

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

LA FELICIDAD (I)

DOSIER 47

13 de febrero de 2019

ÍNDICE

Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. Qué no es la felicidad	5
3. Cómo conseguir la felicidad	9
4. Retos semanales	12

UTILIDAD DEL DOSIER

Cada semana, recibirás un **dosier que resume los contenidos impartidos en la sesión** para que puedas completar tus apuntes.

Además, de este modo, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas. Para algunas personas tomar apuntes facilita aprender, para otras personas les dificulta seguir la clase. Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo **el dosier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse por escrito. A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito. Recuerda que la **asistencia a la clase en directo o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

También te invitamos a hacer **preguntas sobre el tema** tratado en la sesión usando el espacio que hay para preguntas que encontrarás en la pestaña “Acceso Alumnado” de www.universidaddevida.online.

Te rogamos que solamente hagas preguntas sobre el tema y no consultas privadas: no es un consultorio personal y eso bloquearía tanto a Daniel como a Sergi. Las preguntas contestadas se enviarán los **lunes** en un boletín de dudas donde aparecerán las respuestas de **forma anónima**: así podrás preguntar libremente y, además, podrás disfrutar de las respuestas que se den sobre el tema a otras compañeras o compañeros del curso.

¡Ah! Una última cosa: no dudes en proponer temas para que sean abordados en el curso si crees que hay un aspecto que te interesa o en el que quieres profundizar. ¿Te parece?

1. INTRODUCCIÓN

Esta semana, abordaremos otro tema fundamental para el crecimiento personal: **la felicidad**.

Antes de empezar, os pregunto: ¿qué es la felicidad para vosotros?

Si nos fijamos, es una palabra que sugiere significados muy distintos.

Algunos de los que estabais en directo, respondisteis lo siguiente:

- La melodía del camino
- La paz interior
- La armonía
- Tranquilidad interior apasionada
- Calma y paz (incluso ante las dificultades)
- Conciencia
- Equilibrio
- Aceptación continua
- Fusionarse con el instante presente

La sesión de hoy la dividiremos en dos partes: por un lado, vamos a ver **qué no es felicidad** y, por lo tanto, dónde no debemos buscarla; y, por otro lado, veremos **qué es y cómo conseguirla**.

Antes de empezar, os recuerdo que la **próxima semana** tenemos el **cinéforum**: *El guerrero pacífico*. Ya veréis que es una película que gusta a todo el mundo. Aunque no podáis verla, en la sesión daremos una interpretación que os ayudará a captar un significado más profundo de la película una vez la visualicéis, así que os animo a asistir al margen de que la hayáis visto o no.

2. QUÉ NO ES FELICIDAD

Muchas personas creen que la felicidad se encuentra en **determinadas circunstancias de la vida**. Normalmente, en unas circunstancias idílicas: en unas vacaciones, en un ascenso laboral, en un nacimiento, etc. Son momentos concretos que asociamos a la felicidad.

Pero más que felicidad, son **circunstancias externas** que han provocado una reacción interior que percibimos como agradable. ¿Cuál es el peligro? Que si ubicamos la felicidad en una circunstancia externa, dependeremos de esa circunstancia para ser felices. Buscaremos repetir el estado agradable repitiendo la circunstancia. El resultado: nos convertiremos en esclavos de las circunstancias, sin las cuales creeremos que no podemos ser felices.

Aquí aparece una primera idea: en lugar de buscar unas circunstancias concretas, ¿no sería mejor buscar directamente los estados interiores de calidad y hacer que estos sean permanentes (llevarlos con nosotros en todo momento, en una especie de mochila interior), independientemente de la circunstancia externa que uno viva?

Es decir, **¿no es mejor buscar los estados de calidad, que las circunstancias que los producen?** No se trata de buscar momentos mejores, sino estados mejores.

Uno de los porqués del trabajo interior es precisamente este: buscar la felicidad en lo interior. Vivir en nuestro interior, una continuidad de estados de calidad que nos acompañen de modo permanente (al margen de lo que nos toque vivir). En mi opinión, la felicidad tiene mucha relación con esta idea.

Hay personas que tienen unas condiciones de vida externas idóneas. Pero, aún así, la infelicidad está presente. De hecho, por estadística, las personas con mayor capacidad adquisitiva son las que consumen más ansiolíticos y antidepresivos. Por lo tanto, **unas circunstancias de vida idílicas no son**

garantía de obtener la felicidad.

Estas circunstancias especiales, que vamos a buscar porqué nos producen estados interiores agradables, los acabamos llamando: *los mejores momentos de nuestra vida*. De algún modo, intentamos volverlos a vivir una y otra vez. Es decir, clasificamos los momentos en dos grupos: los 'buenos' y los 'peores' o 'no tan buenos'. Vivimos estos 'peores momentos' (que son la mayoría) como de 'relleno', y los valoramos solo porque nos permitirán llegar alguna vez a los momentos buenos, esos por los que vale la pena vivir.

Desde esta perspectiva, los mejores momentos, que asociamos a circunstancias externas, se acaban convirtiendo en un oasis en medio del desierto. Este desierto sería una metáfora de nuestros estados interiores de baja calidad.

En este punto, reformulo la pregunta: ¿es posible alcanzar un paraíso en nuestro interior, en lugar de llevar un desierto encima? Si no lo logramos, esperaremos constantemente a que lleguen esos momentos buenos. Y, como la mayoría serán momentos peores, buena parte de nuestra vida la dedicaremos a esperar que ocurra algo bueno o mejor, y a eso le llamaremos 'felicidad'. Convertiremos la vida en una expectativa constante de que suceda algo mejor a lo que está sucediendo en este momento.

En otras palabras, desde esta postura, tenderemos a valorar la vida por lo que vendrá (por lo que tendría que ser) y no por lo que ES. Pero **la auténtica felicidad**, en realidad, **tiene que ser algo permanente**. No podemos asociarla a momentos puntuales.

Si la felicidad tiene que ser algo permanente, esa felicidad debe corresponder a algo que en mí también es permanente. Lo que no podemos hacer es buscar una felicidad permanente en partes de nosotros que no son permanentes, como las sensaciones placenteras o las emociones agradables.

Esta idea de buscar siempre los ‘mejores momentos’ la podemos asociar a la imagen de un claustro. Un claustro, es un circuito cerrado: por muy rápido que vayas, siempre acabas en el mismo sitio. Por lo tanto, en un claustro no tienes que preocuparte por llegar a ningún sitio. Cuando caminas, no tiene más importancia el paso que darás, que el paso que has dado. Os animo a hacer esta práctica, ir a un claustro para recrearos conscientemente en el paso que dais a cada momento sin valorar más el paso siguiente. Ésta práctica nos ayudará a fundirnos con el instante presente. Ahí está una de las **claves de la felicidad: en la fusión con el instante presente. En la fusión con el único y eterno instante presente no hay comparación entre momentos.** Ahí desaparecen los buenos y malos momentos, sólo hay momentos Plenos.

Por otro lado, hay muchas personas que asocian la felicidad a una emoción determinada: alegría, interés, ilusión, entusiasmo... Como si la felicidad fuera una carcajada constante. Pero eso no es felicidad, es solo emocionalidad.

Si, como hemos dicho anteriormente, debemos asociar la felicidad a algo permanente, es imposible que esta se encuentre en las emociones. Las emociones no son permanentes, van y vienen como una montaña rusa. Todo son reacciones naturales, siempre que no estén distorsionadas por el Ego. Alguien debería poder estar triste, pero felizmente. **La felicidad es una sonrisa interior que nos acompaña permanentemente, y que va más allá del mundo emocional, aunque por supuesto puede tener un reflejo en lo emocional.**

El placer, por sí solo, tampoco puede llenarnos. La felicidad sí, al margen de que vivamos sensaciones agradables o no.

El problema es que estamos desconectados de lo esencial. Y en esa desconexión, nuestra vida interior es un desierto. Como nos sentimos vacíos, intentamos sustituir la experiencia del vacío con algo que distraiga esa sensación. ¿Y qué es lo más evidente? El cuerpo. A través del placer, nos distraemos de ese vacío. Por eso **el placer es el hermano pobre de la**

plenitud y la felicidad.

La felicidad, reitero, **no es un estado pasajero.**

La siguiente frase lo resume a la perfección:

***La máxima aceptación del instante presente,
se corresponde con la máxima atención en relación al instante presente.***

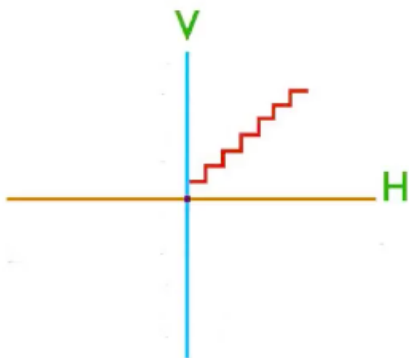
Cuando yo pongo atención en lo que ES, esa atención me permite captar lo que es. Si solo existe el ahora, no comparo lo que ES con lo que debería ser. Cuando solo hay un momento, este es incomparable y en esa experiencia de fluir, desaparecen los 'mejores' y 'peores' momentos. Solo hay un único momento.

3. CÓMO CONSEGUIR LA FELICIDAD

Vamos a intentar explicar qué es la felicidad y dónde se ubica.

Después de lo anterior, queda claro que la felicidad es un estado permanente. Si la felicidad permanente existe, deberemos buscarla en lo que es permanente en nosotros: la conciencia, el Ser,...(como queráis llamarlo).

La **felicidad** sería un **estado de permanente conexión con nuestra esencia**.



En esta imagen, podemos ver las dos líneas vitales: la **horizontal** (es la línea de la Vida, del tiempo, y es obligatoria para todos); y la **vertical** (podemos “escoger” si queremos transitar por ella o no; es la línea de los distintos niveles de conciencia).

A medida que ascendemos por la línea Vertical, accedemos a estados más conscientes. El trabajo interior es el que nos permite subir hacia estos estados.

Cada punto de nuestra vida horizontal está atravesado por un punto de la línea vertical. Si vivimos en estados de conciencia muy bajos, la línea vertical no existe para nosotros. Es decir, la vida sería simplemente el paso del tiempo.

Pero, en la medida que subimos de grado de conciencia, accedemos a estados que nos ayudan a percibir el efecto de estos rayos que provienen del Sol interior (el Ser, lo Superior, lo auténtico) y la calidez del espacio interior. Allí nos sentimos como en casa.

Todos tenemos una casa interior: es lo auténtico. Nos define un espacio

interior, una capacidad de ser. Cuando subimos por la vertical llegamos a esta 'casa interior' que todos tenemos. Ahí nos reconocemos cómo lo que Somos y siempre hemos sido, y empezamos a sentir esa calidez de lo que nos resulta familiar y nos es propio.

Esta calidez de los estados superiores de conciencia, se puede vivir en forma de climas/estados interiores de amor, aceptación, pasión sin causa, agradecimiento, admiración. Lo superior, lo que Eres se expresa de forma natural a través tuyo.

Cuando vamos con esta 'calidez' auestas, las circunstancias de la vida son prácticamente anecdóticas. La Horizontal se convierte en el espacio donde se manifiesta y expresa el Ser. Quien lleva consigo la empatía, la flexibilidad psicológica, la aceptación, la pasión, el amor y demás estados del Ser, ya no necesita nada más. Siente la Vertical en cada instante de su línea Horizontal.

En resumen, a medida que subimos por la línea vertical, somos más conscientes de esa experiencia de 'calidez' del espacio interior profundo. La felicidad es como una historia de amor, que reaparece cuando uno se reencuentra consigo mismo, con ese espacio donde está lo auténtico, lo que tu Eres. Por lo tanto, la felicidad no viene, sino que a la felicidad se va. En la medida en que conquistamos estados más elevados de conciencia, esa calidez aparece y nos acompaña permanentemente.

Por otro lado, para mí la **felicidad** también se vive como **un sentido que llena cada instante**. Muchas personas, le dan un sentido a la vida solo en función de la línea horizontal: cuando esto suceda (un ascenso, un nacimiento,...) sí seré feliz y mi vida tendrá sentido.

Pero, cuando empezamos a comprender qué significa la línea vertical y la sentimos en nosotros, tenemos un sentido extra que atraviesa y está presente en cada instante.

La línea vertical nos da una dirección y un sentido. La dirección: hacia

arriba. El sentido: evolucionar, crecer, comprender, Ser. Por eso, cuando se vive sintiendo la vertical, se vive conectado con el propósito de vida. Entonces se comprende que lo importante no es llegar al final de ningún camino, que el mismo caminar ya es el destino que estábamos buscando. Ese sentido de evolución nos permite vivir la vida como si fuera una escuela. Entonces la vida ya no tiene sentido por si consigo tener éxito en esto u lo otro, tiene sentido por lo que Es: **una oportunidad constante de crecimiento, en cada instante, en cada situación..**

Dicho de otro modo, **cuando percibimos esa posibilidad de evolución en cualquier instante de nuestra Vida, convertimos la vida en una escuela.** Y entonces es cuando nos damos cuenta que **el viaje es lo que aporta la felicidad,** no el destino.

La plenitud /felicidad está en sentir que haces lo que has venido a hacer: evolucionar. Por eso el budismo nos recuerda que “si encuentras al Buda, mávalo”. Porque lo importante es el camino, la búsqueda, no el final del camino.

Hemos venido a aprender y eso es lo que nos da felicidad. Comprender que la Vida nos da la posibilidad de desarrollarnos, de convertirnos en un árbol que dé sus frutos.

Lo valioso no es encontrar, sino buscar. Cada vez que nos damos cuenta de algo, estamos comprendiendo y evolucionando. El premio no es lo que buscamos, sino la misma búsqueda. Es un no dar por sentado que hemos llegado a algún lugar, pues todos y todas estamos en constante búsqueda.

Si nos fijamos, los grandes avances de la humanidad (y los grandes avances individuales) siempre han surgido del anhelo de ir más allá. Por lo tanto, es importante **mantener vivo ese buscador interior.** Él es nuestro motor.

4. RETOS SEMANALES

Para esta semana, o cuando podáis, os sugiero lo siguiente:

- En primer lugar, os recomiendo **ver la película “El click”**, en la que aparece Adam Sandler (ya os advierto que hay algunas escenas un poco machistas, pero el mensaje de fondo es muy potente). Nos permitirá entender lo que hemos explicado hoy a través de imágenes.
- Para mantener vivo al buscador, y sentir la grandeza del camino interior, os propongo lo siguiente: **pensad cuáles han sido las cinco-diez ideas, relacionadas con el autoconocimiento, que más os han inquietado, sorprendido, interesado o sacudido**. Este es el verdadero alimento del buscador. Son ideas que mantienen vivo al buscador, y es bueno mantenerlas vivas en el horizonte psicológico. Podéis incluso escribirlas y pegarlas alrededor de vuestra casa para tenerlas presente. Esas ideas son capaces de provocar en vuestro interior cierta atmosfera de transcendencia y ese clima interior es un muy buen abono para que aparezcan y crezcan estados de más conciencia.
- Por último, retomando la idea de que la felicidad está íntimamente relacionada con la plena aceptación de lo que es y, consecuentemente, con la plena atención en el momento presente, os recomiendo que hagáis **la semana de la presencia**. Un acto de presencia al día ya sería suficiente (podéis repasar las sesiones de la presencia que hicimos en UdV). Vamos a intentar capturar momentos, sentirnos presentes, en el lugar dónde estemos.