

FELICIDAD, EL ESTADO IDEAL



Felicidad.....Es el estado mental producto del acoplamiento de nuestro interior, mediante la fuerza de la voluntad, el que permite vivir la vida de manera armónica. Muchos piensan que la felicidad es producto de las circunstancias que nos rodean, que cuando las cosas estén bien, podremos estar bien; el problema desde esta perspectiva es que las cosas que nos rodean no siempre son controlables, ya que dependemos de muchas personas, situaciones y objetos.

La felicidad, ha dicho algún pensador, es un estado que se adquiere con la ausencia del deseo; deja de desear, deja de sufrir, sé feliz. El sufrimiento es debido a las carencias; cuando carecemos sufrimos.

Cuando se abandona el deseo de llenar esas carencias, desaparece la infelicidad y, con ello, aparece la felicidad.

La mayoría deseamos tener ciertas necesidades cubiertas para entonces comenzar a ser felices; ¡ si yo tuviera una cara bonita, sería feliz! ¡ Si estuviera un poco más alto, sería feliz! ¡ Cuando logre bajar unos kilos, me sentiré bien! ¡ Si no estuviera enfermo, disfrutaría de la vida! ¡ Si yo tuviera pareja, no sufriría! ¡ Si mi trabajo fuera diferente, me sentiría bien! ¡ Cuando llegue la primavera, me sentiré bien! ¡ Si yo tuviera una casa en tal lugar, me sentiría realizado! ¡ Cuando yo tenga una bicicleta, una motocicleta, un automóvil, seré feliz!... Y mientras no llega lo deseado, no disfrutamos la vida.

Normalmente estamos a la espera de que se concreten algunas cosas para entonces comenzar a ser felices y mientras no se realizan esas metas, estamos sufriendo por no tenerlas. Muchas de las metas que nos proponemos, ni siquiera llegan a realizarse y, mientras tanto, vivimos la vida siendo infelices.

La felicidad atrae a sus similares, igual que cualquier otra emoción negativa. Sufrimos debido al temor a no tener lo que deseamos. Y ese temor atrae a nosotros, precisamente lo que no queremos. Para vivir la felicidad, sólo hay que vivirla, sin esperar tener alguna cosa. En el momento que estamos bien, todo llega por añadidura. No necesitamos esperar a tener objetos, personas o cambios en uno mismo para comenzar a ser felices.

Felicidad.....el estado ideal

La felicidad es una emoción, producto de la fuerza de voluntad y se manifiesta con sólo desearla. Ser feliz como uno es. Ser feliz con lo que uno tiene. Ser feliz así como son las cosas. No necesitamos satisfactores externos para comenzar a ser felices, ya que mientras ellos no llegan somos infelices, y la infelicidad, atrae sus afines: como la falta de resultados en la vida, pobreza, problemas de salud, deficientes relaciones, etcétera.

La felicidad es una forma de vivir la vida y uno decide vivir así. Cuando uno se altera por alguna circunstancia del entorno, está permitiendo que el entorno controle su vida. Tenemos la capacidad del libre albedrío y así podemos poner en nuestra vida lo que deseamos. Para que esto ocurra sólo hay que estar bien con lo que uno tiene y lo demás llegará por correspondencia electromagnética.

Cuando tú estés bien, todo estará bien. Y viceversa. Podemos ser tan felices como queramos serlo, por nuestra capacidad de elección, que se manifiesta mediante la fuerza de voluntad. Si permitimos que otros controlen nuestro estado emocional, estamos dejando en manos de otros las riendas de nuestro destino.

Dedicar cada día unos instantes a colmarnos de felicidad y no permitir que otros nos afecten con sus estados de ánimo negativos. Los similares se atraen; si ponemos felicidad en uno mismo, todo lo afín a la felicidad llegará, si uno está bien, todo estará bien en el entorno.



José López Guido
Reflexiones de un Caminante