



Una chispa de felicidad

Los humanos al igual que los animales, orientamos nuestras acciones en dos direcciones bien distintas. Algunas de nuestras acciones están orientadas a lograr una recompensa, mientras que muchas otras están orientadas a huir del dolor. Todos hemos creado asociaciones en nuestro cerebro que de alguna manera ponen en marcha nuestras emociones cuando ocurren una serie de hechos o nos vemos en unas determinadas circunstancias. Estos hechos y estas circunstancias, activan en nuestra memoria los registros donde se encuentran almacenadas las experiencias que tuvimos con hechos similares o en circunstancias parecidas. Una persona que por ejemplo tenga un gran talento para la escritura y que sin embargo, haya sido criticada duramente por algunas cosas que hubiera escrito de niño, puede ver bloqueada por su miedo a volver a pasar por esa misma experiencia dolorosa, su capacidad natural de escribir un libro. Sin embargo, hay algo en nosotros que es mucho más hondo que la búsqueda del placer o la huida del dolor. Este algo es la búsqueda de sentido, de un propósito, de algo que nos trascienda a nosotros mismos. De alguna manera ese sentido constituye nuestro horizonte particular, ya que si bien todos tenemos el mismo cielo por techo, no todos tenemos el mismo horizonte. La mayor parte de las personas bajan sus sueños y sus anhelos a la altura de sus capacidades aparentes, en lugar de estirar sus capacidades para que lleguen a la altura de sus anhelos y de sus sueños.

Nuestro nivel de energía depende en gran medida del grado de ilusión que experimentamos cada día. Nuestro sistema inmunitario, que es el que nos defiende frente a bacterias, virus y tumores, tiene en la membrana de sus células, unos receptores capaces de acoplarse con las denominadas moléculas de la emoción. No es el mismo funcionamiento el que tiene una célula de defensa, si la molécula que se le ha acoplado es una molécula de la ilusión, que si se le ha acoplado una de la desesperanza.

En los tiempos que corren, no podemos seguir confundiendo la felicidad con el bienestar subjetivo o la infelicidad con el malestar objetivo, ya que la felicidad es algo que surge del interior, mientras que el bienestar y el malestar subjetivo suelen ser la reacción que tenemos frente a algo que acontece a nuestro alrededor. Si queremos realmente que una chispa de felicidad alumbre nuestra vida de una manera continua, independientemente de lo que ocurra en el mundo exterior, es importante que busquemos que la dirección en la que enfoquemos nuestra vida, tenga para nosotros un verdadero sentido. Cuando buscamos ese sentido, empezamos a darnos cuenta de que la Naturaleza no es muda, sino que somos nosotros los que estamos sordos, que no es que no existan los milagros en la vida, sino que en la vida todo es un puro milagro. Nos damos cuenta de que no hay momentos ordinarios, sino que todos son extraordinarios y, que no hay ni amigos ni enemigos, sino que todos ellos son maestros que pueden enseñarnos una valiosa lección. Cuando bus-

camos un sentido, nos abrimos a lo que nos ocurre, en lugar de rechazarlo porque nos incomoda y nos disgusta. Al no resistirnos a lo que es, al trascender el significado que normalmente damos a las cosas, empezamos a descubrir lo que permanecía oculto y entendemos que este viaje en el que nos encontramos, es un viaje de descubrimiento, de crecimiento y de evolución para comprender con mayor hondura la grandeza que reside en nuestro interior. Llevados por nuestra ceguera hemos enterrado nuestra auténtica esencia bajo una serie de definiciones y de descripciones de nosotros mismos que lejos de ayudarnos a desplegar nuestras verdaderas fortalezas, recursos y posibilidades, logra justo lo opuesto. La gran escultura permanece en el interior del aparentemente tosco bloque de mármol y es importante empezar a quitar los fragmentos que sobran.

No parece razonable que en medio de la incertidumbre e incluso de la adversidad haya personas capaces de mantener una chispa de alegría, de serenidad, de entusiasmo y de confianza y sin embargo tenemos múltiples pruebas de que es así. La felicidad no es un concepto razonable porque nos pide que salgamos de esa cárcel de espejos dónde sólo nos vemos a nosotros mismos y entremos en contacto con lo que está más allá. Lo que está más allá es la vida y son los demás.

Cuando las personas recuperamos esa sensación de libertad que nos transforma en seres que dejan de reaccionar con tanta facilidad y empiezan a responder. Cuando las personas ya no somos reos de algunas de las emociones limitantes que azotan nuestra vida y dejamos de luchar con la vida exigiéndola que nos de lo que queremos y que nos aleje de lo que no queremos, entonces empezamos a fluir con la vida. Fluir con la vida implica abrirse a la posibilidad de que hay una sabiduría superior a nuestra comprensión y que pone en nuestro camino aquellas lecciones, aquellos desafíos que son oportunidades veladas para nuestro crecimiento personal. La fortuna viene tantas veces disfrazada con ropas de faena que nos cuesta tremendamente ver el regalo que hay en cada situación.

Es curioso lo que una comprensión profunda de la importancia de encontrar un sentido puede tener en nuestra salud y en nuestra eficiencia. El sentido nos hace priorizar en nuestra vida, con lo cual podemos decir sí y podemos decir también no, sin tener ninguna sensación de culpabilidad. El sentido nos hace vivir de acuerdo a lo que para nosotros son verdaderos valores y no de acuerdo a lo que otros han decidido que ha de ser para nosotros lo valioso. El sentido nos hace tener fe para caminar en medio de la incertidumbre sabiendo que el Universo es nuestro amigo y nos proveerá de lo que necesitamos en cada momento. Es más fácil creer que ver y sin embargo para ver más allá de lo que nosotros vemos, lo primero que tal vez necesitemos es empezar a creer que hay algo más allá de nosotros mismos ■