



Sostener una mirada más amorosa y abierta a lo que es, aceptarlo y apreciarlo, nos permite conectarnos con un estado natural de contento. Se trata de la simple alegría porque sí, sin motivo. La felicidad porque sí.

Hay dos tipos de alegría: la alegría por algo y la alegría por nada. La primera tiene que ver con el ganar, con lo que conseguimos y con lo que logramos. Es maravillosa y nos expande. La segunda, en cambio, es la cosecha después de haber perdido, después de haber sufrido los tormentos del desprendimiento de lo que fue importante y la vida nos quitó. Viene después de la rendición, el vacío y la aceptación que nos queda después de una pérdida. Es libre, risueña, espontánea, silenciosa o alborozada, y sobre todo, contemplativa. No nos expande sólo a nosotros, sino a los demás y a todo aquello que encuentra a su paso. Realza la belleza de los otros y de la vida. San Agustín lo expresó de forma certera: "La felicidad consiste en el proceso de tomar con alegría lo que la vida nos da y soltar con la misma alegría lo que la vida nos quita".

Por tanto la felicidad es el resultado de una ecuación que combina dos variables. La primera consiste en empeñarse, arriesgarse y apostar por la vida con todas nuestras fuerzas siguiendo la dirección de lo que nos mueve, de lo que nos importa, de la consecución de nuestros sueños y deseos. Esta es la alegría de expandirse a través de los logros y de las realizaciones.

La otra variable tiene que ver con nuestra capacidad de sintonizar y navegar con los propósitos de la vida, aunque no encajen con nuestros deseos personales. Entonces le abrimos la puerta al invitado de honor que es la vida tal como actúa, se manifiesta y es. Esta es la alegría de volver a ser desnudos como niños, con independencia de cómo nos va y de cómo son las cosas. Pues en el trasfondo de todo yace una sonrisa inalterable, también en el trasfondo de cada uno, en el puro centro de nuestro pecho.

Somos el cuerpo de la vida sometido a sus vaivenes emocionales, pero también somos la luz que fecunda a este cuerpo. Somos el descenso vertiginoso, que a veces nos aterriza, hacia el valle del morir, pero al mismo tiempo somos la nada luminosa que con la muerte reencontramos y que, tal vez, no hemos llegado a olvidar por completo.

Joan Garriga



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio



La alegría

A menudo las tradiciones orientales utilizan la expresión Sat-Chit-Ananda para expresar lo que Es. Sat significa "Ser, Verdad, libertad de limitaciones"; Chit "Conocimiento total, Conciencia pura, Intuición"; Ananda "Dicha, Felicidad total, Realización absoluta". Nosotros buscamos el ser, la conciencia y la felicidad de múltiples maneras desde que nacemos, pero siempre nos queda un poso de nostalgia, una intuición de no poder alcanzarlos totalmente, un destello fugaz y la sensación de que se nos escapan como arena entre los dedos. Lo externo los señala, los alude, los evoca... Pero no es su esencia.

Buscamos esa dicha inefable, de fondo y real que es lo que Ananda expresa. Está en nosotros y es la dicha del Ser. Nuestro cuerpo hace de lira, las sensaciones, pulsan la cuerda, y su vibración nos remite a un insondable pozo interior de gozo y de dicha presentido al fondo. Y el sentirlo es, en parte, su prueba. Está en nosotros y no en las cosas. Las cosas nos la hacen patente, nos remiten a ella, la pulsán, la suscitan, la sugieren. Pero no la tienen en sí mismas. Para experimentarla basta con que nos vivamos desde lo que profundamente somos, en vez de empeñarnos en buscar fuera. Cuando la descubrimos, dejamos de depender de las circunstancias externas, somos Dicha pase lo que pase externamente, porque nada de ello puede cambiar, ni siquiera afectar, nuestra esencia profunda, que es "Yo Soy", o lo que es lo mismo: Sat-Chit-Ananda.

Y a todo esto uno se pregunta: "¿Acaso existe algo tan extraordinario como la Felicidad Infinita?"... Alguien respondió a ello diciendo: "Todo comienza por nombrar su existencia".

José María Doria

Hazte consciente hoy de tu búsqueda de felicidad y alegría. Date cuenta de dónde las buscas... Mira a ver si te conformas con la versión pasajera que proviene de que la vida cumpla tus deseos y te permita esquivar tus temores.

Descubre con qué palabras para ti "rima" la alegría, la felicidad: ¿Fácil, cómodo, éxito, aprecio, bienestar, amor, servicio, seguridad...?

Cuando te sorprendas haciéndote súbdito de la pequeña dicha, la no permanente que experimentamos cuando nuestros deseos se cumplen y nuestros temores se alejan, detente y hazte consciente de que la alegría "porque sí" es en realidad lo que eres:

Dale espacio en tu conciencia a tu verdadera identidad: Sat-Chit-Ananda...

¿Puedes observar qué sucede en ti cuando lo haces?



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio