

EL PODER DE
SER CONSCIENTE

SÉ FELIZ

*Las claves de la
auténtica felicidad*

RAÚL DE LA ROSA

ediciones i

SÉ FELIZ

EL PODER DE SER CONSCIENTE

Las claves de la auténtica felicidad

RAÚL DE LA ROSA

ediciones i

SÉ FELIZ

El poder de ser consciente

Autor: Raúl de la Rosa
Diseño: Vicente Carbona

© Integralia la casa natural, S. L.
Luis Oliag, 69 bajo
46006 Valencia (España)

Primera edición: diciembre 2006
Segunda edición: enero 2007

Reservados todos los derechos, ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso previo del editor.

ISBN: 84-934231-8-1
Depósito legal:
Imprime: Grupo Carduche, S.C.V.
Aldaia, Valencia

ÍNDICE

Prólogo del editor	9
Introducción	11
¿Soy feliz?	15
¿Qué es la felicidad?	23
La paz interior	33
El miedo a vivir	49
El dolor y el sufrimiento	63
Aprender a sentirse	73
La inconsciencia	81
Comprender las emociones	91
La interdependencia	105
Nuestro camino vital	121
Vivir sencillamente	131
Vida sana	141
La mente libre	151
La responsabilidad	161
Cuerpo, mente y alma	173

PRÓLOGO DEL EDITOR

Si esperamos encontrar en “Sé feliz, el poder de ser consciente” una guía para el éxito, el bienestar, el reconocimiento o una felicidad aparente, es mejor que leamos cualquiera de los muchos libros de autoayuda que inundan el mercado. Si lo que queremos es mayor comprensión de la realidad, libertad de pensamiento y paz interior, este libro nos mostrará un camino hacia la verdadera felicidad a través de la propia experimentación.

Para conseguir el mayor fruto de este libro, al final de cada apartado hay un resumen de las enseñanzas más relevantes, así como una práctica. De esta forma es más útil este ya de por sí práctico texto, y puede de esta manera ser consultado con facilidad en cualquier momento.

Podemos utilizarlo siguiendo el argumento y aplicando paso a paso las prácticas que en él se proponen. Aunque es la propia experiencia la que establece el ritmo y el camino personal, también puede cada uno desarrollar a partir de estas prácticas y reflexiones sus propias técnicas y apreciaciones.

INTRODUCCIÓN

Los pensamientos erráticos inundan sin descanso la mente: hay que pagar las deudas, el trabajo resulta agobiante, el paro, los estudios no dejan tiempo para uno, los desastres naturales aumentan, la contaminación, el cambio climático, el terrorismo, la jubilación, los hijos...

No hay descanso posible en una mente desbocada. ¿O sí?

¿Nos hemos encontrado con obstáculos a lo largo de nuestra vida? Seguramente la respuesta será sí. La cuestión es si estos obstáculos nos han servido para crecer o al contrario nos han lastrado. ¿A qué obedece que suceda una u otra cosa? En las mismas circunstancias, o parecidas, unos se hunden y otros, sin embargo, se elevan. ¿En qué radica la diferencia? ¿Dónde está la clave para que la vida con sus dificultades sea para unos un cielo azul despejado, con ocasionales nubes pasajeras, y para otros un profundo pozo oscuro? Sin duda que la diferencia está en nuestro interior, en nuestra manera de relacionarnos con el mundo y principalmente con noso-

tros mismos. A lo largo de este libro iremos viendo cómo podemos mejorar la interrelación con el entorno, cómo podemos desarrollar nuestras capacidades innatas, disminuir la ansiedad, la angustia, el miedo, el estrés, en definitiva, la ignorancia y, sobre todo, la inconsciencia, y avanzar en busca de la felicidad.

La energía que generamos, muchas veces en forma de estrés, angustia, ira..., puede ser destructiva o, al contrario, beneficiosa. Pero, nos preguntaremos: ¿de qué depende? La respuesta es de cómo la canalicemos. Nuestra mente puede ser nuestro más terrible enemigo, si está confusa, o, al contrario, un fiel aliado, cuando vamos logrando reconocerla en su auténtica dimensión.

Podemos elegir entre vivir una vida plena y consciente, o vivir sumidos en melodramas emocionales e ideas ambiguas, que nos llevan de un extremo a otro, euforia o depresión, contento o tristeza, experimentando el sufrimiento y la insatisfacción cotidianamente como si formasen parte ineludible de la existencia. Cuando practicamos lo que aquí se explica, encontramos dentro de nosotros satisfacción y realización, pero sobre todo consciencia de nosotros mismos, y una nueva manera de entender la vida y de percibir el mundo.

Y, ahora, veamos cómo podemos lograrlo.

Raúl de la Rosa

¿SOY FELIZ?

A cada paso que la sociedad da en el camino de la universalización de la injusticia, del aislamiento y la soledad del individuo, de la manipulación de sus deseos e ideas, la angustia, la indiferencia, la tristeza y la depresión van devorando a más y más gente.

A pesar de ello, un noventa por ciento de los estadounidenses asegura ser feliz, frente a un cincuenta y siete por ciento de japoneses; los europeos se quedan en un término medio. ¿Esto quiere decir que los estadounidenses son más felices? No creo. Lo que indica es que su concepto de felicidad está más distorsionado por percepciones erróneas de una “felicidad insustancial”, y que en realidad, como mucho, se trata de una satisfacción superficial.

Muchas veces se confunde euforia con felicidad. La euforia suele ser un estado emocional desbocado. Si la felicidad fuese un estado de euforia los hinchas de un equipo de fútbol tras ganar al equipo rival o algunos pacientes después de tomar un antidepresivo podrían considerarse felices. La alegría sí suele ir asociada a la

felicidad. Esto no quiere decir que haya que estar riendo o sonriendo insulsamente, más bien me refiero a un estado anímico interno de alegría, que, a veces, puede ir vinculada a una sonrisa y, otras, a una lágrima.

La felicidad no surge de una experiencia aislada, ni siquiera de la suma de vivencias: es un estado íntimo. No podemos estar felices. Se está contento, alegre, satisfecho, pero feliz se es. No estoy feliz; soy feliz.

Una mujer está preñada o no lo está, no puede estar un poco preñada. Eso mismo sucede con la felicidad, se es feliz o no, no se puede estar bastante feliz. Esta confusión abarca a muchos pensadores y a no pocos científicos que tratan de explicar las emociones, reacciones... y hasta la felicidad, confundiéndola con la euforia, con el placer, el bienestar y con mecanismos electroquímicos del organismo.

Aunque la actividad cerebral de una persona feliz muestre que actúan distintas sustancias sintetizadas por las neuronas, tales como la serotonina, la noradrenalina y la dopamina, éstas no son la causa de la felicidad, como muchos plantean usando a la ciencia como aval, sino una consecuencia. De no ser así ciertos fármacos inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina harían felices a los que los ingieren habitualmente, y es evidente que no podemos considerar felices a estas personas, más bien al contrario: qué mayor desgracia que no ser feliz y eliminar artificialmente aquellos síntomas

que deberían espolearles para luchar y salir de esa situación de angustia y depresión.

La búsqueda de la felicidad en los laboratorios se asemeja al intento de los alquimistas de transformar el plomo en oro. Pero, aunque esto último pueda lograrse actualmente, el laboratorio no puede entender qué hay más allá de los procesos del organismo. Los avances científicos tratan de explicar la felicidad, muchas veces a través de la genética, el sistema límbico, etc. De esta manera podemos explicar ciertas emociones, pero no podemos hacerlo con la felicidad, sería en todo caso una "felicidad emocional", y eso no es, desde mi punto de vista, la felicidad. Es lo que hacemos y vivimos, consciente o inconscientemente, lo que permite que se activen ciertos mecanismos fisiológicos que generan respuestas de placer, dolor... no al revés.

La felicidad es esquivada a la mayoría de las personas, más si cabe a aquellas que no trabajan para lograr su armonía interior. Si asumimos que la felicidad es un logro, también debemos contemplar que los caminos para acceder a ella son múltiples, prácticamente tantos como personas, y que está en nuestras manos lograrla.

Hay que acabar con ciertos mitos: conseguirla o no, no depende del estatus social o económico, del lugar donde se vive, de la edad, inteligencia o de las creencias religiosas. Hay personas en cualquiera de estos ámbitos que son felices y otras, muchas más, que no lo son.

¿En dónde radica la diferencia? Una de las características que une a aquellos que ciertamente son felices es la aceptación de su realidad. Esta aceptación, que no resignación, acerca al hombre a la felicidad. Ésta es una de las claves.

No hay secretos. Aunque sí podemos saber qué favorece que se dé y qué la limita. No existe una felicidad dada, regalada, sino que parte de una actitud, consciente o inconsciente.

Cada persona tiene unas facultades innatas que puede utilizar para desarrollar aquellas capacidades vitales para avanzar en su camino espiritual. Cuando se descubre qué facilita ese caminar, tal como iremos experimentando a lo largo de estas páginas, y se vive en armonía con ello, entonces se puede ser verdaderamente feliz.

La mayor parte de las personas que son felices no se plantean la felicidad. ¿Podían conseguirla los hombres de las cavernas? Opino que sí, aunque ni tan siquiera pensarán en ella. Quizás incluso lograran obtenerla más fácilmente que los miembros de las sociedades modernas, inmersos en una escalada consumista y en un limitado espacio de pensamiento que les impide concebirla fuera de ese contexto filoconsumista ampliamente entendido:

—“Consumo, luego puedo ser feliz”. O más bien: “Consumo, luego debería de ser feliz” (aunque no lo

sea), ya que eso es lo que la sociedad de consumo trata que se crea.

—“Vivo en una sociedad acomodada, luego tengo el derecho (y la obligación: por esto hay tantos problemas psiquiátricos en nuestros días) a ser feliz”.

La sociedad del consumo y del progreso nos asegura que haciendo esto o lo otro, hay que ser felices; es decir, consumiendo y actuando con los demás como si fuesen objetos de consumo y siguiendo sus pautas homogeneizadoras del pensamiento con la excusa de la individualidad y la independencia. Y si no se consigue —lo cual en buena lógica es lo que va a suceder—, entonces siempre queda el tratamiento psiquiátrico, el prozac, el valium, la depresión, la ansiedad, la confusión y el estrés permanente como telón de fondo.

Entonces... ¿qué hacemos?

Llegados a este punto, podemos comenzar a respondernos a la pregunta de si es realmente posible ser felices. Hagamos una sencilla prueba. Cojamos aire lenta y profundamente; notemos cómo penetra en nuestro cuerpo, y cómo éste se va relajando a medida que inspiramos; al espirar lentamente percibimos cómo el aire sale suavemente haciendo el camino inverso; de esta manera sentiremos que nuestros pensamientos se calman. Repitamos unas cuantas veces esta práctica.

Bien. Si hemos conseguido, aunque sea durante unos instantes, sentir que estamos tensionados y que

podemos relajar el cuerpo, si hemos logrado, aunque sea un momento, que los pensamientos dejen de divagar al estar centrados en la respiración, la respuesta es sí, podemos ser felices en cuanto realmente nos lo proponemos si vamos haciendo cotidianamente una práctica para ser conscientes de nosotros mismos y de la realidad, tal como iremos viendo a lo largo de estas páginas. Si no lo hemos conseguido, hay que insistir en realizar las distintas prácticas y experiencias que aquí se describen para lograr desbloquear el cuerpo, la mente y el espíritu. Entonces se abre el camino que nos puede conducir a la felicidad.

De cualquier forma, antes de decidir si somos o no felices, descubramos qué es la felicidad.

La clave

Si asumimos que la felicidad es un logro, también debemos contemplar que los caminos para acceder a ella son múltiples, prácticamente tantos como personas, y que está en nuestras manos lograrla.

La enseñanza

La felicidad no surge de una experiencia aislada, ni siquiera de la suma de vivencias: es un estado íntimo. No podemos estar felices. Se está contento, alegre, satisfecho, pero feliz se es. No estoy feliz; soy feliz.

La práctica

Cojamos aire lenta y profundamente; notemos cómo penetra en nuestro cuerpo, y cómo éste se va relajando a medida que inspiramos; al espirar lentamente percibimos cómo el aire sale suavemente haciendo el camino inverso; de esta manera sentiremos que nuestros pensamientos se calman.