

Joan Chittister

La felicidad

Notas

César Herrero Hernansanz

César Herrero Hernansanz



SALTERRAE

La felicidad

Joan Chittister

Sal Terrae, 2012, 278 páginas

Notas

César Herrero Hernansanz

Introducción

Les ofrezco mis Notas de **La felicidad**, de *Joan Chittister*, que aborda la felicidad de manera completa.

Desde nuestra esencia, porque hemos sido creados para la felicidad.

Desde la necesidad personal, social y búsqueda universal de la felicidad.

A su paso por la historia de la humanidad en religión, filosofía, sociología, sicología, medicina, política y sociedad.

Definición de su esencia, la opción de ser feliz.

En qué consiste y no consiste y niveles de la felicidad.

Cómo conseguirla.

Búsqueda y objetivo de felicidad en las principales religiones.

La felicidad no es una meta, sin un particular un camino de cada uno.

Es el libro más completo, que haya leído sobre la felicidad y cómo conseguirla.

Los textos en rojos son aportaciones mías. Asimismo, les adjunto Índice y paginación de mis notas, que les facilitarán percibir a vista de pájaro una panorámica del libro y búsqueda fácil de temas de su interés y ubicación.

Que lo disfruten.

Murcia, enero de 2021

César Herrero Hernansanz

Índice

Agradecimientos	5	22 Autonomía	18
Introducción	5	23 Significado	19
1 La felicidad es un proceso	5	24 ¿Nos desbordan los procesos de felicidad?	19
Búsqueda universal de la felicidad	6	Felicidad: el dilema humano	20
3 Que dicen y no dicen los datos sociales	6	25 Filosofía, búsqueda el sentido	20
5 ¿El grupo, yo o cualquier otra cosa?	6	26 Felicidad, entonces y ahora	20
6 Lo que hace feliz a una persona	7	27 Felicidad y placer	21
7 Salud y felicidad	7	28 La felicidad se persigue, no se obtiene	21
8 La felicidad es una expectativa cultural	7	29 Felicidad posible, pero no garantizada	22
La felicidad, regalo de la naturaleza	8	30 Felicidad y elección	22
9 La felicidad y el cerebro	8	31 Felicidad y derechos humanos	23
10 Diseñados para ser felices	8	La felicidad, eterno objetivo	25
11 La felicidad es el objetivo	10	33 Vida buena, felicidad duradera	25
12 La felicidad es un valor	11	34 Religión, dedo que apunto a la luna	25
La felicidad, compromiso por el que optar	12	35 Hinduismo, lo único necesario	25
13 Psicología y felicidad	12	36 Hinduismo, medida de la vida feliz	25
14 Fundamentos de la felicidad	12	37 Budismo, llamada a dejar de sufrir	26
15 Esencia de la felicidad: qué no es	13	38 Budismo, camino hacia la libertad	26
16 Cómo hacer que crezca la felicidad	14	39 Judaísmo, elegidos para ser felices	27
17 Cualidades de la felicidad	14	40 Judaísmo, el pueblo de la ley	28
Unir las piezas de la felicidad	16	41 Cristianismo, vida feliz en otra parte	29
18 Positividad	16	42 Cristianismo, dichosos	29
19 Extroversión	16	43 Islam, sumisión y comunidad	30
20 Relacionalidad	17	44 Islam, vivir la vida buena	31
21 Competencia	18	45 Religión y caminos hacia la felicidad	32
		Epílogo	34

Agradecimientos

La felicidad es posible, pero no puede consistir en lo que pensamos al inicio de la búsqueda. Pag 16.

Introducción

Es muy fácil concentrarnos en lo que no tenemos hasta el punto de ser inconscientes de cuanto tenemos en la vida.

Inundados de una sensación de desventaja, nos comparamos con quienes estamos seguros que son más felices que nosotros.

La felicidad es un trabajo continuo. Por tanto, este libro debe ser finalizado por el lector.

La felicidad está siempre presente, aunque no sea claramente visible, como posible, pero nunca completamente realizable en el corazón de cada cultura. Es buscada, rara vez encontrada y más difícil de capturar y retener.

El ave de la felicidad en vuelo, eterno presagio de la feliz consumación de la vida, simboliza la transición del casiperonototal cumplimiento de nuestros deseos y esperanzas. Pag 18-23.

1 La felicidad es un proceso

La vida consiste en desarrollar las habilidades para vivir; llegar a la madurez del yo; descubrir lo que cuesta ser feliz.

La búsqueda de la felicidad es una llamada del corazón a buscar la grandeza de espíritu. Si le concedemos el tiempo y sabiduría que requiere para reconocer la felicidad cuando la tenemos, aflorará en una revelación gradual. Pag 30-31.

Búsqueda universal de la felicidad

3 Que dicen y no dicen los datos sociales

En un mundo, en que los acontecimientos se ven desencadenados u obstruidos por grupos muy pequeños de personas sin control o al alcance de la población afectada, la felicidad es más preciosa y vulnerable que nunca.

La felicidad se ha convertido en artículo de consumo, que puede medirse o aprehenderse; en algo que puede ser comprado, bebido, utilizado, almacenado ... para nuestra utilidad y conveniencia. Por eso debemos determinar la esencia de la felicidad antes de vernos cautivos del magnetismo o capricho de quienes imponen su propio estilo de felicidad a los demás.

Los sondeos sociales miden ahora la felicidad comparativa de hombres y mujeres; *indican que mayores oportunidades educativas, políticas y laborales se han correspondido con descenso de la felicidad vital de las mujeres en comparación con los hombres.* Falta por saber la naturaleza de una felicidad, que el ascenso de indicadores económicos no parece incrementar.

Las cifras nos proporcionan datos, pero no sabiduría. Nos dicen lo que la gente piensa que falta en su vida, pero no por qué lo quieren. Nos dicen lo que podemos ver, pero no lo que ha sido omitido. Pag 41-43.

5 ¿El grupo, yo o cualquier otra cosa?

Nos convertimos en centro de expresión personal, medida sólo por el hecho de no imponer nuestros valores a los demás ni permitirles limitar los nuestros. El núcleo común desaparece en favor de lo personal, pero étnicamente caracterizado.

Entonces, comenzamos a ver líneas trazadas y tensión producida por la naturaleza de la felicidad.

Donde los valores tradicionales gozan de alta estima, la religión es muy importante.

Felicidad e infelicidad radican en tomar nuevo rumbo por nosotros mismos.

Migraciones internas y externas en busca de trabajo han dado lugar a un nuevo modo de ser feliz. Las prioridades pasaron de preocupación por seguridad económica o física a interés por bien personal. *En estas situaciones, los valores tradicionales han dado paso a valores secular-rationales en casi todas las sociedades industriales; a tolerancias de las diferencias, convirtiéndose en valor dominante del cambio social,* Ronald Inglehart, Inglehart-Welzel Cultural Map of the World.

La felicidad como inmersión familiar desaparece de modo gradual e inevitable, apareciendo en su lugar la felicidad como objetivo global, que hay que alcanzar, haciendo que el yo acceda a la independencia. El desarraigo se convierte en norma, que se implanta rápidamente.

Comienza la competición entre una sociedad que fomenta la novedad y se alimenta de la diferencia y una sociedad que entroniza la tradición y prefiere la semejanza.

Sin embargo, la felicidad trasciende ambas formas de sociedad, es independiente de ambas. Pag 52-55.

6 Lo que hace feliz a una persona

Ahora, todo en la vida es plural, abierto, interracial y cosmopolita, aunque sólo sea en tecnología y medios de comunicación. Sin embargo, parece que las sociedades abiertas aíslan a los individuos, lo que afectará a nuestra definición de felicidad y sus características.

La felicidad tiene es algo más que licencia para hacer cuanto me plazca. Si el hombre es ser social, no puede existir, crecer, funcionar ni alcanzar éxito solo; entonces, la felicidad tiene mucho que ver con el modo de relacionarnos con el resto del mundo.

La conjunción entre las dimensiones personal y pública de la vida determina la felicidad de la persona y es clave en el desarrollo humano. La manifestación de emociones negativas de miedo, ira o preocupación deprime la cuota de felicidad.

Controlar la propia respuesta a nuestro entorno y ser independiente de éste en el plano sicoespiritual es crucial respecto de la felicidad que buscamos. La relación entre nosotros y el mundo que nos rodea estará constantemente presente en nuestra búsqueda de la felicidad en todos los niveles de la vida. Pag 57-61.

7 Salud y felicidad

La búsqueda de la felicidad es deber nuestro, obligación espiritual y ejercicio social. Pag 65.

8 La felicidad es una expectativa cultural

La felicidad, consista en lo que consista, tiene que ser lo que nos faculte para superar el estrés en la vida; lo que nos dé energía cuando flaquean nuestros recursos; la diferencia entre ser emocionalmente sano y superficial y el punto en que ambas se entrecruzan. Ser feliz es estar a la altura de la vida en todas sus formas y fronteras. Es el Santo Grial de la vida.

Pero, ¿en qué consiste la felicidad? Todas las personas la buscan en lugares y cosas diferentes. Para ser felices tendremos que definir qué es la felicidad y después optar por ella y no por otras cosas a nuestro alcance. Y su consecuencia más significativa quizá sea que ninguna cosa proporciona automáticamente la felicidad. Pag 70-71.

La felicidad, regalo de la naturaleza

9 La felicidad y el cerebro

La gente ha utilizado control personal y drogas modificadoras de estado de ánimo para hacer su mundo perfecto y vida *feliz*. El año 323 AC Aristóteles decía: *La felicidad es el sentido y propósito de la vida, la aspiración y fin de la existencia*. Por tanto, su impacto espiritual debe tener enormes proporciones.

Otro gran antropólogo decía: *La alegría es signo infalible de la presencia de Dios*, Pierre Teilhard de Chardin.

La *búsqueda de la felicidad* se está convirtiendo en estándar del desarrollo humano, que puede superar con mucho valores sociales como aprobación o laboriosidad.

Hace 2500 años, Confucio elaboró una filosofía sobre el poder inherente de autotransformación del ser humano; consideraba que podemos ser más de lo que parecemos ser. Podemos cambiar. Hacía recaer en el individuo la responsabilidad de su realización personal. Su noción de responsabilidad humana esencial proporcionaba el fundamento que permitía que la felicidad fuera explorada.

Hace 2300 años, Mencio hacía hincapié en el papel de la mente en la búsqueda de la felicidad. Alimentar en nosotros brotes de virtud, como compasión y capacidad de identificarnos con sentimientos ajenos, nos llevaría a plena sabiduría: a reconocimiento espiritual en la sociedad y a felicidad personal.

Para Confucio, Mencio y Aristóteles la mente es predominante en cultivo del yo y logro de la felicidad.

En nuestro tiempo, se dedujo la relación entre funciones de cerebro y cuerpo, incluso ser vista con nuestros propios ojos.

Si la felicidad es cuestión mental, por muchas cosas que acumulemos no podremos garantizarla. La mente tiene mucho que ver con la felicidad, todos tenemos capacidad de manejarla. Por tanto, somos criaturas que en cierta medida podemos ser felices en la cárcel o infelices en una gran mansión. Así, pues, la relación entre mente y materia tiene que ver con ser feliz.

La felicidad tiene que ver con lo que hay en nosotros y a nuestro alrededor.

Exámenes neurológicos han detectado que un tercio de nuestro cerebro está asociado a emociones de felicidad e infelicidad: depresión, tristeza, melancolía ... The Biology of Happiness, 30-01-2010.

Las emociones humanas en cerebros sanos tienen que ver con nuestro modo de pensar, con las ideas a que nos aferramos y nuestra manera de ver las situaciones en que nos encontramos. Existen. La felicidad, en cambio, tiene que ver con la elección.

Las emociones son una forma de angustia o alegría espiritual con dimensión física. Pueden ser perturbadas en la geografía del cerebro.

Podemos adiestrarnos para responder de distinta manera: responder ante un insulto sonriendo o con amargura en corazón, violencia asesina en mirada ... Las emociones humanas son una parte de nosotros bajo el control del cerebro, como el resto de nuestro ser. Son nuestras, las creamos y debemos aceptarlas; son nuestro modo de ser y de permitirnos llegar a ser. Incluso es más importante para el estudio de la felicidad no descuidar el impacto de estas disciplinas en su búsqueda que su relación entre cerebro y su entorno. Nuestros pensamientos matizan nuestro modo de ver la vida. Las emociones que cultivamos en nosotros tienen mucho que ver con nuestro modo de vivir con los demás. Nuestro modo de sentir sobre las cosas determina nuestra respuesta a ellas.

La psicología sabe que ayudar a la gente a ser feliz es tan importante o más que ayudarle a superar una depresión.

La filosofía sabe que la capacidad de opción humana es la esencia de la felicidad.

La religión sabe que nuestro deseo innato de *felicidad* está en nuestro modo de pasar la vida, en las decisiones que tomamos, en nuestro modo de responder a luchas morales y sociales, en por qué hacemos lo que hacemos con nosotros y los demás.

Calidad de vida humana individual y carácter de sociedades que edificamos en busca de felicidad se ven afectados por esta danza entre cerebro y circunstancias de la vida. La felicidad es signo y medida del desarrollo humano; criterio de orientación hacia la plenitud de vida.

No hay sucedáneos de felicidad; no se *obtiene* por casualidad, ni puede comprarse; debe ser elegida, desarrollada y cultivada más allá de realidades de sondeos. Está en nosotros y más allá de nosotros. Es el elixir de la vida espiritual. Pag 75-83.

10 Diseñados para ser felices

El principal adelanto del siglo XX ha sido descubrir que el hombre está diseñado para ser feliz: *Tú y yo estamos diseñados para la dicha. Estamos destinados a disfrutar. Lo que explica que el cerebro existe para maximizar el placer*, Candice Pert, *Your Body Is Your Subconscious*.

Con la identificación del receptor opiáceo las emociones eran consideradas en gran medida *elementos espirituales* de la condición humana, quedaban fuera del alcance de la ciencia pura. Eran respuestas inmateriales, niveles de energía intensificados, quizá rasgos incontrolados de la personalidad.

Pero en 1976 los neurólogos descubrieron las endorfinas, sustancias similares a la morfina, que se adhieren a los receptores opiáceos del cerebro. Las endorfinas alivian el dolor de manera natural, producen efectos eufóricos, hacen sentirnos bien, proporcionan sensación de bienestar, de *felicidad* ... Son *péptidos del placer*, Candice Pert.

Implica que las sensaciones emocionales son físicas y *mentales*; pueden encontrarse, manipularse y cambiarse; son energía; crean lazos entre la dimensión espiritual y física de la vida; sus principales funciones son vinculación y placer.

En el ser humano, nuestro estado de ánimo determina el clima de nuestra vida. La felicidad, como estado de vida natural produce impacto estimulante en nosotros. Lava con diluvio de emociones cuanto se nos ha enseñado en la relación entre cuerpo y alma, emociones y razón, sentido de la vida y experiencias vitales. Las emociones no son nada; nosotros las creamos y ellas nos crean.

La *felicidad* es más que impresión momentánea que se nos impone desde fuera. La *felicidad* es una propiedad de la mente, estado inherente y permanente; es una función del ser humano; forma parte del carácter del yo; está ahí para que la tomemos; es parte de la razón de nuestra conciencia; es medida de plenitud de lo humano.

Cuando Dios dice en las Escrituras *desea nuestro bien, no nuestro dolor*, está proclamando que hemos sido creados para ser felices. El potencial de la felicidad ha sido insertado en nuestro cuerpo y espera nuestra consumación.

El pacer y su contribución a la felicidad hace que la vida sea atractiva; que las presiones de la vida sean soportables y amar la vida. *El ser humano es la única criatura que puede elegir a lo que atenderá en la vida. Y en eso consiste el control de la felicidad del ser humano*, Candice Pert. Pag 84-88.

11 La felicidad es el objetivo

No nacimos para ser hijos marginados de un Dios amoroso. El paraíso de cualquiera es parte de la química de nuestro cuerpo; nos corresponde hacerlo real a nosotros.

Es posible *tener todo* y no tener la felicidad que perdura y trasciende cualesquiera diversos y efímeros matices.

Cada cual, de alguna manera, es responsable de ser lo feliz que esté llamado a ser. Del mismo modo que estamos destinados a aprender, también estamos destinados a desarrollar nuestra capacidad y aptitud innata para la felicidad. Tenemos el destino de ser felices, que estamos llamados a alcanzar. Lo que implica que debemos separar el grano de la paja; distinguir entre placer y gozo, entre exceso de deleites sensuales y profundo sentido de lo bueno y recto en la vida; **entre todo esto y felicidad**. La novedad pasará; las aventuras finalizarán. Toda excitación no es felicidad, ni todo placer conduce a la felicidad. La felicidad permanece aun cuando excitación y placer hayan desaparecido. Placer y felicidad no son sinónimos.

Si persigues tu felicidad, te adentras por un camino que ha estado ahí siempre, esperándote, y la vida que deberías estar viviendo es la que estás viviendo. Estés donde estés, si persigues tu felicidad, estás disfrutando continuamente esa revivificación, esa vida dentro de ti, Joseph Campbell, Persigue tu felicidad.

La felicidad consiste en descubrir dónde encajamos, dónde somos más nosotros mismos, dónde no hay lucha entre quienes somos y lo que hacemos, entre dónde estamos y dónde queremos estar, entre lo que estamos haciendo y lo que realmente queremos hacer. Entonces, el tiempo se detiene para nosotros. Estamos ya en una parte del paraíso preparada para nosotros desde el comienzo de los tiempos.

Es lo que en términos religiosos se llama vocación. Pag 89-92.

12 La felicidad es un valor

Nos hace felices la sensación de expresión personal, impulso de aprender, necesidad de compartir, gozo de dar ... Haciendo lo que me gusta no trabajo, sino vivo. Considerar que algo es un valor es una cosa; valorarlo como para entregarme a hacerlo es algo completamente distinto.

Estamos destinados a ser felices, pero el proyecto de la felicidad radica en determinar qué hacemos, que nos impide lograrla. Nada hay más importante que hacer lo que manifiesta y da lo mejor de nosotros y que nos recompensará con la felicidad, que buscamos.

Según el siquiatra Steven Reiss, dieciséis deseos definen nuestra personalidad, los cuales constituyen nuestra *clave de felicidad*: *aceptación, orden, poder, independencia, idealismo, venganza, actividad física, honor, familia, status, amor, comer, ahorrar, contacto social, tranquilidad y curiosidad o conocimiento*, Reiss Study to Happiness. Si no conseguimos satisfacer al menos la tercera parte de nuestros deseos más importantes no accederemos a la felicidad.

La felicidad requiere mucho autoconocimiento, ser nosotros mismos, en lugar de clones de otras personas; escuchar, **analizar y resolver** nuestras excusas por no hacer lo que prometimos hacer; presionarnos a nosotros mismos con honradez. Solemos escudarnos en decir *no tengo tiempo* o *no sé cómo hacerlo*. Un buen argumento para hacerlo sería decirnos: *si no hago yo estas cosas, nadie las hará*. En algún lugar del camino renunciamos a la felicidad que decimos buscar; abandonamos nuestro propio desarrollo; aceptamos que los sueños de otro reemplacen a los nuestros. Pag 94-97.

La felicidad, compromiso por que optar

13 Psicología y felicidad

La infelicidad nos está perjudicando personal y socialmente en nuestro siglo. Se manifiesta como estallidos de alienación, violencia, relaciones arruinadas, familias rotas, males físicos, colapsos psicológicos ...

La felicidad es don privado personal y responsabilidad social. Mi felicidad o mi infelicidad me afectan a mí y a quienes me rodean. Mi depresión y mal humor invade el mundo que me rodea, envenena el ambiente de los demás.

La vida es más que ocuparme de mi propia comodidad y emociones. Felicidad o infelicidad tienen que ver con lo que apporto a todas las dimensiones de mi vida, tiende a generar una familia feliz o infeliz, la mía. Mi trabajo sufre cuando mi productividad se ve enturbiada por iras y depresiones. Mi conciencia de las necesidades del mundo se reduce a la nada cuando me lamento de mis propias heridas y evado hacer el mínimo esfuerzo por atender a otras personas.

La felicidad es un imperativo social. La infelicidad es una enfermedad social. Soledad y aislamiento son consecuencias de infelicidad, desbordada en el ámbito público que nos rodea. Nuestros hijos dejan de visitarnos. Nuestros vecinos dejan de invitarnos. Nuestros compañeros de trabajo dejan de incluirnos en su círculo y actos sociales.

La felicidad no es narcisismo, es responsabilidad moral. La vida consiste en hacer posible la felicidad para todo el mundo, al mismo tiempo que hacemos posible la nuestra. Dice Dios: *pongo ante ti vida y muerte*,elijamos la vida. Pag 104-107.

14 Fundamentos de la felicidad

La psicología positiva se basa en cinco hallazgos comunes a la investigación sobre felicidad y personas felices.

1 La felicidad es el modo de ser humano predeterminado. La negatividad es una aberración de la aptitud natural para la felicidad que hay en nosotros.

2 Felicidad y placer no son lo mismo. Que algo nos cause deleite momentáneo no significa que sea fundamento de la felicidad humana. Placer, excitación, sexo, consumo, juventud ... son temporales.

3 El índice de felicidad natural del ser humano puede elevarse, pero no cambiarse permanentemente. Hay en nosotros un *nivel* de felicidad que oscila de acuerdo con nuestras situaciones. Tanto la novedad del objeto como muestra respuesta al mismo, se van desvaneciendo, el medidor del placer se estabiliza en el nivel de lo familiar y, a no ser que podamos estimularlo, seguiremos en dicho nivel. La felicidad no aumenta sin atenderla, se estabiliza.

4 Hay procesos que si los desarrollamos conscientemente en nosotros, pueden proporcionarnos menos agitación y más alegría. Practicar conscientemente *ejercicios de felicidad* básicos o perspectivas de la vida pueden mantener la

brújula de la felicidad orientada al norte o moverla a esa dirección. Los cambios de ánimo se hacen menos violentos y su agitación decrece.

5 Hay cualidades de la vida básicas, que incrementan nuestras oportunidades de felicidad y nos protegen de la parálisis del dolor externo, que entumece la vida.

La felicidad está a nuestro alcance, pero no es gratuita, ni surge sola. Hacerla realidad y mantenerla requiere reorientación de nuestros hábitos mentales. Sobre todo, el logro de la felicidad pide un compromiso para curvar el arco de nuestra vida en la dirección de las cosas que cuentan en la vida, en lugar dirigirla a baratijas e imágenes, que sólo decoran.

Los psicólogos positivos nos urgen a entrenarnos y vivir de corazón en positivo. Si la vida es una lucha, negarlo no es sano. Lo mejor es encontrar en la oscuridad rayos de luz, que nos permitan recordar que la vida es una bendición. *La vida no es poseer y conseguir, sino ser y devenir*, Matthew Arnold.

La medicina nos informa que las personas felices viven más, son más sanas, alcanzan éxito más a menudo y disfrutan de la vida más que las infelices, pero no nos dice en qué consiste la felicidad. Nos dice que la felicidad es posible, pero no cómo lograrla. Pag 110-113.

15 Esencia de la felicidad: qué no es

Es muy importante en la busca de la felicidad la capacidad de distinguir entre felicidad y placer. El placer es momentáneo, viene y se va con el vaivén de la vida; son los *crescendos* de la existencia. La felicidad es larga sensación general y penetrante de bienestar, estar en el lugar oportuno, contento profundo con la vida. *La colección de momentos positivos no supone el cómputo final de la felicidad*, Martin, Seligmann. Los sentimientos positivos **per se** no constituyen la felicidad.

Es imprescindible reconocer la diferencia entre placer y felicidad, reacciones inmediatas de efectos duraderos; la satisfacción que llena nuestro espíritu de una sensación de plenitud de vida y experiencias que drenan rápidamente nuestra capacidad de gozo.

La felicidad no es un acontecimiento, ya que el acontecimiento no es la medida de la felicidad básica. Las sensaciones físicas no duran, ni constituyen la esencia de la felicidad.

La felicidad consiste en la formación de actitudes esenciales hacia la vida, en alcanzar la cima del desarrollo humano, vivir una vida que tenga sentido: *La felicidad consiste en vivir una vida con sentido y propósito*, Aristóteles.

Es importante saber que entendemos por felicidad, definir la vida *buena*; nuestro modo de vivir la vida qué relación tiene con nuestra capacidad de felicidad y qué efecto produce en la felicidad de cuantos nos rodean. En la paternidad responsable cuenta tener hijos, educarlos, darles herramientas de amor y bondad ... que culminen la vida de una persona. Pag 114-118.

16 Cómo hacer que crezca la felicidad

Los rasgos de personalidad son tendencias personales o reacciones inmediatas ante el mundo que nos rodea; claves de lo que activa nuestras respuestas sociales. Son la situación predefinida de nuestra química social. Podemos cambiarlas cuando queramos.

Cambiar es posible y necesidad del proceso de *crecimiento* o *autocrítica*.

No estamos condenados por nuestros genes, pues sólo nos proporcionan la materia prima de la vida. Lo que nos falta genéticamente puede alertarnos para cultivar dimensiones vitales que necesitamos, si nuestras oportunidades de felicidad han de incrementarse en el transcurso de la vida.

La felicidad es más que lo que logramos en la vida. Se basa en lo que desarrollamos en nosotros y en elementos físicos o sociales de la vida, que incrementamos en su transcurso.

La felicidad es la parte más profunda de nosotros, nuestra evaluación que apunta más allá de lo mundano, hacia el *status* de los ángeles. En ella encontramos ese breve y brillante *flash* de lo que supone ser más que materia, ser también espíritu que nos hace plenamente humanos. Los griegos llamaban a esa diferencia *ευδαιμονία*, *eudaimonía*, felicidad, plenitud del ser, suma total de vivir la *vida buena*.

La *Ευδαιμονία*, *estado feliz de vivir la vida buena*, decía Aristóteles, es independiente de riqueza, belleza, condiciones físicas y estado de vida, lección difícil de aprender en nuestro tiempo.

La persona feliz vive para la felicidad, para un estado de espíritu que trasciende la sensualidad y busca la transformación; se dedica a vivir la vida plenamente en todas sus facetas: moral, ética, espiritual, física ... Pasa por dolor, **sufrimiento y** pérdidas sabiendo que la vida es lo que sucede *en* nosotros no *a* nosotros.

La felicidad tiene que ver con satisfacción y florecimiento de un espíritu en contacto con la esencia de *estar vivo*. Cuanto más se identifica tener con felicidad más probabilidad hay de ser infeliz. Pag 120-125

17 Cualidades de la felicidad

Los científicos dicen que la genética explica en torno al 50 % de la felicidad cotidiana media; lo que significa que algunas personas heredan rasgos de personalidad que conducen más al desarrollo de una feliz. Circunstancias como clima emocional en nuestra casa, proyecto social de nuestro entorno, necesidades vitales a nuestro alcance ... sólo explican el 10 % de la felicidad. El 40 % restante, preciso para encontrar la alegría en la vida, el factor de felicidad en la vida, debemos desarrollarlo en nosotros mismos, Sonja Lyubomirsky, The How of Happiness.

Seis atributos principales indican la personalidad de una persona. La persona feliz está a gran altura en cuanto a su identificación social, adora la paternidad, disfruta de status conyugal estable y satisfactorio, está implicada en

alguna forma de práctica o concienciación religiosa, tiene ingresos suficientes para cubrir sus necesidades de supervivencia y pasa mucho tiempo con gente feliz, Oxford Happiness Project.

El arte que creamos, la tecnología que inventamos, las instituciones que establecemos, las ideas que promovemos, las poblaciones a las que ayudamos ... son dones a futuro que nos refuerzan a llegar a los límites de nuestra persona. Y estar vivos nos hace felices porque somos proyectos de felicidad.

La felicidad no es un espejismo. Es el ejercicio de dar lo mejor de nosotros en cada desafío. Es cuestión de desarrollo interno en medio de circunstancias externas, pero no sólo de ellas. Pag 127-134.

Unir las piezas de la felicidad

18 Positividad

La felicidad viene en bruto y debe ser modelada y nutrida. Al final, la felicidad resultará estar construida por nosotros mismos, será un momento en el tiempo.

La felicidad es un compuesto nutrido por grupos de actitudes, que se unifica y convierte en nuestro modo característico de ver el mundo.

La *felicidad* no adviene a psique y espíritu humano como producto acabado, sino que cambia en nosotros de una época a otra, es propia de todo nuestro espectro vital y cuanto mayores nos hacemos más felices somos.

La positividad nos dice que el bien habita en todas las cosas. Lo que nunca hubiéramos esperado que nos sucediera o gustara, nos aporta nueva dimensión en la vida.

Cualquier cosa, tomada en su contexto, es mayor que en sí misma, no puede verse como buena o mala. El secreto radica en nuestra capacidad de ver las cosas como posible ganancia, en lugar de probable amenaza.

La positividad se niega a emitir cualquier juicio a favor o en contra de una cosa, mientras no tenga la experiencia suficiente, que lo justifique.

La positividad hace que la persona brille en la oscuridad. Hace del mañana una aventura, en lugar de un desastre. Hace la vida elástica, extensible hasta el punto de encontrarnos llenos de vida y experimentar con asombro. La positividad dispone a la persona a la felicidad. Nos abre a la sorpresa; nos da ventaja sobre el futuro y nos hace consumidores de alegría. Sin embargo, la positividad no es el culmen de la felicidad, sólo hace posible las dimensiones de la felicidad, el fundamento, desde el que la felicidad pueda brotar. Pag 137-140.

19 Extroversión

Los verdaderos extrovertidos están abiertos a cualquier diferencia y se sienten atraídos por ella; buscan ideas opuestas, quieren saber y comprender lo diferente a ellos; buscan ideas opuestas para que les hagan crecer. La extroversión es dimensión del espíritu, actitud mental, que busca lo nuevo y extraño por todos los medios en su propio mundo. Si somos extrovertidos buscamos ideas y personas ajenas a nuestros círculos naturales y diferentes de nosotros, a fin de ser más de lo que somos solos.

La introversión nos lleva a vivir dentro de nosotros, tendencia a autoexamen, lugar de reflexión, no consigue ir más allá de sí misma. Cuando hayamos agotado el desarrollo del yo, producto de nuestra limitada vida y deterioro que conlleva, estaremos más estancados, nuestra vida se volverá más rancia y no nos ofrecerá nada, porque hemos dejado de ofrecerle **nuestros dones, que nos devolvería multiplicados o convertidos en felicidad**. La

búsqueda de felicidad se convierte en expectativa de que la felicidad venga a nosotros, en lugar de ir nosotros a ella. Nos lleva a un callejón sin salida.

Los extrovertidos, mediante el esfuerzo hacen de la vida una aventura, que debe ser vivida hasta que nuestro espíritu caiga de aburrimiento.

Cuando salimos de nosotros mismos y nos adentramos en el mundo que nos rodea, descubrimos de nosotros mismos más de lo que sabíamos. Podemos desarrollar habilidades, que nunca habíamos imaginado. Escuchamos a otras personas, bebemos de su sabiduría, nos dejamos alentar por su valor ... Llegamos a ser más de cuanto considerábamos posible.

Los extrovertidos pretenden descubrir el mundo, lugares y personas, que no habían imaginado que existieran. La extroversión, que contribuye a la felicidad, es un destello de luz interior, que nos lleva más allá de nuestros diminutos y miserables mundos, a fin de vivir la búsqueda de un tesoro en otros lugares durante el resto de nuestra vida. Deseo de conocer otras culturas, personas, razas; deseo ardiente de recorrer el mundo. Fascinación por conocer nuevos idiomas. Intento de caminar en la vida por caminos nuevos a cualquier edad. Sed de vida, que da coraje a arriesgarnos a la ausencia de familiaridad de lo nuevo. Confianza en el yo, que nos permite fracasar sin ser destruidos por el fracaso. Fuerza para reintentar lo nuevo de nuevo hasta conseguirlo ...

En esta determinación de crecer y compromiso de convertirnos en más que lo que nuestro pequeño mundo exige de nosotros se encuentra la semilla de nuestra felicidad; semilla de propósito y sentido y forma de autorrealización, que consiste en más que limitarse a dar falso brillo a la oscura caverna de nuestro yo. Pag 141-144.

20 Relacionalidad

No hay criatura en el planeta más vulnerable y dependiente que el ser humano. Ser humano es pertenecer: *Ningún hombre es una isla*, John Donne. Gravitamos hacia otras personas, porque somos incapaces de vivir solos intelectual y emocionalmente, libres de toda implicación, autosuficientes en nuestras necesidades. Siempre hemos sabido que la relación constituye nuestra esencia.

La disposición a establecer elaciones fieles y largas es el fundamento de la vida; nuestra seguridad en tribulación y nuestra compañía en alegrías y éxitos. Cuando nos distanciamos del resto de la comunidad humana aminoramos nuestro desarrollo; los demás se convierten en pozo de sabiduría en nuestra incertidumbre; en luz en tiempos oscuros; en nuestra fuerza cuando hemos agotado la propia. En los demás vemos el nivel de nuestro desarrollo.

Cuando no llegamos a los demás, nos convertimos en cautivos de nuestras propias limitaciones. Sin relaciones nos vemos atrapados en nosotros mismos con lo que implica de ignorancia, insensibilidad y falta de desarrollo humano.

Mi felicidad depende de tener a alguien con quien compartirla, buscarla, examinarla, compartir la pesada carga de la vida y celebrar los recuerdos. Las demás personas son las claves de nuestra felicidad.

Somos moldeados y configurados por lo que amamos, Johann Wolfgang Goethe. Las personas a quienes amamos o por las que nos preocupamos son elemento de cohesión de nuestra vida. Sin ellas, la felicidad es espejismo, apariencia de plenitud de lo que significa ser verdaderamente humano. Pag 145-148.

21 Competencia

Las personas que aspiran a más de lo que pueden lograr de manera natural, sin duda, se predisponen a fracaso e infelicidad.

Las personas felices sienten confianza en su capacidad de realizar lo que se requiere de ellas en el área a que aspiran. Emplearnos en algo que no podemos hacer, y seguir insistiendo en querer hacerlo, nos condena al fracaso constante.

La felicidad consiste en saber dónde encajo y situarme allí.

La sensación de competencia que conlleva estar en el puesto que queremos, haciendo el trabajo que podemos hacer, es lo que nos proporciona energía. Le da a la persona razón para esforzarse, para ser cocreadora de una vida mejor para todos. Le proporciona a la vida propósito y sentido. Entonces, prescindiendo de quién nos aplauda, estaremos satisfechos de nosotros mismos, daremos cuanto tengamos y haremos cuanto podamos por mejorar los niveles de este mundo. Sabremos que estamos en condiciones de ser lo que debamos ser. Sabremos ser felices. Pag 150-152.

22 Autonomía

La relacionalidad es factor fundamental para el nivel de felicidad de la persona. Y también lo es la autonomía, la conciencia de que depende de nosotros mismos nuestra felicidad y que sólo nosotros podemos hacerla posible. La relacionalidad requiere la opción autónoma de una persona por otra.

La autonomía es la conciencia de mí mismo como adulto independiente, gracias a la cual podemos hacer algo moral. Sin autonomía, la verdadera felicidad: gozo de haber llegado a nuestra plenitud, de haber optado por lo que hace posible la felicidad, sería inviable.

La libertad tiene limitaciones, pero no fronteras, George Lloyd. Es decir, la libertad tiene límites naturales, pero conlleva también oportunidades ilimitadas.

Si somos autónomos, somos libres para asumir la responsabilidad de nuestra propia persona, libres para llegar a ser cuanto podemos ser. Para la persona autónoma, la capacidad de asumir la responsabilidad de sus propias decisiones constituye la medida de su adultez. *Con el compromiso me convierto en dueño de mi destino, capitán de mi alma.*

Al tomar mis propias decisiones y decidir mi destino, afrontar las consecuencias de mis decisiones y asumir mis responsabilidades, ocupo mi lugar como cocreador de la vida; me hago agente de cambio en la sociedad; ocupo mi lugar en el mundo como modelo de conciencia y prototipo de carácter.

En la medida en que esté dispuesto a entregar mi voluntad a los designios de otro y llamarlo *obediencia*, soy libre para estar privado de libertad. Habré llegado a adquirir *el sentido de devenir, en lugar del mero sentido de ser*, William H. Hastie, estoy vivo y soy adulto.

Quienes pasen por la vida sin ser árbitros de sí mismos no conocerán nunca la felicidad de conocer sus propios errores, ni la gloria de corregirlos, ni la alegría de desarrollarlos. Serán sombra, fantasma de otra persona, tallo sin flor, comienzo sin final conocido.

La persona que ha alcanzado la autonomía puede decir: puede que no haya ganado la carrera, pero no he fracasado. He hecho lo que he hecho camino de la gloria, estoy orgullosa de haberlo intentado. Pag 153-167.

23 Significado

La felicidad no es algo que obtengamos de la vida, sino que procede de lo que devolvemos a la vida. La felicidad proporciona descubrir qué necesita el mundo y qué podemos darle nosotros; cuál es nuestro propósito en la vida y vivir a la altura del mismo. Lo que debe consistir en hacer la vida mejor para los demás con nuestros talentos.

Ser consciente del propósito y sentido de nuestra vida es de gran importancia para nuestra felicidad. La vida no nos otorga significado, tiene el significado que le otorgamos nosotros.

Si quieres una vida entera de felicidad, ayuda a alguien, Proverbio chino. Pag 159-161.

24 ¿Nos desbordan los procesos de felicidad?

La felicidad es termostato, que regula los extremos externos de nuestras respuestas emocionales, porque en la vida unas veces *nos pasamos* y otras estamos *bajo mínimos*.

Los humanos tenemos tendencia a permitir que los elementos negativos de la vida nos abrumen sólo por el hecho de no examinar conscientemente sus elementos positivos.

Para protegernos de mostrarnos negativos sobre las pequeñas irritaciones de la vida que, en lugar de simples contrariedades pasajeras se convierten en cargas, es importante recordar los dones de nuestra vida que ya poseemos y suelen pasar desapercibidos.

Tenemos mucho más por lo que estar agradecidos. Y si, bajo la presión del presente nos permitimos olvidarlo sistemáticamente, **podría suponer el irreparable desastre de rodar nuestra vida por una pendiente cada vez más pronunciada, de no retorno**. Pag 162-167.

Felicidad: el dilema humano

25 Filosofía, búsqueda de sentido

Los filósofos nos ayudan a ser conscientes del modo en que funciona nuestra vida; a ver, a través de explicaciones obvias de las cosas, el núcleo de las mismas; examinan para nosotros el verdadero significado de lo *bueno*.

La filosofía, a diferencia de la ciencia, busca la mejor de las respuestas posibles, la que considera el mayor número posible de aspectos de una cosa y aprender a hacer las mejores preguntas. No sólo se trata de estudiar el *placer*, sino de preguntarse si el placer es o no la esencia de la felicidad.

Los filósofos griegos pensaban que la *ευδαιμονία*, *eudaimonía*, *vivir en espíritu*, es un elemento esencial de la vida, pero no coincidían en el significado concreto del término. Aristóteles decía que *la felicidad significa hacer el bien y vivir bien*. Pag 172-173.

26 Felicidad, entonces y ahora

Los griegos adoptaron cinco posturas diferentes sobre la felicidad.

1 *El placer es esencia de la felicidad*. La acumulación de experiencias placenteras hasta conseguir más placer que dolor, es la medida de una vida feliz.

2 *El placer físico es una sensación fugaz que tiene poco o nada que ve con la felicidad*.

3 *La felicidad radica en la eliminación total de los deseos y evitar el placer para no perder la búsqueda de la felicidad*. Su efectividad dependerá de que aprendamos por nosotros mismos a no querer lo que no podemos alcanzar. En esta cultura el deseo es parte del entramado de aprender a vivir en los límites de la suficiencia, una gran disciplina espiritual.

4 *La felicidad consiste en vivir de acuerdo con la naturaleza, no buscando nada más de lo estrictamente necesario para vivir, rechazando necesidades, creadas o convencionales, que excedan de esa necesidad*. La vida limitada no alimenta la capacidad de placer, ni la felicidad que no depende de placeres corporales. El problema es si puede haber felicidad plena donde se niegan totalmente los dones, que la vida nos ofrece.

5 *Suspender cualquier creencia que prometa una vida feliz*, por correr el peligro de verse decepcionado. Quien no cree en nada no podrá desilusionarse. La inconsciencia es importante para saber si seremos realmente felices. Lo que la mente no sabe, no puede entristecer al corazón, la decepción es imposible. Esta felicidad deja al individuo a expensas de sus propios recursos. Si no podemos confiar en nada que no sea el propio yo, éste se convierte en santuario erigido a la vida.

Aristóteles veía el placer, la sensación física de satisfacción, como parte de una vida feliz, no necesariamente como logro de la felicidad. *Para ser feliz*

es necesario vivir la vida buena, decía. Felicidad que provenía de vivir una vida comprometida con lograr la excelencia de la vida humana en nosotros, ser absolutamente racionales en la educación de nuestros comportamientos, en lugar de pasar por la vida siendo sensuales. Lo que supone una vida de virtud o sabiduría, que elige el bien superior en todas las situaciones. Lo que supone tener propósito en la vida.

La felicidad depende de nuestra capacidad de echar la vista atrás y saber que hemos vivido dedicados a la plenitud del desarrollo humano; al logro de la bondad humana; y al mejor y más significativo de los propósitos.

La felicidad de vida es comprometerse en el desarrollo de mente perfecta en cuerpo perfecto para alcanzar la más excelsa de las aspiraciones humanas. La felicidad no es satisfacción personal, sino incluir en nosotros todas las facetas de la vida, también las sociales y morales. La felicidad consiste en ser lo mejor que podamos ser en las dimensiones de la vida, siempre más allá del engrandecimiento del yo; se trata, por tanto, de un modelo individual-comunitario.

Lo que supone ser juicioso en decisiones, virtuoso en proseguirlas, y moral en su consecución. Si hacemos todo esto, *habremos vivido bien y hecho el bien*, Aristóteles.

Si damos cuanto somos y tenemos por hacer el bien, seremos felices; estaremos satisfechos con nuestra vida.

Estas seis cualidades: virtud, racionalidad, placer, contemplación, desdén por lo convencional y negativa a creer en cualquier camino a la felicidad son enfoques milenarios a la felicidad.

El Cristianismo añadió a la felicidad terrena, la esperanza de la felicidad tras la muerte. Pag 177-181.

27 Felicidad y placer

Por mucho que guste una cosa, hay un punto de saturación, más allá del cual cualquier cosa deja de satisfacer, *todo tiene un límite*.

Si la felicidad es estado mental y el placer respuesta física a un estímulo concreto físico o mental, felicidad y placer son cualidades vitales completamente distintas. La felicidad es sensación general de bienestar, contento humano básico, conciencia de lo *debido* en la vida. El placer es respuesta física a acontecimientos particulares; ningún placer puede sostenerse indefinidamente; por intenso y bueno que pueda llegar a ser, perderá su principal cualidad: la capacidad de satisfacer nuestros deseos. Pag 183-184.

28 La felicidad se persigue, no se obtiene

La felicidad, si nos consideramos felices, tiene que ver con disposición a participar en los procesos de cambiar. La felicidad es opción, perspectiva, disciplina, actitud mental. ¿Podemos alcanzar la felicidad? ¿Podremos ser *felices*? La felicidad será permanente algún día, pero no aquí.

Aunque podemos conseguir la felicidad, nunca llegamos a alcanzarla. No existe la perpetua tranquilidad de mente, mientras vivimos aquí, porque la vida misma es movimiento, y no podemos estar nunca sin deseo, Thomas Hobbes.

La felicidad puede obtenerse como estado mental, sensación, sentimiento tal vez no carente de dolor, pero lleno de placer duradero y palpable. *Puedo mirar cuanto ha sucedido en mi vida, evaluarlo y decir, como Dios en la creación, ¡era bueno!*

La felicidad tiene mucho que ver con nuestro modo de manejar y evaluar nuestras respuestas a la vida en cuanto nos ha ido sucediendo.

La buena voluntad es la sede de la felicidad, Immanuel Kant.

Felicidad es cuando lo que piensas, dices y hacer está en armonía, Mohandas Ghandi.

La felicidad procede del interior, no del exterior. Al final cuenta lo que hay en nosotros.

Pag 187-192.

29 Felicidad posible, pero no garantizada

Para los filósofos antiguos, la suerte desempeñaba el papel de que nadie podía controlar los factores externos de la vida, pero todos podíamos controlarnos a nosotros mismos. Pag 193.

30 Felicidad y elección

Comamos y bebamos que mañana moriremos, se convertiría en himno de quienes han olvidado las virtudes de bien vivir. *En lugar de encontrar la felicidad en virtud, debemos vincularla a poder y superación de resistencia* Nietzsche, filósofo preferido de Hitler. La cumbre de la vida era la eliminación de la debilidad y el desarrollo de las artes como barrera entre sensiblería y belleza de la vida. Consideraba que la virtud cristiana de la compasión era más nociva para la humanidad que cualquier vicio.

Somos regidores, no sometidos a ninguna norma, de nuestro universo del yo, Schopenhauer y Nietzsche. Es una filosofía de la vida que elude tradiciones, visiones, filosofía y ética del pasado en aras del yo. *El empeño cristiano en afirmar la fealdad y maldad del mundo ha hecho el mundo feo y malo,* Nietzsche. La religión había conducido al mundo a la más execrable degradación de la raza humana. Lo que indujo a la necesidad de romper con una visión tan limitada de la vida. Así, pues, la felicidad como tranquila posesión de la virtud se había disipado.

El problema es que al no dejar más posibilidad que poder y arte, Nietzsche deja al mundo sin razón para aspirar a nada. Decididos a convertirnos en dioses, dejamos demasiada estela de destrucción y deseo; interminables incursiones en lucha y derrota, atemperadas por pírricas victorias personales, a costa de la misma felicidad que buscamos.

Nos convertimos en naciones militaristas, personas belicosas, sociedades autoritarias y cultura pugilística. Empleamos nuestros recursos en lograr seguridad, poder, rígida resistencia, que nos debilitan y sumergen en el *detritus* de la guerra. Almacenamos bombas, armamos a toda la población, como pueblo gastamos más dinero en destrucción que en desarrollo humano. Y mientras pensamos en seguridad nos debilitamos, nuestra estructura se derrumba, las artes desaparecen; servicios sociales, ciencias y sistemas educativos se hundan en la decadencia. Nos hacemos cada vez más débiles. El pesimismo no deja nada por lo que vivir o desear, salvo el deseo mismo.

Schopenhauer dice que la felicidad es imposible, porque depende de satisfacción de nuestros deseos y *permanente ausencia de dolor*. El problema es que satisfecho un deseo, necesitamos otro que ocupe su lugar. Los adictos a consumo, drogas, sexo ... comprueban en sí mismos que la incapacidad de satisfacer sus deseos es la raíz misma de la infelicidad. Su proceso hasta el final se convierte en círculo vicioso, cuyo resultado es una profunda enfermedad del espíritu.

La vida es deseo de objetos determinados: poder, capacidad de vencer resistencia de la voluntad humana ... La voluntad necesita algo que se le resista. Su placer, su felicidad, proviene de la capacidad de imponer a otros nuestra voluntad para obtener lo que deseamos, cualquiera que sea la naturaleza de los deseos, Nietzsche.

Es una postura de resistencia, fundamentada en el *desarrollo personal*, que nos enfrenta con cualquiera que se interponga entre nosotros y la voluntad de controlar al resto del mundo. Por tanto, fundamenta la felicidad en una lucha perpetua.

Necesitamos cosas para ser felices, Schopenhauer. Necesitamos el poder para ser felices, Nietzsche. Y ambas posturas flirtean con la desesperación: búsqueda interminable de sustancias satisfactorias, que no existen; y búsqueda de poder, que se convierte en búsqueda constante de enemigos en sí misma frustrante. La consecuencia es que perdemos poder y nos quedamos sin lo que nos hace felices.

Sin embargo Schopenhauer y Nietzsche para salir del atolladero nos aconsejan con su marca de pesimismo *ajustar la brújula que ha de guiarnos a través del tiempo: debemos caer en la cuenta de que la vida es algo más que cosas y poder; de lo contrario no merece la pena.* Pag 199-204.

31 Felicidad y derechos humanos

*La suma perfección de la naturaleza intelectual radica en una búsqueda cuidadosa y constante de una felicidad verdadera y sólida, John Locke, Essay Concerning Human Understanding, convirtiéndose en importante **enrucijada** entre felicidad como fantasía y felicidad como realidad.*

Los ciudadanos tienen derecho a la vida, la libertad ... y la búsqueda de la felicidad, Thomas Jefferson, Declaración de Independencia de Estados Unidos de América.

La felicidad es objeto merecedor de una vida. Es don y guía, dirección y destino, que marcan lo humano como humano. *La felicidad es fin y propósito del proyecto de vida*, Aristóteles. Pag 206-208.

La felicidad, eterno objetivo

33 Vida buena, felicidad duradera

La felicidad es estado de ánimo que brota de la sensación de rectitud espiritual. Lo cual proporciona a la vida sentido y razón para vivir cada día. Pag 220.

34 Religión, dedo que apunto a la luna

La religión es la única institución del planeta que prima la felicidad sobre todo y se la toma en serio: configura actitudes, nos orienta a determinados aspectos de la vida, que debemos desarrollar y nos cierra otros. Pag 223-224.

35 Hinduismo, lo único necesario

El hinduismo reafirma sistemáticamente la sacralidad de la creación. El mundo es extensión del cuerpo de Dios y sagrado en todas sus dimensiones. Cuestiona la tendencia del mundo moderno a resolver los problemas a golpe de misil y mantiene como pilar religioso su compromiso con la *ahimsa*, *noviolencia*.

La creación, emanación de la sustancia de Dios Creador nos hace a todos uno. Por tanto, violentar al otro es hacer violencia a Dios, que nos ha creado. Los hindúes ven a Dios en todo y en todas partes. Hay un Dios, pero no hay una sola forma, nombre o definición que abarque la divinidad y manifestaciones de Dios. Los dioses hindúes son recordatorios de los atributos de *Brahman*, Dios uno. Pag 225-227.

36 Hinduismo, medida de la vida feliz

Todo en la vida ha de ser buscado, utilizado o disfrutado con el exclusivo fin de alcanzar el principal objetivo de la misma: el pleno desarrollo del espíritu humano.

El hinduismo reconoce cuatro *purus-harthas* de la vida humana:

1 *Abrazar el dharma, reconocimiento de la actitud del recto vivir*, que significa más que cultivo de fe, ley sagrada, justicia, ética y deber de acuerdo con sus deberes de casta. El dharma es suma total de la entrega de mente y corazón a las cosas de Dios. Es la fuerza que mantiene en su lugar, en orden y con justicia para todos cuanto hay en esta vida.

2 *El artha, tiene que ver con riqueza y seguridad, con el fin de asegurar la felicidad a los demás y satisfacción de sus necesidades*. Implica generosidad, compasión ... Ser capaz de ocuparse de uno mismo, en contribución a la sociedad. La riqueza es una forma de energía divina y signo de la abundancia de Dios.

3 *El kama, reconocimiento del papel del propio deseo en la vida humana y compromiso por mantenerlo dentro de unos límites*. El sexo comprende

cocreación, lazos familiares y estabilidad social. El sexo es deber sagrado, que debe realizarse en los límites de nuestra vida personal y moral.

4 *El moksha, ausencia de falsas ilusiones*, capacidad de ver la vida tal como es, dejar atrás las cosas inferiores para la inmersión en la Divinidad. Pag 229-232.

37 Budismo, llamada a dejar de sufrir

Al budismo debemos un extraordinario medio de eliminar el sufrimiento. El *dukka*, sufrimiento, es nuestra experiencia de algo que no encaja. El *dharma* de Buda sobre el sufrimiento consiste en que tenemos que vivir de tal modo que el sufrimiento no tenga poder sobre nosotros. Tenemos que tratar de comprender cómo afrontar la vida y el sufrimiento.

Las cuatro grandes verdades del *dukka* son:

1 *La vida es sufrimiento.*

2 *El sufrimiento proviene de los deseos.*

3 *El sufrimiento puede ser eliminado.*

4 *Modos. Camino óctuple que conduce al cese del sufrimiento.*

Únicamente el *nirvana*: desinterés y desprendimiento del deseo puede acabar con semejante mezquindad. El mero hecho de desear ser parte del universo en lugar de pretender ser su centro, puede elevarnos sobre nosotros mismos hasta la existencia definitiva y el placer de tenerlo todo, porque no necesitamos nada. Pag 233-236.

38 Budismo, camino hacia la libertad

Buda dejó claro que el sufrimiento proviene de nuestro interior, que es hechura nuestra y depende de cuanto hacemos, de cada decisión que tomamos. Lo que nos encadena a dolor y lucha lo forjan nuestras propias manos, nuestros injustificados, insatisfechos e ilimitados deseos. Por lo tanto, sólo puede ser deshecho por nosotros.

Buda no habla de *felicidad*, sino de *nirvana*, de llevar la vida como es y obrar en consecuencia. El sufrimiento se debe a que las cosas están falseadas, dislocadas, desequilibradas y desenfocadas en nuestras vidas. ¿Cómo puede ser feliz una sociedad basada en la creación de falsas necesidades para toda una generación de personas?

La felicidad no radica en las cosas, no es acumulativa y la forman los medios para moldear su arcilla.

El Noble Camino Óctuple a la felicidad:

1 *Visión o comprensión correcta.* Ver las cosas tal como son.

2 *Pensamiento o determinación correcta.* Resistirse a los deseos y abordar las situaciones de la vida con buena voluntad.

3 *Hablar correcto.* No usar palabras para hacer daño, mentir, difamar, herir, o tratar con superficialidad cuestiones importantes de la vida.

4 *Actuar correcto.* Practicar lo que decimos en nuestros principios. Poner nuestro cuerpo en lo que decimos; nuestra mente en lo que pensamos y

nuestro corazón en lo que sentimos. Comprometernos en un mundo mejor para todos.

5 *Medio de vida correcto*. Modos de ganarnos la vida, adquirir riqueza, relaciones sociales y con naturaleza justos y honestos.

6 *Esfuerzo correcto*. Poner nuestras energías mentales, físicas y **emocionales** en hacer lo correcto y comprometernos con el bien.

7 *Estar presente o conciencia del momento correcta*. Centrarnos en lo que nos importa en la vida, renunciando al resto.

8 *Concentración o meditación correcta*. Búsqueda de mente sana y corazón abierto con conciencia de la vida tal cual es y debe ser.

El *Óctuple Camino* es excelente guía para obtener espiritualidad profunda y conseguir un mundo más justo.

Cuando nos negamos a hacer lo justo y vivimos con medios injustos y violentos, introducimos en el mundo mal y dolor en nosotros y los demás. Cuando cedemos en nuestros esfuerzos y juzgamos amargamente a los demás, cuando entregamos nuestra mente y corazón a lo inútil, superficial y falso, hacemos el camino contrario al de ser: no hemos conseguido darle forma y hemos contaminado la felicidad de los demás.

La felicidad es una dimensión de la vida importantísima tanto para la persona en proceso como para el mundo. Pag 237-241.

39 Judaísmo, elegidos para ser felices

No se conocen momentos en que el pueblo judío se haya dejado hundir por el sufrimiento o se sienta amargado por su trágica historia. No se le conoce como pueblo triste y deprimido. Al contrario, el pueblo judío es en todas partes un canto a la felicidad.

Las mujeres israelitas, encabezadas por Miriam, hermana de Moisés, hicieron que la comunidad de Israel, aterrorizada y exhausta, perdida y sin hogar, danzara de alegría y prorrumpiera en un cántico de alabanza.

No se trata de palabras, sino de creer en la bondad innata de la vida y poner nuestra fe en Dios, a quien no podemos ver, en la abundancia de dones que descubrimos en lo que podemos ver.

Al elegir ver la liberación del mal como el mayor de todos sus bienes, el Viejo Testamento percibe alegría, donde otros sólo ven destino funesto. Los Salmos a menudo hablan de beber buen vino y comer sabrosos alimentos, *dando gracias al Señor que es bueno. Este es el día que actuó el Señor. Alegrémonos y gocémonos en Él.*

La comunidad judía celebra de corazón y con frecuencia. Hace festiva cada cosecha y estación del año. Celebra la vuelta de la luz al templo, en lugar de duelo por la comunidad exterminada. Festeja el comienzo de cada año. Rememora su liberación de Egipto con banquetes y regalos. Recuerda la entrega de la Torá con ruidosas muestras de felicidad. Hace de cada sábado del año éxtasis espiritual. El mes entero de *Adar* lo dedica a la felicidad, a

celebrar el amor que Dios ha derramado sobre ellos en medio del mundo y malevolencia.

Los salmos nos recuerdan que *las personas felices son las que están satisfechas con su lote*. No apreciar las cosas buenas de la vida no es virtud judía.

La cosmovisión judía descansa sobre cuatro pilares: esperanza, bondad, responsabilidad humana y centralidad de la justicia.

La historia judía es la de un pueblo en la que Dios ha instalado su morada de modo permanente. El vínculo entre Dios y su pueblo es personal. Cuando Israel llama a Dios, responde, sabiendo que por oscuro que esté el camino, Dios responde, está con ellos como en el periplo de Egipto a la Tierra Prometida.

La esperanza sostiene al judaísmo. Abrahán, Noé y Moisés esperaron y fueron salvados. La creación les habla de la abundante bondad de Dios, cuya misericordia no tiene fin. Desde el alba hasta la noche la generosidad de Dios nunca falla. Como cocreadores saben que deben completar lo que Dios inició.

Saben que la justicia prevalecerá, mientras tanto habrá que implantarla. Es la tarea de la humanidad en este mundo.

Los judíos tienen razones de sobra para ser felices. Pag 242-246.

40 Judaísmo, el pueblo de la ley

La felicidad es ley para Israel, que hace posible los Diez Mandamientos. Para la comunidad judía, la felicidad es una actitud de espíritu, una ley del corazón, el vaso en el que sirve su cosmovisión.

Pero la felicidad a que nos referimos aquí no es una especie de optimismo social; tampoco visión despreocupada, risueña y superficial del mundo, que ofrece el mundo de la cultura y comunicación. Esta felicidad tiene profundidad y visión. Mira hacia atrás en la vida, y a pesar de su lado oscuro, ve la presencia de Dios en todas partes. Ve al Dios que creo la vida con todas las cosas buenas que implica. Ve al Dios palpable frente al mal. Descubre al Dios, que acompaña a la persona a través del mal, hasta la promesa de liberación que llega con cada amanecer.

El Antiguo Testamento ordena *servir a Dios con alegría*.

La felicidad es una experiencia del espíritu, no un logro personal; acontece como resultado de haber hecho lo que debía hacerse para ser lo mejor que se puede ser.

Según el judaísmo, la felicidad nada tiene que ver con la necesidad de confiar en que el Dios, que nos mostró el camino, habrá de sostenernos hasta el final definitivo y completo del mismo. La vida consiste en servir a Dios con alegría. Hacer la voluntad de Dios significa que todo en la vida redunde en nuestro provecho. Nada de cuanto la vida ofrece es irremediamente terrible, mientras la vivamos de acuerdo a la voluntad de Dios, aunque su bondad no pueda entenderse hasta mucho después de que acontezca.

La vida en sí es una bendición. Confiar en Dios significa estar seguros de llegar al final perfecto.

La felicidad no tiene que ver con alegría y éxito, radica exclusivamente en servir a Dios: Como dicen los Salmos: *Dichosa la nación, cuyo Dios es Yahvé, quien confía en Yahvé es feliz.*

La fe en el Dios vivo es el corazón y fundamento de lo que los judíos conocen como el camino hacia la felicidad. Pag 247-250.

41 Cristianismo, vida feliz en otra parte

Naturalmente el Cristianismo, que hereda de los judíos la fe y confianza del Antiguo Testamento en Dios y sus caminos a la felicidad, amplía el horizonte de la felicidad con Jesús, modelo de cómo vivir una vida buena, el nivel más excelso de humanidad de que es capaz el espíritu humano. Jesús *pasó haciendo el bien*, Hch 10, 38. La felicidad era un compromiso con los mayores ideales que la vida podía ofrecer y no provenía de la gratificación del yo. Era la plenitud del yo que conlleva el hecho de que el ser humano puede ser.

El Cristianismo amplía los horizontes de felicidad en esta vida y la sublima tras la muerte con la felicidad en Dios, con la plenitud de felicidad, que seamos capaces de percibir. Pag 254.

42 Cristianismo, dichosos ...

El Cristianismo trastocó por completo las nociones de éxito, poder y felicidad. Nos hace trascender nuestra felicidad al compartir la vida y el mundo de pobres, noviolentos, los que lloran, los que tienen hambre y sed de justicia, los misericordiosos, los limpios de corazón, los que trabajan por la paz, los perseguidos por la justicia, los maltratados por causa de Dios ... Esa ha sido la felicidad que Dios puso en nuestro corazón y siempre desea para nosotros en este mundo y así contribuiremos a la felicidad de este mundo y de quienes pueden acceder a la felicidad.

Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el Reino de los Cielos, Mt 5, 3.

Bienaventurados los mansos, porque ellos poseerán en herencia la tierra, Mt 5, 4

Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados, Mt 5, 5.

Bienaventurados los que tienen hambre y sed de la justicia, porque ellos serán saciados, Mt 5, 6.

Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia, Mt 5, 7.

Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios, Mt 5, 8

Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios, Mt 5, 9

Bienaventurados los perseguidos por causa de la justicia, porque de ellos es el Reino de los Cielos, Mt 5, 10.

Bienaventurados seréis cuando os injurien, y os persigan y digan con mentira toda clase de mal contra vosotros por mi causa, Mt 5, 11.

Alegraos y regocijaos, porque vuestra recompensa será grande en los cielos; pues de la misma manera persiguieron a los profetas anteriores a vosotros, Mt 5, 12.

Lo que nos recuerda que la plenitud de la felicidad no puede hallarse nunca en las cosas de este mundo; requiere algo más que sentidos y placer. Requiere que aun gustando esas cosas, las trascendamos para ser mayores que nosotros mismos en aras del resto del mundo. Requiere una vida llena de sentido y propósito, de una razón para vivir que trascienda la vida misma. Pag 256-258.

43 Islam, sumisión y comunidad

El Islam se concibió para reorientar el mundo hacia el Dios de Abrahán y Moisés. No se trataba de una nueva religión diferente o única, ni constituía una nueva y sorprendente revelación. Pretendía hacer que el *pueblo de la Biblia*, judaísmo y cristianismo y el resto del mundo, se centrara de nuevo en la mente y significado de Dios para el pueblo que Él mismo había creado. Era una búsqueda de la felicidad retrotrayéndose en el tiempo hasta el modelo original, desdibujado posteriormente por quienes no habían sido fieles al ponerlo en práctica.

El Corán, reitera los relatos de la Creación de la Biblia. Recuerda la historia de Dios con el pueblo judío, el llamamiento de los profetas, incluido Jesús y Cristianismo. Es a la vez antigua y nueva llamada a los pueblos de la Biblia para que retomen una aceptación más prístina de las Escrituras.

El Islam era una llamada a judíos, cristianos y musulmanes a arrepentimiento y renovación de espíritu. Sin embargo, se centra en la simple sumisión a la Palabra de Dios en la vida, tal como se redefine en el Corán.

La sumisión a la voluntad de Dios y adhesión a la comunidad musulmana son los principales elementos del Islam y fundamento de la felicidad en este mundo y tras la muerte. El Islam carece de liturgia, teología, vestiduras, costumbres, tierra ... Gira en torno a la aceptación de la Palabra de Dios en este mundo y acceso a la felicidad del Paraíso en el otro.

Corán, Comunidad y conciencia individual vinculan a los musulmanes a la fe y a la *sunnah* o encarnación de dicha fe, la misma comunidad musulmana.

En el Islam, la fe descansa en el individuo. Los conceptos básicos de la fe son claros:

Fe en esencia optimista. No existe pecado original, ni imperfección esencial. Todos los seres humanos pueden vivir de acuerdo con la voluntad de Dios y son dignos a sus ojos. La felicidad es opción universal. No hay jerarquía de vida, ni de mérito. Sólo se requiere la determinación de ser buen musulmán.

Ese es para el Islam el camino hacia la felicidad, cualquiera que sea su esfuerzo.

Comprensión de la fragilidad humana. El Corán dice que somos olvidadizos y debemos emprender la *yihad*, guerra santa con nosotros mismos, para mantener la fe. Debemos estar siempre alerta a nuestras debilidades y confiar en la fidelidad de Dios, que nos sostiene en nuestra búsqueda.

En el Islam, fe, política y vida pública son una misma cosa. En la *sharia*, aplicación de principios religiosos a la sociedad, la religión ocupa una posición privilegiada en la comunidad, tanto en la vida personal como social.

Todos los musulmanes deben creer en Dios, en los ángeles como mensajeros, en el día del juicio y en la predestinación. Des estas creencias y una vida de acuerdo con la ley depende la entrada en el Paraíso, donde se encuentra la salvación y verdadera felicidad, para aguardar el día del juicio y resurrección corporal.

La felicidad es el objetivo final de una vida de pruebas y tribulaciones, que el musulmán somete con absoluta confianza a Dios, cuya voluntad no tardará en congregar al mundo de nuevo para disfrutar de la recompensa prometida a los creyentes. Pag 259-261.

44 Islam, vivir la vida buena

El Islam no es una doctrina, sino modo de vida que incide en cada hora y acción importante de la vida del musulmán.

Los cinco pilares del Islam convierten ley y comunidad, las dos dimensiones esenciales de la vida, en un proceso uniforme.

1 Profesión de fe, shahada. Dar testimonio de fe monoteísta: *No hay más Dios que Alá y Mahoma es su profeta.*

2 Oración, salat. Al musulmán se le exigen determinadas oraciones formales cinco veces al día: al amanecer, mediodía, media tarde, anochecer y acostarse. El *muecín* anuncia los tiempos de oración desde el minarete y recuerda algunas oraciones.

3 Limosna, zakat. Es una forma de impuesto sobre el patrimonio y se entrega a los necesitados. Está pensada para hacer al individuo responsable del bienestar de la Comunidad La *zakat* purifica la riqueza, que de otro modo podría ser un robo a la comunidad de algo que necesita. Como las abluciones purifican el cuerpo y la *salat* purifica el alma, la *zakat* purifica la acumulación de bienes, que responde a la necesidad de la comunidad y garantiza el desarrollo conjunto del pueblo.

4 Ayuno, saum. El rito anual de ayuno del mes del *Ramadán*, priva al musulmán de comida, bebida y actividad sexual desde el amanecer hasta el anochecer. Lo que significa arrepentirse de los pecados, reconocer la dependencia de Dios y fomentar la cercanía a Alá, con el fin de hacerle consciente de la generosidad de Dios en su vida.

5 *Peregrinación, haj*. Al musulmán se le exige peregrinar al menos una vez a la *Kaaba* de La Meca, el altar de Dios, que construyó Abrahán, para renovar y profundizar su relación con Alá y prepararse para morir. Pag 262-265.

45 Religión y caminos hacia la felicidad

Sea cual sea el sueño de Dios con la humanidad parece indudable que no podrá hacerse realidad si la humanidad no está dispuesta a cooperar, Stella Terrill Mann.

Las religiones nos dicen: *Este es el camino de la felicidad, seguidlo*. Pero ninguna religión puede hacer que las cosas nos resulten favorables, no puede hacer por nosotros lo que nuestro corazón no busca por sí mismo.

El sociólogo dice: escoge cuidadosamente lo que creas que pueda hacerte feliz. El médico recomienda: sé feliz para que puedas sentirte físicamente lo mejor posible y así saques provecho a cuanto la vida te ofrece. El neurólogo dice: considera la felicidad como un derecho fundamental. El sicólogo: hazte responsable de tu felicidad. El filósofo sentencia: comprende que la felicidad es más que placer. Sin embargo, la religión es la única disciplina de la vida que lleva en sí lo que afirma ser la esencia de la felicidad.

La religión se orienta al desarrollo del corazón, a la madurez del espíritu; nos conecta con el universo y nos fuerza a ir más allá de los limitados y pequeños mundos en que vivimos. Nos plantea cuestiones, que tienen **el horizonte** del espíritu, en lo que consiste la felicidad: abarcar a Dios, despertar a la vida.

El *hinduismo* nos invita a ver todo como una misma realidad. No podemos obtener pequeños fragmentos de felicidad, del mismo modo que no podemos obtener pequeños fragmentos de vida. Todos y cada uno de los momentos de cada vida están destinados a ser vida en toda su plenitud.

El *budismo* nos centra en eliminación de sufrimiento en el ámbito de lo que supone debe ser la vida. Nos recuerda la capacidad de dejar que las cosas sean, acontezcan, evolucionen y desaparezcan en una vida bien vivida. Enseña la felicidad del momento presente, sin exigir más de lo que puede ofrecer, esperando más de lo que parece prometer. Perseguir la alegría significa perderla. Creamos nuestra felicidad con nuestra opción en el instante.

El *judaísmo* nos invita a honrar el ritmo de la vida humana, la comunidad que nos rodea y el orden divino que rige nuestras vidas. No regimos el universo, ni somos norma o modelo del universo, sino Dios. Sólo somos guardianes, agentes, administradores. Obrar rectamente en el universo es la medida de una felicidad estructurada teniendo como mente el cosmos, pero vivida en distintos microcosmos a la largo del tiempo. Desorden, arbitrariedad, violencia u otras aspiraciones de dominio jamás podrán conducirnos a la felicidad, porque pretenden destruir la esencia de la creación, de Dios. Sin ética y justicia no hay felicidad, ni incluso para nuestro yo.

El *cristianismo* nos convoca a un amor que trasciende nuestro ego para vivir un **propósito** mucho más grande, nuestro desarrollo **en el de** la comunidad

humana, haciendo el bien por los demás, siendo signos vivos de la bondad de Dios y siguiendo a Jesús, nuestro modelo.

El cristianismo hace del amor la esencia y razón del universo. El yo no puede ir solo por la vida, no hay felicidad posible en aislamiento. El cristianismo nos invita a custodiar y proteger a la familia humana, en un propósito de vida inmediato y global. Darnos a los demás no nos disminuye, sino que nos desarrolla hasta el más alto nivel que podamos imaginar.

El *Islam* da forma a la comunidad humana, nos recuerda la llamada a vivir con un solo corazón, a pesar de nuestras numerosas tradiciones. Es una llamada a unir a los seres humanos, a lograr que los corazones de todos latan al unísono con el Cantico de la Creación. Es una llamada a la humanidad al desarrollo del individuo en el contexto del desarrollo comunitario.

La felicidad nos dice la religión requiere que empleemos nuestra vida en la unidad humana, practicar compasión, ser justos, **cultivar** y gestionar la creación, amarnos unos a otros y edificar la comunidad humana. Lo que significa que no nos bastamos a nosotros mismos, que debemos vivir con un propósito y satisfacción; que estamos en este mundo para ser responsables de él, unos de otros y de nuestra felicidad.

La felicidad consiste en diluirse en algo perfecto e inmenso, Willa Cather. Pag 266-272.

Epílogo

La incursión en la felicidad es un viaje muy complejo; su definición es muy personal. Debemos explorar su naturaleza por nosotros mismos, ya que su proceso cambiará nuestra vida.

Hay una conexión entre nuestro yo físico y nuestro yo emocional. La felicidad es un órgano del espíritu que debe ser nutrido. Poseemos capacidad innata para la *felicidad*, para una sensación de bienestar y euforia, que pertenece a la esencia de estar vivo y ser humano.

Somos criaturas hechas para la felicidad y en busca de nosotros mismos. Ignorar esta realidad nos priva al espíritu de vida, al corazón de esperanza, a la mente de gozo y a la vida de energía, productividad y consumación.

La felicidad es lo que sobrevive a todo sufrimiento del mundo. Es consecuencia de aprender a vivir bien, elegir bien, ser plenamente persona y cuanto estamos llamados a ser, por nuestro bien y el del resto del mundo.

No somos felices por el mero hecho de decirnos que somos felices. La felicidad no se alcanza creando una imagen para vivir de ella, si después no se consigue ser plenamente uno mismo.

Somos felices apreciando lo que tenemos y logrando lo que queremos.

Somos felices cultivando en nosotros los mejores niveles de respuesta humana en artes, cultura, creatividad, conocimiento, productividad y nuestra finalidad en la vida.

Somos felices centrándonos en los dones, que la vida nos ofrece, en lugar de obsesionarnos por sus posibles trampas. *Cuanto más manifestamos nuestra gratitud a Dios por todas las bendiciones que nos ha otorgado, tanto más concederá Él a nuestra mente otras bendiciones. Cuanto más conscientes seamos de lo que debemos agradecer, tanto más felices seremos*, Ezra Benson.

Somos felices negándonos a permitir que determinados elementos externos sean la medida de nuestro espíritu. *Quienes tienen ganado, tienen preocupaciones*, proverbio keniatá.

Somos felices negándonos a que acumulación de poder, utilitarismo, fuerza, desmesura, reticencia o grandes momentos de encuentro con la vida nos aparten de nuestro camino. Porque si la vida feliz pide de nosotros más de lo somos conscientes de tener, después nos sorprende posibilitándolo en nosotros.

Somos felices definiendo un propósito en nuestra vida y persiguiéndolo con nuestro corazón y energías. Entonces, todos: nosotros y quienes nos rodean, sabremos que al final hemos vivido y realizado el bien; hemos tenido sensación de bienestar general, penetrante, profundo; hemos nacido con un propósito y lo hemos alcanzado.

Debemos aprender a mantener fija nuestra mirada en la felicidad, no sólo en el placer, porque la confusión de ambas pone en peligro nuestro objetivo.

El proceso de la felicidad para nosotros consiste en aprender a mantener los ojos puestos en la auténtica felicidad. Cuando lo sepamos, nunca dejaremos de perseguirla. Pag 273-278.