

¿Quieres ser feliz?

Normalmente, en la vida cotidiana, soñamos o perseguimos la dicha... la felicidad: algunos, realmente, creen en ella y la buscan, la mayoría cree que es como la suerte: solo ocurre de vez en cuando (de tarde en tarde), una minoría cree que no existe, que es un cuento y la menos gente dice que es feliz.

Para saber cómo conseguir la felicidad primero habríamos de saber qué es ¿es un estado de ánimo? ¿es una respuesta a una buena circunstancia exterior? Por regla general somos felices cuando las cosas nos salen bien y cuando nos salen mejor pues... somos superfelices, pero si aparece algún nubarrón, se acabó la alegría.

La auténtica felicidad, según nos dicen los filósofos, psicólogos, es un estado interno que corresponde a un equilibrio de las emociones, a un equilibrio interno tan arraigado que no cualquier tormenta exterior va a tambalear, es un estado de calma interna tan placentero y luminoso que casi nada ni nadie puede doblegar y ¿cómo se consigue este estado hoy día rodeados de tanta disarmonía y desequilibrio? Pues mirando hacia dentro y buscar lo mejor de nosotros y, además, volviendo a ser ese niño que éramos, recuperar la infancia perdida. No hay más que fijarse en los niños (por si no nos acordamos) cómo son: alegres por naturaleza, divertidos, sencillos y directos, sin ninguna doblez, espontáneos, en absoluto guardan rencor y si se enfadan se les pasa en lo que sopla el aire. Así fuimos nosotros y ¿qué ha ocurrido para que se produzca este cambio tan grande? De repente nos damos cuenta de que somos uraños, desconfiados, resentidos, amargados por circunstancias adversas y, por lo tanto, debemos cuidar nuestra integridad (?) y dudar de todo, de todos... por si acaso ¿no es un poco absurdo?

Entonces sí es verdad eso que dicen de ¡qué lástima cumplir años! Porque si, con los años, vamos aumentando nuestra desconfianza, incertidumbre, dudas y negatividades en lugar de fijarnos en el lado bonito de la vida, efectivamente, además de años, nos revestimos de una negritud o cargamos una losa demasiado pesada.

¿Qué hacen los niños cuando se caen? Lloriquean algo y al medio minuto ya están otra vez jugando o saltando. ¿Habeis observado cómo reacciona un niño si la madre le regaña muy severamente? En lugar de guardarle rencor e irse moino a un rincón se abraza a ella haciendo algún gesto para que se le pase el enfado porque quiere contentarla. ¿qué hacemos nosotros cuando alguien nos reprende aunque sea “con mucho cuidado”? normalmente montamos en cólera, nos crece un odio tremebundo y ¡por supuesto! para nada nos planteamos si tiene una mínima razón.

Por todo esto se deduce que la felicidad... se trabaja y, a veces, de la forma más sencilla: observando una bella flor, una hermosa puesta de sol, haciendo alguna labor altruista, tratando de desarrollar cada día el aspecto más positivo de nosotros mismos y de lo que nos rodea.

Pero, puede ocurrir que, en determinado momento surgen unas circunstancias que van a traer una gran felicidad y, sin embargo, respondemos de forma negativa sin saber porqué. Esto es porque guardamos muy dentro alguna clave negativa que está boicoteando nuestra felicidad. Para eliminarla sería urgente localizarla y reconocerla. También puede ocurrir que estemos “acostumbrados” a vivir en penuria y el cambio siempre cuesta pues somos “animales de costumbres”. Pero teniendo un poco de coraje y fe en conseguir mejorar nuestra vida, es fácil conseguir la meta: si tenemos el valor de salir de la rutina y del “qué dirán” y conseguimos ser nosotros mismos, estar más en consonancia con la naturaleza y con temas o pensamientos elevados, la vida se puede tornar más bella, llena de armonía para con nosotros y los que nos rodean. Solamente es cuestión de optar por el lado más positivo.

Para todo esto y, si nos cuesta, podemos recurrir a la ayuda de las flores del doctor Edward Bach. ¿la conoces? ¿no? Pues en el próximo capítulo hablamos de ellas. No te lo pierdas pues realmente son un regalo divino.