



LA CLAVE DE LA
FELICIDAD



‘Que no existe sino en el pensamiento’, acepción que aparece en la RAE al teclear la palabra ideal. La gran mayoría de personas que se planteen cuál es su ideal, pensarán en maneras de crear un mundo mejor, en la búsqueda de la felicidad total, quizá de la perfección absoluta. En efecto, esto contiene la clave de todo, lo que no existe en nuestras mentes no puede encontrarse en el mundo, y alcanzar un ideal requiere construir un nuevo mundo.

Cuando a veces pienso en cómo sería un mundo ideal, yo visualizo un mundo lleno de personas felices. Ahora bien, ¿cómo lograr que todos sean felices? Mi respuesta es clara: hacer que todo el mundo encuentre su propósito de vida. Pero no un propósito cualquiera, uno que permita a cada individuo transformar su pasión en su profesión, alcanzar un medio de vida gratificante, con el que no solo se ayude así mismo, sino con el que ponga sus virtudes al servicio del resto.

Inicialmente puede parecer una idea algo fantasiosa, pero si uno dedica el tiempo suficiente a meditar mi ideal se dará cuenta de que no se trata de una idea innovadora, sino de una idea ya fructífera. Pensemos, por ejemplo, en todos aquellos alumnos que deben invertir dosis ingentes de esfuerzo para poder desarrollar su vocación como médicos, en el sacrificio de los deportistas de alto rendimiento, el tiempo de estudio y desarrollo que requiere un negocio hasta volverse millonario... O pensemos en nombres concretos como Rafael Nadal, Oprah Winfrey, Miguel Hernán, Lady Gaga... Personas que han alcanzado el éxito gracias a su esfuerzo genuino, que han superado todos sus obstáculos, desde limitaciones familiares y económicas a barreras de integración social, techos de cristal, críticas malintencionadas, y un largo cúmulo de negativas que no les han apartado del éxito, sino que al contrario, les han dado más motivos para salir de la mediocridad.

Lo que verdaderamente le hace falta al mundo es un cambio de mentalidad en sus habitantes. Esta debería ser la verdadera gran lección que deberían enseñarnos en casa y en los centros educativos. Las grandes personas son capaces de crear grandes cosas, todos tenemos el potencial de serlo y nadie debería hacernos creer lo contrario. En definitiva, todo se resume en dos principios sencillos: el poder de los sueños y la fuerza de voluntad suficientes como para no rendirse.

Quiero que nos desprendamos de toda esa negatividad imperante. Ya no hay programas informativos sobre crisis, catástrofes y guerras. No hay gente cotilleando sobre vidas ajenas. No hay redes sociales donde lluevan comentarios abrasivos para destrozarnos tu último post. Hace tiempo que no se registra ninguna adicción a nada nocivo para tu cuerpo o mente. No hay artistas frustrados. No hay envidias insidiosas contaminando cada capa de la sociedad. Hace tiempo que se ha declarado extinta el hambre. Las buenas noticias proliferan. Quiero pedirte que cierres los ojos, vamos, solo un momento, venga. Baja tus párpados e imagina un lugar que te haga sentirte en paz. Poco a poco tu pequeño rincón del mundo se irá llenando de gente, pero no de gente cualquiera, de gente con propósito, como tú. Sonríen, se saludan amablemente, todo les va bien: tienen salud, los ves saludables, tienen dinero en abundancia, y están bien rodeados, muchos forman grupos de amigos sinceros, otros parejas armónicas. A tu alrededor ves músicos entusiasmados, cuadros de pintores que ya no tuvieron vidas recargadas de pobreza. Museos de los grandes logros han sustituido a los de las grandes guerras y desde hace siglos la historia

ya no es triste y decadente, sino que oscila entre periodos de bonanza. Todos parecéis indiferentes ante la vejez o la enfermedad. Ahora te ves a ti mismo en el centro de tanto bienestar. Respiras pausado, eso es, coges el aire por la nariz y lo expulsas suavemente liberando tu cuerpo de toxinas. La luz del sol baña tu piel. Bebes un poco de agua, la sientes correr por tu garganta como un manantial de vida. Así te sientes, vivo, pleno. Una sonrisa se dibuja sin esfuerzo en tu rostro, piensas agradecido en todo lo que tienes, todos tus logros, y todavía tantos sueños por delante. Estiras los brazos, enderezas tu espalda y te levantas con tranquilidad. Empiezas a caminar hasta el lugar donde trabajas diariamente, allí iniciaste todos tus proyectos, esos en los que tantas horas, días y años has invertido y cuyos frutos hoy recoges con gratitud. Te sientas cómodamente y lees tus tareas pendientes, sin presión, lo has organizado, nada tiene que salir mal. Estás allí recogido en ti mismo el tiempo que precisas, trabajando en tus sueños, esos de los que cada día estás más cerca. Abre los ojos, ya está, ya lo has visto, has visualizado tu ideal, ahora levántate y empieza a construir la realidad con la que sueñas.