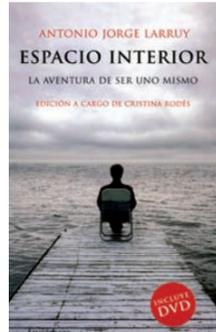


# El reto de ser feliz

## LAS CLAVES DEL CRECIMIENTO INTERIOR

Conocerse a uno mismo y dar sin esperar nada a cambio te ayudará a vivir plenamente. Los consejos de **Antonio Jorge Larruy, autor de 'Espacio interior'**, te harán reflexionar.



**La aventura de ser uno mismo**  
El libro-DVD 'Espacio interior', de Antonio J. Larruy (Ed. Luciérnaga, 17 €) recoge pautas para ayudarnos a ser felices:

- La felicidad no depende de lo que nos pase, sino de una actitud interior. Si no soy feliz, el problema está dentro de mí.
- Para conocernos, tenemos que superar las etiquetas que nos han impuesto de niños.
- El secreto está en el dar por el gusto de dar. Cuanto más te entregas, más plenamente vives.
- La meditación es un acercamiento a la simplicidad del ser.
- [www.espaciointerior.info](http://www.espaciointerior.info)

Si conceptos como espiritualidad o crecimiento interior te ponen los pelos de punta, sigue leyendo. El experto Antonio Jorge Larruy, discípulo de Antonio Blay, te acerca a ese mundo sin que te sientas una marcialina. Desde un lenguaje sencillo, explica que para descubrir nuestro propio yo debemos prescindir de las etiquetas de nuestra infancia y evitar las constantes expectativas que ponemos en el futuro. Profundizar en nuestro interior, a través de la meditación, nos ayuda a conocernos y a ser más felices.

¿Por qué tenemos la manía de complicarnos tanto la vida? ¿Somos unos neuróticos? Totalmente. Vivimos sumidos en una neurosis colectiva. Según el psicólogo Fritz Perls, creador de la Gestalt, el neurótico es aquel incapaz de ver lo que es obvio, y ese es nuestro problema: hemos perdido el contacto con lo que es natural. La sociedad occidental se ha asentado sobre la base del tener y ha dado por supuesto que así alcanzaríamos la felicidad, un gran error. Todo depende de la actitud: tenemos la idea de que solo puedo ser feliz si las cosas me van bien. En la naturaleza no funciona así, la felicidad está en el interior de cada uno.

¿Los ambiciosos están condenados a ser infelices? El presente proyectado hacia el futuro es un error de consecuencias nefastas. Y aunque se cumpla el deseo, tarde o temprano llegará la frustración. Si yo quiero una casa, mi problema no es quererla, sino que en el fondo busco sentirme de una manera determinada. El primer día estaré contento, pero el tercero no. Hay que hacer las cosas desde lo que eres y como expresión de lo que eres y las cosas externas no te hacen ser como eres. Esperar que una casa te llene es absurdo.

¿Cuál es la solución entonces para sentirte feliz? El encuentro con uno mismo y el cambio de actitud de vida. En vez de vivir pasivamente, hay que hacerlo de manera activa. Para estar en forma, nos esforzamos y vamos al gimnasio. En cambio, emocionalmente somos muy infantiles. Ahí no creemos que el secreto de la felicidad esté en la movilización y el desarrollo (que sí es el secreto), sino pensamos que está en rodearnos de personas que nos quieren, de situaciones estupendas... Hay que darse cuenta de que yo voy a tener alegría si pongo alegría en las cosas; yo viviré con amor si pongo amor.

El secreto está en dar, ¿no es injusto si no recibo? No, el propio dar es el premio, como el artista que siente en su interior la belleza y plasmarla en un cuadro le da plenitud, le reconozcan o no su trabajo. Hay una ley interna que solo funciona si no estoy pendiente de lo que voy a recibir, hay que vivir entregado.

Es difícil luchar contra las ideas negativas... Contra eso hay que adquirir destreza, la mente está interfiriendo continuamente, pero hay que entenderla. Está mal estructurada porque se basa en nuestro personaje (no en nosotros mismos) y la meditación nos puede ayudar mucho. La teoría es fácil, pero la práctica... Los principios son sencillos. Es como pensar que jugar al tenis es difícil. Es cuestión de echarle horas. Requiere entrenamiento, con la ventaja de que aquí los beneficios son inmediatos.

“ Hay que vivir de manera activa y entregada: viviré con amor si yo pongo amor.”

¿Y en eso se tarda mucho? Lo importante es el camino.  
¿Qué le dirías a alguien que atraviesa un mal momento? Un mal momento puede ser bueno si se sabe aprovechar. Es una oportunidad: estás más despierto porque quieres salir de ahí, más disponible para escuchar y para hacer cosas. Le diría: «El problema que tienes está dentro y la solución también.»

¿Y a una soltera que desea dejar de serlo? A los hombres nos han contado un cuento en el que nos decían que teníamos que ser ganadores, y a las mujeres que teníamos que encontrar al príncipe azul... Nos lo hemos creído y sufrimos unas consecuencias nefastas. A una soltera le diría que viva plenamente sin depender de los hombres, y cuando se sienta plena, que se plantee si quiere compartir (no es más que una opción). Si buscas una pareja para llenarte, te equivocarás seguro, y será un motivo de sufrimiento tarde o temprano. La felicidad no te la dará otra persona: esa es la condena de las relaciones de pareja, se acaban por eso.

¿La espiritualidad está reñida con la frivolidad? La espiritualidad es lo más íntimo y no suele estar reñida con casi nada, pero sí con el comportamiento superficial, algo cualitativamente pobre. Para ser espiritual, no hace falta retirarse a un monasterio, vestir una túnica o ser hippy. Puedes seguir con tu vida.

ISABEL LOSCERTALES. FOTO: HUGO MENDUÑA.



Antonio Jorge Larruy en su estudio profesional Espacio Interior, donde imparte clases de meditación. San Eusebio, 53, 2º, 2ª. Barcelona. Tel. 932 091 588.

### Biblioteca para 'crecer'

#### TERAPIA ALTERNATIVA

■ 'El silencio', Gaspar Hernández (El Aleph, 20 €).



¿Crees en la autocuración? Un periodista escéptico descubre las terapias alternativas al verse obligado a ayudar a su profesora de meditación, enferma de cáncer. Te hará pensar en el poder de la mente. Ganadora del premio Josep Pla.

#### PARA ELLAS

■ 'Déjate de cuentos', Rosetta Forner (Planeta, 17,50 €).



La autora da la vuelta a trece relatos populares para extraer lecciones de vida y de crecimiento personal. ¿Te imaginas a Cenicienta invitándote a ser independiente y a mantener tu dignidad? Ya nos podrían haber contado esta versión y ahora nos dejaríamos de príncipes salvadores.

#### PAREJA

■ 'Por qué los hombres quieren sexo y las mujeres necesitan amor', Allan y Bárbara Pease (Amat, 14,95 €).



Los autores del best seller 'Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas' ahondan ahora en el deseo, las relaciones sexuales, las fantasías y las infidelidades en el universo de la pareja.

#### MEJORAR

■ 'El sentimiento de culpa', Laura Rojas-Marcos (Aguilar, 17 €).



La hija del reconocido psiquiatra ahonda en una de las emociones que más nos bloquean en nuestra vida: la de la culpa mal asumida. La psicóloga nos ofrece las claves para dejar de lado este sentimiento y para ver la vida de una manera más positiva. A partir del 16 de octubre en las librerías.