

3ª. PRÁCTICA. PARA DESARROLLAR EL SENTIDO DE FELICIDAD Y PLENITUD.

Como decíamos en la presentación de la práctica anterior, son tantos los motivos que tenemos de insatisfacción, que bien podemos pasarnos la vida infelices, incluso tristes y resignados, como seres a los que nos faltan tantas cosas que no podemos ser felices.

Aún más, porque por una pésima concepción que como occidentales tenemos de la felicidad, en términos fundamentalmente de proceso y evolución, siempre la estamos proyectando al futuro y, como es normal, siempre posponiéndola. Pensamos la felicidad como algo externo a nosotros, que sólo puede venirnos de fuera, y que sólo se realizará en el futuro. La construcción es antropológicamente tan mala, que pensando y actuando así, hacemos imposible la felicidad, ésta nunca podrá tener lugar. Entre otras cosas, porque ese futuro siempre se podrá alargar indefinidamente, más y más, de manera que nunca tendrá lugar, además que, por definición, la realización que promete siempre será parcial.

Frente a esta actitud, maestros chinos del zen han formulado una pregunta y una respuesta muy sabias: ¿Qué es lo en este momento te falta para ser plenamente feliz? Absolutamente nada, responden. Porque si hoy te falta algo, mañana te faltará también, y pasado mañana también, y, definitiva, siempre, todos los días te faltará algo, en lo que verdaderamente no está la felicidad. La felicidad está en ti. En este preciso momento tienes todo el potencial capacidad que necesitas para ser pleno y totalmente feliz. No te falta más que el conocimiento de que la felicidad está en ti, de que tú eres la felicidad. Ni siquiera te falta la decisión. Porque una vez que descubras que tú, los demás y todo es la felicidad, serás plena y totalmente feliz.

Cuando sientas que estás proyectando tu felicidad fuera de ti, cuando no sientas que la felicidad está en ti, aquí y ahora, que eres tú mismo, dedica 10 minutos a realizar esta práctica: a analizar hasta convencerte totalmente que no te falta nada, absolutamente nada, para ser plena y totalmente feliz aquí y ahora. Es una pregunta y respuesta para hacerte en silencio cuantos días lo necesites, hasta llegar a la convicción total a este respecto y vivir gratuitamente en consecuencia.