

ALGUNOS PASOS PARA VIVIR MÁS A FONDO

La felicidad no consiste en la satisfacción inmediata de todo lo que apetece. Se trata más bien de conseguir la plenitud de la propia existencia.

Caminar hacia la felicidad, a pesar de los inconvenientes que encontramos en la vida, no es fácil, pues nos suelen acompañar los miedos, la incertidumbre, la soledad y otras muchas dificultades. Como dice Fromm ser feliz es un proceso en que se trata de vivir cada día más, sin que importe cuánto se avanza ni la valoración que los otros hagan de nuestra persona. Tratar cada día de vivir tan plenamente como se pueda. Esto es tan satisfactorio, que no da lugar a preocuparse por lo que uno logra o no, y por lo que los demás piensen o no. En este proceso hay que ir consiguiendo:

A) Ser realistas. Conocernos como somos y aceptarnos, con nuestras virtudes y defectos, con autoestima y certeza de que somos seres llenos de posibilidades.

B) Esforzarnos por amar y aceptar lo que se tiene, a partir de la propia aceptación, disfrutando con ello y no sufriendo por lo que no se tiene. Amar lo que se hace y tener gusto por hacerlo bien. Amar a los demás tal como son y no inquietarnos por los que no nos quieren bien, o nos ignoran por sistema.

C) Vivir el presente con intensidad, sin añorar un pasado agradable o soñar con un futuro lleno de éxitos. Nuestro pasado es inamovible y en nuestro futuro apenas podemos influir antes de llegar a él, si no es viviendo en plenitud el presente. Hacer lo posible por atender una sola cosa, poniendo en ella todo el interés y quitando de la mente lo demás.

D) Tener una actitud abierta y positiva ante las cosas, personas y acontecimientos y ante nosotros mismos, no viviendo el ambiente como algo hostil, sino librándonos de los miedos al fracaso, de las suspicacias y de las ideas preconcebidas, procurando estar bien informados, para evitar cerrarnos a ideas preconcebidas. Saber sacar consecuencias positivas de los fracasos y contrariedades de la vida.

E) Prestar atención a los problemas que rodean a la vida y no concentrarnos en la propia persona.

F) Saber mantenerse al margen de ciertas cosas y trabajar por permanecer siempre fiel a sí mismo.

G) Cultivar la sencillez, la verdad y la naturalidad, que nos hace mostrarnos tal como somos, sin aparentar, despojándonos de caretas y falsas etiquetas. Es una manera de ser, una forma de vivir y de entender la vida para ser feliz. La sencillez no quita ningún valor a la persona, sino que la enriquece frente a las demás. La persona sencilla consigue penetrar más dentro de la amistad cordial y desinteresada, sabe expresar mejor el cariño, consigue más proximidad en el trato, no rechaza a nadie, y no suele ser tampoco rechazada. Hace que las relaciones sean mucho más auténticas y sinceras, y el trabajo mucho más satisfactorio y placentero.

H) Resistirse al conformismo, tener unos ideales en que creer, y entregarse con pasión y vida a realizar una tarea que se derive de ellos, procurando ayudar a ser un poco más felices a algunas personas de las que nos rodean. Mantener la ilusión, el entusiasmo, la fantasía, el espíritu de lucha y la esperanza.

I) Arriesgarse y comprometerse en proyectos que fomentan valores que hacer realidad, aunque no se esté demasiado seguro de los resultados. Sólo quien sabe interiorizar auténticos valores está en disposición de vivir una vida plena y auténtica.

J) Relacionarse con gente que sepa captar la vida con realismo y que no sea extremista en sus planteamientos, y establecer con ellos una relación de "ósmosis", dispuestos siempre a dar y recibir en reciprocidad.

SENDEROS QUE FAVORECEN LA FELICIDAD

Algunos senderos que favorecen la felicidad:

- El camino del amor, que pasa por saber recibirlo y darlo.
- El camino de la consciencia: darse cuenta, aprender a percibir conscientemente la realidad propia y la de lo que nos rodea tal como es, tratando de evitar las etiquetas de nuestra mente o las fantasías que nos oculten lo que no queramos ver. A veces la consciencia de una realidad dura, injusta, violenta produce dolor, pero el dolor no es incompatible con la felicidad. La capacidad de ver con verdad la realidad también nos hace conscientes de todo el bien que hay en el mundo y de tantas personas buenas que trabajan por la justicia y siembran esperanza.
- El camino de la profundidad: mientras buscamos la felicidad en lo superficial y superfluo erramos el sendero. El camino es hacia lo profundo de la realidad, hacia dentro del ser. Este camino nos permite recuperar la propia intimidad y la capacidad de vivir dentro de uno mismo. Sin aislarse pero viviendo desde el propio centro.
- El camino del vivir con sentido y con proyecto de vida, por encontrar un por qué y un para qué que unifique nuestra vida y le dé una dirección, una orientación. Una de las razones más frecuentes de la infelicidad de muchas personas es que su vida carece de metas, de proyectos que merezcan la pena.
- El camino del aprendizaje de saber integrar la felicidad con el dolor, la superación del sufrimiento y la muerte. La vida nos trae dolor y con él brota en nosotros el sufrimiento. Hay que saber mirar de frente el dolor y aprender a dialogar con él para poder integrarlo. Detrás de nuestro sufrimiento hay siempre un rechazo de lo que está pasando y una frustración de nuestro insaciable deseo, un adiós de algo que no queremos perder, un apego que no queremos soltar.
- El camino de la aceptación de la realidad, ya que gran parte de nuestro sufrimiento está ocasionado por luchar inútilmente contra lo inevitable.
- El camino del presente, aprendiendo a soltar el pasado y no angustiarnos con el futuro. Concentrarnos con todas nuestras fuerzas en el ahora.
- El camino de la autorrealización y la autoestima. Sin ellas es muy difícil sentirse bien.
- El camino del cuerpo: saber escucharlo para que no enferme por descuido, saber disfrutar de la naturaleza, aprender a alimentarnos adecuadamente, rechazar todo tipo de drogas y adicciones que nos enferman, abandonar hábitos sedentarios.
- El camino del sentido del humor que nos ayuda a no dramatizar, a no hacernos víctimas, a no tomarnos a nosotros mismos demasiado en serio, a saber mirar la vida desde el lugar lúdico.
- El camino del perdón: quien no perdona no puede ser feliz. Vivir con resentimiento en el corazón es una profunda fuente de dolor y sufrimiento. Para poder perdonar se necesita poder comprender al agresor o la causa de su agresión y darnos cuenta de que nosotros también cometemos errores que los demás necesitan perdonarnos. El perdón libera a la persona del odio y del resentimiento, emociones que si anidan en el corazón, nos impiden ser feliz.
- El camino del control de la mente y de saber soltar tensiones innecesarias, porque el origen de gran parte de nuestra infelicidad está en las falsas estructuras mentales. Liberación de creencias y pensamientos negativos e irracionales y reprogramación positiva. Aprender sencillas técnicas de relajación que favorecen el sosiego y la calma.
- El camino de la solidaridad – religación fundamental con toda la humanidad, renunciando al individualismo para construir un mundo donde todos podamos ser más felices buscando un nuevo orden económico internacional, una cultura de la compasión y del cuidado.
- El camino del cuidado: cuidar de sí mismo, de los otros, de lo otro, de la tierra, del cosmos. Cuidar la vida humana, especialmente de los más pobres, enfermos, desfavorecidos. Cuidar la vida del mundo, cuidar la vida del cosmos.
- El camino de la fe, porque la felicidad tiene mucho que ver con las propias creencias, con la fe en la trascendencia, con la esperanza en la vida y ante la muerte, con el sentido para caminar por la vida con un horizonte, unos valores, unas utopías. La fe puede ser fuente de paz, medio para vencer al miedo, impulso para vivir con sentido y con propósito.