

LA FELICIDAD por Lita Gómez Terrón

La FELICIDAD nos viene de serie, desde que nacemos. Y como las mareas, se llena y se vacía.

Quienes recuerdan los juegos de la infancia saben lo poquito que hace falta para ser felices.

Quienes saben del dolor, de la frustración, del miedo o de la rabia, saben qué poco hace falta para olvidar que fuimos felices un día.

Hoy que recojo los deseos de tantas personas queridas y abro mi corazón a esa felicidad que salta entre letras de colores y palabras dulces, me importa más que nunca entender que ser feliz no es tanto un estado de ánimo como un estado del alma, una disposición a:

- elegir abrirnos a lo nuevo, a lo impredecible, a la curiosidad
- mantener despierto el asombro y dormido el rencor
- compartir las alegrías y las buenas noticias
- aceptar la generosidad ajena
- disfrutar la oportunidad de hacer regalos
- tener un ojo puesto en el corazón y el otro atento al camino
- dejarnos llevar y saber llevar
- tomar partido sin cortar cabezas
- plantarnos sin hacer sombra
- acompañar y dejarnos acompañar
- aceptar los desafíos y agradecer los triunfos
- aprender hasta de las piedras y especialmente de las piedras
- sollozar, sonreír, susurrar, saborear, sentir, soñar
- no dejar enfriar la sopa
- ocupar nuestras manos en tareas útiles y hermosas
- crear, cultivar, ayudar a que crezca la vida
- acercarnos a lo que importa con amabilidad y respeto
- alejarnos de lo que nos daña con respeto y amor propio
- encontrar la manera de perdonar
- sacudir de los manteles las migajas de la culpa
- cambiar la mochila por un buen par de alas
- bailar: con los ojos abiertos, con los ojos cerrados, bailar con otras, bailar sola, bailar sentada, bailar por dentro, bailar en el agua...
- acariciar los libros antes de leerlos
- que la intuición gane al juicio
- aceptar que la magia es algo muy lógico
- leer poemas en voz alta, leer poemas, leer
- escuchar el arte en cualquiera de sus formas, escuchar a las personas en cualquiera de sus formas, escucharnos en cualquiera de nuestras muchas formas y tratar de aceptar lo que no entendemos
- agradecer, agradecer, agradecer, de corazón, agradecer
- callar, escuchar también el silencio y dejar esta lista inacabada y abierta para seguir sumando posibilidades a la felicidad.

Que la marea se llene cada día y que tengamos el ánimo de seguir adelante cuando se vacía.