

La búsqueda constante de la felicidad

Preguntas clave

Toma unos momentos para pensar individualmente ¿Qué entiendes por felicidad? Y luego reflexionen y discutan las siguientes preguntas:

- Piensa en las actividades que realizas usualmente en un día o una semana: ¿cuánto tiempo, o cuántas de tus actividades dedicas a la búsqueda del bienestar o la felicidad? Da ejemplos.
- Aun cuando lo que buscas es el bienestar, ¿siempre tienes éxito? ¿Puedes identificar situaciones en las que lo que buscabas era bienestar, pero terminaste sintiendo malestar? Da ejemplos.
- ¿Por qué crees que pese a que constantemente buscamos la felicidad, muchas veces fallamos y seguimos experimentando sufrimiento?

Elementos a considerar

“Muchos de los grandes pensadores a través de la historia, desde San Agustín a William James y el Dalai Lama, han comentado que la búsqueda de la felicidad genuina es el propósito de la vida. Al hacer esta extraordinaria afirmación, obviamente están refiriéndose a algo más que la búsqueda de mera estimulación placentera. Tienen en mente algo más profundo, un bienestar más duradero y auténtico que viene del interior.” – Alan Wallace

“Por encima de todo, está la intensidad de la ignorancia: deseando felicidad, somos incapaces de crear la causa de la felicidad; deseando caminar en una dirección, caminamos en sentido opuesto- anhelando, contra toda esperanza, que algo cambiará. ¿Cuántos de nosotros acabamos haciendo exactamente esto? “

– *Khandro Rinpoche*

“Aquellos que buscan escapar del sufrimiento corren directo hacia su propia miseria. Y con el sincero deseo por la felicidad, debido a la confusión, destruyen su propio bienestar como si fuera su enemigo.”

– *Shantideva*

Prácticas para la casa

Práctica en el cojín: *Asentar el cuerpo la palabra y la mente en su estado natural* - Entre 10 y 20 minutos diarios.

Práctica a lo largo del día: observa en distintos momentos del día: ¿qué buscas, o cuál es la motivación que subyace a la actividad que estás haciendo (con tu cuerpo, con tu palabra o con tu mente)? Si identificas el anhelo de hacerlo para estar bien o para no sufrir, reflexiona acerca de qué tipo de satisfacción te puede producir esa acción. Por ejemplo, ¿es temporal o duradera, depende de la circunstancia o no?

Puedes poner una alarma cada dos horas que te recuerde hacer esta investigación.

Lecturas clave

H.H. Dalai Lama (2012), *Beyond religion, Ethics for a whole world*, Meriner Books, Nueva York.

Wallace, B., Alan (2010), *El poder de la meditación*. Oniro, Barcelona.

Rinpoche, Khandro (2005), *This precious life: Tibetan buddhist teachings on the path to enlightenment*. Shambala, Boston, pp 14.