

LA FELICIDAD SE APRENDE

NO acuséis a la vida, a la suerte, a los demás. Si no sois felices es, en gran parte, a causa de vosotras mismas. La felicidad está en cada uno de nosotros y, por decirlo así, a nuestra disposición. Antes de tratar de modificar los acontecimientos, tratad de dominaros a vosotras mismas, a vuestro espíritu, a vuestro pensamiento. Entonces tendréis la felicidad en las manos.

Naturalmente no conseguiréis en un día este autodomínio; pero así como un niño aprende a utilizar sus manos y a dominar sus miembros para jugar, construir o trabajar, vosotras aprenderéis a dirigir vuestros pensamientos y adquiriréis el dominio de vuestras emociones.

Lo conseguiréis mediante los ejercicios de concentración, simples y muy eficaces.

Comenzad por aprender la concentración de la mirada. Dibujad sobre una hoja de papel un gran punto negro. Colocadlo delante de vosotras, a una distancia aproximada de un metro, y mirad ese punto el mayor tiempo posible, sin pestañear. Casi inmediatamente sentiréis una sensación de descanso, puesto que no podéis concentrar vuestro pensamiento sobre el punto negro al mismo tiempo que en vuestras preocupaciones. Haced esto cinco minutos por la mañana y cinco por la noche. Al cabo de poco tiempo, habréis adquirido paciencia, calma, fuerza.

Aprended ahora a concentrar el pensamiento: es decir, a mantenerlo donde queramos. Sentadas confortablemente, cerrad los ojos y concentraos en un objeto simple, para comenzar: flor, estrella, retrato. «Miradlo» fijamente con el pensamiento. Analizadlo en sus más mínimos detalles. Con este ejercicio lograréis dirigir el pensamiento a vuestro gusto, a rechazar las ideas que os hacen sufrir, a acoger aquellas que os procuran alegría.

No estamos hechos para soportar resignadamente el destino, sino para escogerlo y guiarlo nosotros mismos.

Si tenéis problemas, no les déis acogida, no os dejéis abatir, no pongáis cara de preocupación. Con eso no se arregla nada.

Un pequeño truco: desembarazaos del problema escribiéndolo detalladamente en un papel. Dobladlo luego y sepultadlo en el fondo de un cajón. Una vez hecho esto, poned un vestido claro, alegre; retocad vuestro peinado, disciplinad vuestro espíritu y marchaos con una sonrisa pintada en el rostro. Reid; primero, de vosotras mismas; luego, de la vida y descubriréis que es magnífica.

Dentro de algún tiempo, cuando descubráis vuestro problema en el fondo del cajón, podréis constatar que todo se ha arreglado y que habéis sido tontas al desesperaros por tan poco.

La felicidad se aprende. Está en vosotras. Un pequeño esfuerzo y haréis que sea vuestra para toda la vida.



Así como un niño aprende a dominar sus manos, podemos dirigir nuestros pensamientos y controlar todas nuestras emociones.



Las preocupaciones no tienen por qué reflejarse en nuestro rostro. Lo afean y, además, no se solucionan poniendo gesto triste y abatido.



Un ejercicio de concentración: pintar un punto negro, grande, en una hoja de papel y mirarlo sin pestañear el mayor tiempo posible.



Otro ejercicio consiste en «observar» mentalmente un objeto. Excelente para rechazar las ideas deprimentes y las obsesiones.



Lo mejor para ahuyentar un problema es escribirlo y guardarlo. Más tarde comprobaremos que no era tan importante como creíamos.



La risa es buen remedio para levantar el espíritu. Y reírnos de nosotras mismas es, además de una prueba de inteligencia, saludable.