongamos en la vida cuanto más amplio sea y cuanto más amable y amistoso fuesen nuestras reacciones con hechos y personas, mayor felicidad nos traerá.

La amabilidad, bajas dosis de hostilidad, reducción de expectativas, no vivir esperando tanto de la vida, o en todo caso no exigirle más de lo que ésta pueda darnos, aparecen como pasos firmes hacia la felicidad. Según Russell, pedir demasiado es el método más seguro para conseguir menos de lo que sería posible.

Es más fácil ser amable cuando se es entusiasta. En la antigua Grecia se consideraba el entusiasmo como el motor de la vida. El entusiasmo es una característica que distingue en todas partes a las personas felices.

Es la voluntad la que hace posible el entusiasmo perdurable y no ciclotímico. No se trata de la voluntad de la razón, sino de la del espíritu. Cuando nos guiamos por ella los altibajos emocionales son menos frecuentes, ya que el entusiasmo propio del espíritu (inspirador) permanece mucho más que el entusiasmo de la motivación, el que se ve condicionado a circunstancias a las que llamamos motivos.

Combinar el entusiasmo con la habilidad o don es una acción que nos conduce a la felicidad. Decimos habilidad, o sea el don con el que Dios nos habilitó para cumplir nuestra tarea. Esa habilidad malversada por el

ego se desvanece y nos hace sentir inhabilitados, es decir infelices.

Una cuestión de «dignidad»

Para el ego nunca somos dignos de lo que tenemos, por lo tanto su visión sobre nosotros se ve afectada por este pensamiento de carencia. El ego siempre nos piensa como insatisfechos, eso es lo que él piensa que somos. Impostores, que recibimos más de lo que merecemos y menos de lo que necesitamos.

En mi caso siento que me «tuteo» con la felicidad desde que me siento digno de ser amado, de ser aceptado, de ser respetado y, ¿por qué no?, de ser exitoso. Pero no siempre ha sido así, por años el ego me hizo sentir indigno y muy culpable de lo que era, de lo que daba y de lo que recibía.

Hoy ya no me siento así, el impostor dio paso al merecedor. Ya no tengo la ansiedad de aquel al que la cosa le va bien y se quiere apurar a tenerlo y tomarlo todo antes de que se termine el buen «trago», la buena racha.

Cuando la gente dice que se indigna, lo que está haciendo es salirse de quien realmente es, vistiendo otras ropas y calzando otros calzados. En ese caso el ser se siente indigno, incómodo, no sólo vistiendo otras ropas sino viviendo en otro cuerpo.

Recuperar la dignidad es volver a vibrar con lo que sos en perfecta armonía con lo que te pasa. Tal vez lo

más indignante es pasarse la vida entera detrás de aquello de lo que no nos sentimos dignos y sentir una y otra vez que nada de lo que recibimos se parece a lo que realmente deseábamos.

Me gustaría explicarte mi concepto del «además». Quien hace aquello que ama se puede considerar una persona feliz y exitosa. Si «además» con esto llega el éxito material, la popularidad y cierta trascendencia, será para que Dios pueda utilizarlo como instrumento de su divinidad y no de la del ego.

Mi concepto del «además» incluye un consejo práctico, en mi opinión muy necesario para ser feliz: «Nunca negocies ni el cómo ni el qué, simplemente negocia el además».

Es muy frecuente que quienes logran ser muy famosos, firman grandes contratos y son receptores de una gran atención, se sientan impostores y no merecedores de tales beneficios. Estas personas se sienten culpables, como si lo suyo fuese un fraude que la gente en cualquier momento descubrirá. Es así como se sienten cada día más miserables y los beneficios terminan siendo notablemente inferiores (aunque las mayorías no lo perciban) a los perjuicios. Cuando esto sucede, aun las fortunas materiales más suculentas no alcanzan para financiar los perjuicios emocionales y espirituales más elementales. Como diría mi maestra Beatriz Berro, «Dos ojos no alcanzan para llorar lo suficiente».

El impostor, o quien así se siente, no puede ser feliz, se siente atrapado en una vida prestada. En ese estado no puede ser consciente de su misión, no puede

comprender el propósito de su «éxito». Es así como se refugia en el cinismo, en el sarcasmo y otros «caldos del ego» que lo hunden en la infelicidad.

El «irónico» y genial Groucho Marx dijo: «La felicidad está hecha de pequeñas cosas, un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna». Independientemente de lo ocurrente de su frase, queda claro que el tamaño de la posesión no determina el tamaño de la felicidad. Tal vez el único tamaño determinante a la hora de la felicidad sea el de la dignidad que siente quien recibe o posee el bien en cuestión.

Un jueves nos visitó en la radio Pablo Nachtigal, el psicólogo clínico y estudioso de la Cábala, quien me enseñó algo que creo oportuno incluir en este capítulo. Pablo me dijo que las personas son como vasijas. En espiritualidad solemos decir que somos recipientes de Dios. Pues bien, muchas veces recibimos más líquido del que nuestra vasija (envase, recipiente o continente) pueda recibir.

Nuestra misión es ensanchar nuestra propia vasija para inundarnos de aquello que deseamos fervientemente, pero sintiéndonos dignos de ese líquido, para que después no nos ahogue. En *El Combustible Espiritual* tocamos este tema ampliamente en el capítulo «Cuidado con lo que te propongas porque lo podés lograr».

Ser dignos de lo que somos y recibimos ensancha nuestra vasija y nos hace merecedores de ese fluir divino. Así como el merecedor ensancha su vasija, el impostor ensancha su ego y se ahoga en el líquido de su supuesto «éxito» y su supuesta «riqueza».

Mientras escribo observo el fuego de la chimenea en el atardecer de un sábado frío en la atmósfera y cálido en mi alma. Soy feliz escribiendo sobre felicidad, coincido con Bertrand Rusell en que la persona feliz tiende a adoptar un credo feliz.

Creo en la felicidad, pero lo que es mejor es que siento la felicidad de ser feliz y apuntar a que puedas serlo. No considero a este libro como teórico, lo creo un libro práctico que no habla de lo que quisiera ser sino de lo que la vida me regala para ser.

Buda dijo alguna vez que si un hombre habla o actúa con pensamiento puro, la felicidad lo sigue cual sombra que nunca lo abandona.

Prueba de la felicidad

Te planteo una especie de juego, una especie de «Prueba de la felicidad». La misma consiste en entrenar nuestra actitud frente a las circunstancias. Concretado este paso, las circunstancias van perdiendo complejidad, primero porque una actitud de entrega y aprendizaje las hace más llevaderas y segundo porque un ser que acepta y afronta aquello que le pasa, ya no debe ser evaluado en la «Prueba de la felicidad».

Si bien es más agradable protagonizar hechos «alegres» en lugar «tristes», no es cierto que necesariamente la felicidad proceda linealmente de lo que consideramos a priori bueno o de lo que deseamos para nosotros.

Pasar «la prueba de la felicidad» es no caer en el síndrome «del día que me quieras», que nos hace condicionar a un solo hecho o a una sola persona la obtención de la felicidad, con el agravante de que esa persona es otro, no soy yo.

Propiciar una felicidad posible desde «adentro», no condicionada en extremo al «afuera», a la dependencia del suceso, tal vez sea el primer paso para obtenerla y dejar de estar a prueba.

El ego suele ser funcional a la infelicidad, el ego tiene para obsequiarnos un «campo de concentración interior». Imaginemos por un segundo a una persona cualquiera, alguien que según los parámetros utilizados por la sociedad moderna ha «llegado». Supongamos que es exitoso, millonario, le sobra fama, sexo, conquistas sociales. Sin embargo, este «exitoso» al terminar cada jornada debe volver a un campo de concentración. Sé que el ejemplo suena muy duro, en particular para quienes hayan estado en un lugar así o para sus descendientes, pero recurro a este cruel ejemplo para ilustrar lo que le sucede a mucha gente aparentemente «exitosa», cuya herida interna no cicatriza.

Buscar en el «afuera» una permanente compensación material al desasosiego interno, siempre resulta insuficiente. Más allá de lo que obtengan ese tipo de personas, vuelve irremediabilmente cada día a su «campo de concentración interior».

No hay felicidad posible, no hay cielo posible si el «adentro» se asemeja al infierno. La felicidad nos lle-

ga desde nuestra conexión con quien nos ha creado. El auxilio de Dios nos llega únicamente por vía del espíritu. «Dios no habla en ego, no insistas».

La espiritualidad nos permite aprender qué es aquello que nos hace sentir realmente felices; sin aprenderlo nuestras chances de serlo aparecen ínfimas. Alguna vez me dijo Doug Stephenson, profesor de la Universidad de Brama Kumaris: «Nuestro estado original es de pureza y felicidad, sólo queremos volver a esa paz y felicidad que experimentamos antes, en origen».

La paradoja de la felicidad

Nos pasamos la vida trazándonos metas y objetivos que supuestamente nos harán felices, cuando es la felicidad la que nos hará lograr esas metas y objetivos.

La felicidad es el medio para tus fines, no el fin. La felicidad es ir, no llegar; ir es propio del espíritu, «llegar» es una acción propia del ego.

En el mundo espiritual no hay control del tiempo, no hay victorias ni derrotas, en todo caso la llegada marcaría el final y, como bien sabemos, el mundo del espíritu es imperecedero.

La felicidad es posible cada día, la felicidad te acompaña en el trayecto, en el proyecto, en la participación. Quien no disfruta de participar (ser parte) no podrá disfrutar de ganar.

En espiritualidad, el orden de los factores sí altera el producto. Comprendemos y somos comprendidos,

damos y recibimos, aprendemos y enseñamos, en ese orden, así es el ciclo, esa es la secuencia.

Ángeles Ezcurra, vieja compañera del sendero espiritual, hoy residente en la ciudad de México, autora del libro *Un camino compartido*, me dijo, «venimos a dar enseñanza y a recibir aprendizaje».

Lo mencionado líneas arriba acerca del orden de los factores, podría sintetizarse en una de las máximas de *El Combustible Espiritual*: «Haz lo que corresponde y serás correspondido».

La felicidad es el medio para disfrutar y no debe convertirse en el miedo a disfrutar. Muchas personas temen que si son felices ahora y disfrutan, deben apurarse a disfrutar porque la felicidad se desvanecerá en cualquier momento.

La paz te conduce por el camino de la felicidad, estar en paz con nosotros y con los otros no es la mera ausencia de conflicto sino la toma de conciencia de la innecesaria existencia del conflicto. O sea que no sólo hay ausencia del conflicto, además no sentimos la necesidad de tenerlo o crearlo.

La satisfacción que nos da el tener la razón suele disfrazarse en cierto sentido de una sensación semejante a la felicidad, una felicidad ficticia y efímera. Ya que una vez agotado su efecto buscaremos volver a tener la razón, con el desgaste de energía y exhibición que ello implica.

Quien disfruta de la felicidad de participar también es feliz cuando gana. Quien no disfruta de ser parte no lo hace cuando gana, que no es otra cosa que obtener la

totalidad de las partes. Una vez más retornamos al orden de los factores, que aquí sí altera el producto. La felicidad es el principio, pero también la lógica consecuencia.

Alguna vez leí una frase que me parece oportuno compartir con ustedes en este punto; dice: «Cuando ponemos el alma en aquello que hacemos, trascender deja de ser el objetivo, para convertirse en una natural e inevitable consecuencia». Debo admitir que me siento absolutamente identificado con esta sentencia, que en mi caso, Dios mediante, es un hecho recurrente.

La felicidad es el piso inmediatamente superior al de la paz interior; la segunda anuncia la llegada de la primera, en su libro *Cómo ganar felicidad* dice Tal Ben Shahar: «El alivio que sentimos por conseguir algo que no podíamos alcanzar no debe ser confundido con el hecho de ser felices».

El alivio suele ser pasajero, una vez superado el obstáculo que nos inquietaba, terminamos por adaptarnos a la ausencia del mismo dando por sentado el logro y encaminándonos a la búsqueda de un nuevo episodio u obstáculo del cual después podamos aliviarnos. La felicidad no se trata precisamente de eso, el alivio es inicialmente una sensación intensa que tiende a desvanecerse rápidamente.

El concepto de felicidad perdurable implica todo lo contrario, digamos que el alivio es haber cambiado la rueda pinchada por la de auxilio. Celebramos y, por qué no, agradecemos salir de una situación desagradable pero esto no es más que la resolución de algo molesto pero no demasiado trascendente.

Más allá de lo que muchas veces pensamos, la ausencia total de sufrimiento (si existiese esta posibilidad) acompañada de una total sensación de placer no son garantes de obtención de felicidad.

El placer en sí mismo necesita del complemento del propósito, una vida placentera se ve necesitada como cualquier otra de un significado. La espiritualidad es propósito más visión, la espiritualidad permite la llegada de la felicidad al dejar de lado el concepto utilitario del fin y su reemplazo por el de la finalidad.

La felicidad puede convivir tranquilamente con el placer, pero éste debe combinarse con el propósito de una vida con significado. Así como la felicidad convive con el placer, el placer por sí solo no puede señalar igual relación con la felicidad.

Es común que nos hayan inculcado que uno de los placeres máximos de la vida es el de «llegar». No obstante disfrutar la vida es disfrutar del trayecto, éste no es otra cosa que la vida, que nuestra trayectoria. Deseamos a los otros y a nosotros felicidad, solemos decir a nuestros afectos que sean felices, ese deseo implica que lo sean por el resto de su vida, por el resto del trayecto y no sólo cuando lleguen al final del camino.

Limitar la felicidad al logro y no a su preparación nos quita una enorme dosis de dicha; al regresar de un viaje muy ansiado añoramos aquella experiencia y miramos con nostalgia los días en que nos preparábamos para vivirla.

En nuestro trayecto tendremos que atravesar rutas asfaltadas y caminos de cornisa, habrá tramos mejores

y tramos peores, jornadas de mayor o menor visibilidad, compañeros de ruta leales y otros no precisamente. Cada una de estas situaciones no serán tan determinantes como la forma en que las acompañamos y enfrentamos. Nuestro «marcador» de felicidad mostrará diversos niveles en función de nuestras actitudes.

En viaje podremos recurrir a nuestro GPS espiritual, nuestro navegador intuitivo, que nos guiará hacia el propósito de nuestro viaje en el camino de la felicidad. La intuición y la persecución del sueño propio van marcando el sendero. Decía Antonio Machado: «Caminate no hay camino, se hace camino al andar».

La felicidad requiere más de viajes significativos que de arribos exitosos. El hombre no es una anécdota, somos una trayectoria.

El día Mesías

Por años fui víctima de una espera inútil, la espera de la llegada del «día mesías», el día en el que mi vida cambiaría para mejor para siempre, el día que sucedería algo fortuito, providencial que me haría inmensamente feliz.

Recuerdo que a esa situación afortunada y decisiva solía compararla con la sensación de «pegar la piña». En aquellos tiempos estaba convencido de que la vida eran «momentos», desconocía que la vida es un proceso constante de hechos sucedidos por nuevos hechos relacionados con los anteriores.

Ingenuamente esperaba aquella llamada, aquel encuentro que me tornaría una persona feliz. Pegar la piña, hacer el gol, salir de perdedor, etcétera, sucedería el día tan esperado, el «día mesías».

Aún recuerdo aquellos viejos contestadores automáticos en tiempos en que no había correo electrónico ni teléfonos celulares, en los que buscaba la «llamada de mi vida» ya fuera laboral o del ámbito sentimental. Sigue fresca en mí la decepción que me causaba encontrarme con ese cero en el display titilante.

Llegué a pensar que la infelicidad, el dinero y el éxito no podían ser incompatibles. Este pensamiento se veía notablemente influido por el hecho de que me desempeñaba en el mundo de la radio y la televisión, donde colegas contemporáneos a los que mi ego no juzgaba como excepcionales o extraordinarios eran cada vez más ricos y cada vez más famosos y desde mi acotada óptica cada vez más felices.

Vuelvo a abrir el libro de Tal Ben Shahar que dice: «El éxito, el dinero y la fama están por debajo de la felicidad, el verdadero valor del éxito, la fama y el dinero se basa en la falsa creencia de que nos harán felices por sí mismos».

Hoy creo en una regla de oro para la obtención de la felicidad: quien se siente digno merecedor de lo logrado por más grande que esto pueda parecerle y si aquello que ha logrado tiene un significado en su vida, la felicidad le resultará inevitable.

Nuestros logros personales y materiales pueden ser una contribución o un estorbo para nuestra felicidad.

Afortunadamente el hecho de que lo logrado, por ejemplo el dinero, te ayude o estorbe tu felicidad, no depende del dinero sino de vos que sos quien lo maneja.

Es el poseedor quien controla el switch de la felicidad, y no es la posesión la que está al mando de los controles. Es popular la frase que sostiene que el dinero no es todo pero... ¡cómo ayuda! Podríamos agregarle que en muchos casos el dinero no es todo pero... ¡cómo estorba!

Tal como te conté antes, por años viví pendiente de «pegar la piña», pero paradójicamente no hacía otra cosa que comerme las trompadas que el ego me surtía con su habitual crueldad.

Con el correr de los años, aún bajo el influjo del ego, quise creer que había pegado la piña y que el «día me-sías» por fin había llegado. El hecho de haber firmado un contrato notablemente superior en remuneración a lo que venía percibiendo, «pagarlo» o devolverlo con creces con extraordinarias mediciones de audiencias, o haber llenado mi vitrina de premios, alimentaron aquella fantasía.

Sin embargo, la felicidad perdurable no tocaba a mi puerta, mi ego se expandió y mi cuerpo también, esto último literalmente, llegué a estar quince kilos por arriba de mi peso recomendable.

No tenía paz, vivía a la defensiva, era mayor el temor que tenía por mantener lo logrado que el placer de poder disfrutarlo. Padecí el síndrome del «impositor», no me sentía interiormente merecedor de todo lo bueno que materialmente recibía.

Había días que el ego me «decía» que era el mejor y me hacía sentir como tal, sin embargo poco después experimentaba una sensación totalmente opuesta y me preguntaba a mí mismo, con angustia, cómo podía ser posible que mis jefes aún quisieran contar con mis servicios.

He aprendido que no es posible la felicidad si aquello que buscamos por más grande que pueda parecer nos trae a nuestra vida la paz interior que sólo proporciona aquello que sana nuestra herida interior en lugar de profundizarla. Si aquello «grande» que buscas viene acompañado de paz y sanación, no será grande, será grandioso.

Seamos nosotros, «además» que los otros sean

No es recomendable, a la hora de salir al encuentro de la felicidad, perseguir objetivos ajenos; sí lo es vibrar con sueños propios. La felicidad se hace presente merced a propósitos que nacen de nosotros y no de la necesidad de demostrarle algo a los otros. Arthur Schopenhauer en su libro *El arte de ser feliz* mencionaba «La triste esclavitud de estar sometidos a la opinión ajena». Tal vez pienses que no hay una fórmula para ser feliz, pero sí hay una regla de oro para ser infeliz: intentar gustarle o caerle bien a toda la gente.

No hay necesidad de impresionar a los demás, la felicidad no requiere como condición imprescindible la

aprobación ajena. En el libro anterior te hablé del «propósito interno», que es la intención del espíritu, una especie de voluntad de nuestra esencia divina.

El propósito interno aliado al propósito externo permite la prosecución y concreción de objetivos autoconcordantes. No es lo mismo fluir que fingir, me permito proponer un ejemplo un poco audaz: no es igual lo que experimenta una mujer que finge el orgasmo que otra que experimenta la sensación de bienestar que trae el estado de flujo del clímax real.

Fluir es como protagonizar la película de nuestra vida: digo protagonizar y no actuar. En la película de nuestra vida, «hacemos» de nosotros mismos, fluimos e influimos, somos nosotros.

Volviendo al concepto de propósito interno vinculado con el externo, podríamos revisar la siguiente definición: «La felicidad se alcanza mucho más fácilmente cuando aquello que nos proponemos se alinea con nuestro propósito interno o misión intrínseca».

En el capítulo dedicado a las sincronías, observaremos cómo las coincidencias significativas se encargan de alinear el propósito interno con el suceso real.

El profesor de la Universidad de Harvard Tal Ben Shahaar, encargado en esta casa de estudios del curso de Psicología Positiva, sostiene que la felicidad debería condicionar todos nuestros actos y tendría que ser el objetivo último hacia el que dirigiéramos todos los otros objetivos de la vida.

En el primer *Combustible Espiritual* conté que Gustavo Bedrossian lleva en su billetera un pequeño papel

con una descripción de lo que considera su misión en la vida (propósito interno), la cual consulta para saber si alguna oportunidad que se le presenta como una oferta laboral, una nueva actividad, un negocio atractivo, algo muy tentador, es compatible con aquella misión.

Tanto Ben Shahaar como Bedrossian son psicólogos seguidores de la corriente positiva, y no sorprenden las coincidencias anteriormente señaladas. Condicionar una decisión a que sea funcional a tu propósito interno es condicionar nuestra acción a la felicidad, esto es entender que la felicidad es nuestra misión en la vida. Es tiempo de averiguar qué te hace realmente feliz; una vez que lo sepas estará en marcha tu misión en la vida. No esperes más al día que..., no aguardes más por el «día mesías». Jiddu Krishnamurti dijo alguna vez: «El hombre que confía en el tiempo como medio para conseguir su felicidad, vive en la ignorancia y por lo tanto en el conflicto».

Condicionar nuestra felicidad al tiempo es tan erróneo como condicionar nuestras acciones a los logros que éstas puedan generar para ser felices. Tal vez estemos a tiempo de entender que la felicidad es el logro que permita alcanzar todos los otros logros.

Descartes decía «pienso luego existo», pues bien, podríamos decir «soy feliz, luego triunfo». El ego nos acostumbra al famoso dicho «ver para creer», en este caso podríamos cambiarlo por «ser para triunfar».

Tal vez ya te has cansado de la felicidad «zanahoria», aquella que se ve condicionada a la llegada del próximo logro, a la concreción del próximo deseo. Basta-

rá alcanzarlo para que nos sintamos nuevamente insatisfechos y activemos el proceso por el cual sujetaremos la vuelta de la felicidad a la necesidad de morder la próxima «zanahoria».

La felicidad es hoy, no puede quedar limitada a sólo un par de jornadas memorables en toda una vida; la felicidad es hoy, no el día que me gradué, el día que me quieras, el día que me gane la lotería.

Lo ocasional, lo excepcional o lo extraordinario como motor de la felicidad deben dejar paso a lo habitual, lo general y lo ordinario, para poder alcanzar la felicidad de ahora en más.

La gente feliz es feliz día a día, el don que Dios nos dio nos acompaña todos los días al igual que el afecto de nuestros seres queridos o la posibilidad del aprendizaje, del progreso y del altruismo.

No estaría mal cambiar el mandato muy arraigado que nos acompaña desde hace años cual mantra y que dice: «Voy a ser feliz el día que... por voy a ser feliz el día de hoy». No se trata de un acto forzado, se trata de aceptar y confiar, de hacer y entregar.

La imposición es una preocupación más de las tantas que nos obsequia el ego controlador del tiempo. La preocupación es mañana, la felicidad es la ocupación de hoy. Hay que reemplazar las preocupaciones por las ocupaciones. La preocupación es hija de la ansiedad, cuando estamos ansiosos pretendemos adelantarnos a Dios, dando por sentado aquello que aún no ha ocurrido y que no tenemos certeza de que vaya a ocurrir. Muchas veces mi condición de preocupado, mi angustia

«anticipatoria» me ha hecho penar en vano por un hecho que finalmente no fue como mi preocupación amenazaba que fuera a ser.

Tal vez el consejo sea «manos a la obra» en lugar de «manos a la cabeza», busquemos un propósito acorde a lo que somos en lugar de un reconocimiento acorde a lo que los demás quieren que seamos.

Aunque nos digan mucho gusto, no siempre será así

La espiritualidad es una gran herramienta para la obtención de la felicidad; aceptar que hay cosas que no dependen de nosotros es un gran paso para reducir una enorme fuente de ansiedad. No podemos gustarle todo el tiempo a todo el mundo, no tiene sentido poner nuestro valor en manos de tantos «cotizadores». Recordemos una vez más que el ego otorga, aunque parezca todo lo contrario, mayor valor a la opinión ajena sobre nosotros que a la propia, y que para compensar ese descubierta interno nos convierte en petulantes que necesitamos hacerle ver a los otros —con nuestros discursos, conductas y alardes— cuán buenos e importantes somos en todo aquello que incurrimos.

A diferencia del ego, la autoestima «vive» de la aprobación interna y suele fortalecerse cuando el ego se debilita. La autoestima no tiene nada que demostrar, el ego tiene todo para ostentar.

Sólo buscando el reconocimiento y la aprobación

de los demás, la obtención de nuestra felicidad quedará en manos de los otros. Dijo Mahatma Gandhi: «Sos feliz cuando lo que pensás, lo que decís y lo que hacés están en armonía».

Dejar de ser felices a la espera de aquel acontecimiento extraordinario ya nos ha hecho perder un montón de tiempo aguardando por el día que... La gente más feliz no es la que tiene lo mejor de todo, sino la que hace lo mejor posible con todo lo que tiene.