

Enrique Martínez Lozano: Claves para una vida feliz

Para hablar de felicidad, entendida como plenitud de las personas, necesitamos tener en cuenta múltiples aspectos relevantes a nivel individual y colectivo: temas económicos, sanitarios, laborales, sociales, políticos, ecológicos, espirituales, etc.

Enrique se centró en desarrollar el plano personal, poniendo el acento en los dos niveles que constituyen a las personas: el psicológico y el espiritual.

Todas las personas buscamos ser felices y, como decía Aristóteles, “la felicidad es el significado y el propósito de la vida, el fin de la existencia humana”. En una primera etapa orientamos la búsqueda de nuestra felicidad hacia fuera, hasta que nos damos cuenta que ahí no podemos encontrarla ni en el tener ni en el poder ni en el aparentar (imagen), lo que nos obliga a mirar hacia nuestro interior. Enrique resume en 7 las claves para ser feliz, haciendo especial énfasis en que debemos aprender y ejercitarnos en el arte de vivir:

1. Amor a sí mismo/a, teniendo en cuenta que el amor genuino es humilde y universal. Para cultivarlo, debemos desarrollar el sentimiento de estar con nosotros y nosotras mismas.

2. Vivir en amor y deseo de bien para todas las personas, reconociendo que, aunque no somos iguales, somos lo mismo.

3. Aceptación profunda, alineación con lo real, que es el camino de la sabiduría y de la liberación del sufrimiento. Aceptar no significa justificar ni aprobar ni resignarse ni que nos guste lo que ocurre. Aceptar significa reconocer lo que hay, leyéndolo desde otro nivel de comprensión, más allá de las apariencias. La aceptación se plasma en vivir diciendo sí a la vida, dando gracias por lo que viene.

4. Gratitud, que nos aleja de la queja y el lamento y nos libera del victimismo. También constituye el más eficaz antídoto frente al desánimo y el desaliento.

5. Observar la mente pensante para no reducirnos a ella ni ser marionetas a merced de los movimientos mentales y emocionales. Tal y como reconoce Epicteto: “No son las cosas en sí las que nos perturban, sino la interpretación que hacemos de su importancia”.

6. Silencio de la mente (del yo). El silencio es la “puerta” que nos conduce a casa: somos silencio consciente.

7. Comprensión, que requiere responder adecuadamente a la pregunta ¿qué es lo realmente real? La única realidad que existe es la consciencia. Aunque en el plano de la forma, en nuestra personalidad, somos seres en búsqueda, en el plano profundo, en nuestra identidad, somos felicidad. Sin negar nuestra vulnerabilidad, reconocemos que, en nuestra verdadera identidad, somos vida. Y al final de la búsqueda descubrimos que ya somos lo que andábamos buscando y que lo que buscábamos “fuera” está “dentro”.

La felicidad no es un “estado de ánimo” sino un “estado de ser” (que acoge todos los “estados de ánimo”). La felicidad no es cuestión de voluntad, sino de “lugar”.