

Diez secretos para alcanzar la felicidad



Los cinco años pasados han visto crecer el interés en estudios sobre la felicidad humana. Se han publicado numerosos libros sobre el tema, no el menos importante el de Sonya Lyubomirsky “Los mitos de la felicidad”, que ha llegado a ser para muchos una biblia secular para la felicidad y la mente. En un libro reciente, “Llamados a la felicidad”, Sidney Callahan evalúa críticamente muchos de estos estudios. Cualquiera que sea el mérito de ellos, todos nosotros alimentamos nuestro propio sueño secreto de lo que nos traerá la felicidad, y con frecuencia esa fantasía está en lucha con lo que conocemos ser verdadero a un nivel profundo. ¿Qué es lo que nos hará felices?

En una entrevista reciente (29 de julio de 2014) para el semanario argentino “Viva”, el papa Francisco trata este tema, ofreciendo sus propios “diez puntos principales” para la felicidad. ¿Cuáles son esos puntos del papa para la felicidad o, como él dice, “para traer un mayor gozo a la vida de uno”?

Al presentar estos puntos, seré fiel a sus títulos; pero, ya que su comentario sobre cada uno era más bien largo, me arriesgaré a sintetizar su punto central con mis propias palabras:

1.- Vive y deja vivir.

Todos nosotros viviremos más y más felizmente si no tratamos de comprometer las vidas de otras gentes. Jesús nos desafió no a juzgar sino a vivir con tensión y dejar a Dios y a la historia hacer los juicios. Así, necesitamos vivir por convicciones propias y dejar a los otros hacer lo mismo.

2.- Dar de ti mismo a otros.

La felicidad consiste en darnos. Necesitamos ser abiertos y generosos; porque, si nos encerramos en nosotros mismos, corremos el riesgo de hacernos egocéntricos y no encontraremos la menor felicidad, dado que “el agua estancada se pudre”.

3.- Procede con calma.

Muévete con amabilidad, humildad y calma. Estos son la antítesis de la ansiedad y la angustia. La calma nunca causa presión sanguínea alta. Necesitamos hacer esfuerzos conscientes para no dejar nunca que el momento cause pánico y excesiva precipitación. Más vale llegar tarde que estar estresado.

4.- Sano sentido del ocio.

No perder nunca el placer del arte, la literatura y el juego con los niños. Recuerda que Jesús escandalizó a otros con su capacidad de gozar de la vida en todas sus sensibilidades. No vivimos para el trabajo solamente, al margen de lo importante y significativo que pudiera ser. En el cielo no habrá ningún trabajo, sólo habrá descanso; necesitamos aprender el arte y el gusto del ocio, no precisamente con el fin de prepararnos para el cielo, sino de gozar del cielo ya ahora.

5.- El domingo debería ser vacación. Los trabajadores deberían tener libres los domingos porque el domingo es para la familia.

El éxito, la productividad y las prisas tal vez no lleguen a ser nuestros más valorados productos, o empezaremos a dar todo por sentado: nuestras vidas, nuestra salud, nuestras familias, nuestros amigos, los de nuestros alrededor y todas las buenas cosas que hay en la vida. Por eso Dios nos dio un mandamiento para guardar sagrado el sábado. Esto no es una sugerencia de estilo de vida, sino un mandamiento tan obligatorio como no matar. Además, si somos patronos, el mandamiento pide también dar a nuestros empleados el tiempo propio del sábado.

6.- Encontrar maneras innovadoras para crear empleos dignos para jóvenes.

Si quieres hacer feliz a un joven, no le digas a esa persona que es maravillosa. No admires su belleza y energía juveniles. ¡Da a un joven tu empleo! O, al menos, trabaja activamente para ayudarle a encontrar un trabajo significativo. Esto hará feliz a ese joven a la vez que traerá una felicidad especial a tu propia vida.

7.- Respeta y cuida la naturaleza.

El aire que exhalamos es el aire que reinhalaremos. Esto es cierto espiritual, psicológica y ecológicamente. No podemos ser íntegros y felices cuando la Madre Tierra está siendo despojada de su integridad. Cristo vino a salvar al mundo, no sólo a las personas que están en el mundo. Nuestra salvación, como nuestra felicidad, está sujeta al modo como tratamos la tierra. Es inmoral dar una bofetada a otra persona en la cara, y así es inmoral también arrojar nuestra basura al rostro de la Madre Tierra.

8.- Deja de ser negativo.

Tener la necesidad de hablar mal de otros indica baja autoestima. Los pensamientos negativos alimentan la infelicidad y una mala autoimagen. Los pensamientos positivos alimentan la felicidad y la saludable autoestima.

9.- No hagas proselitismo. Respeta las creencias de otros.

Lo que apreciamos y guardamos en nuestra fe crece “por atracción, no por proselitismo”. La belleza es la única cosa con la que nadie puede discutir. Aprecia tus valores, pero actúa siempre hacia otros con dulzura, caridad y respeto.

10.- Trabaja por la paz.

La paz es más que la ausencia de guerra, y trabajar por la paz significa más que no causar desarmonía. La paz, como la guerra, debe ser hecha activamente trabajando por la justicia, la igualdad y una siempre más amplia inclusividad en términos de lo que agrupa a nuestra familia. Hacer la paz es la perenne lucha por ensanchar corazones -el nuestro y otros- para aceptar que en la casa de Dios hay muchas estancias y que toda fe -no menos la nuestra- significa ser una casa de oración para todas las gentes.

(Ofrecido con disculpas por si en algún momento mi propio pensamiento reemplazó el del papa Francisco).

Ron Rolheiser (Trad. Benjamín Elcano, cmf)

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/diez-secretos-para-alcanzar-la-felicidad