LA FELICIDAD:

Me gusta pensar que todo en esta vida es temporal. Lejos de imprimirme una desmotivación indeleble, me han llevado a hacerme un montón de preguntas acerca de la felicidad y su posible duración.

La RAE define la felicidad como un «estado de grata satisfacción espiritual y física». Lo cierto es que sabemos de sobra cómo debería lucir la felicidad, pero, aunque nos pasemos la vida buscándola, pocos de nosotros logramos experimentarla en periodos duraderos o incluso perpetuos. O sea, más dinero = más consumo = más felicidad. Dice Ricard que es curioso que los seres humanos pasen tanto tiempo preocupándose por su aspecto y por otras nimiedades externas y que pasen tan poco tiempo trabajando en la mente, la herramienta que más les dará felicidad.

Para el monje tibetano la felicidad sólo es posible a través del bienestar perpetuo, y éste se alcanza únicamente con el entrenamiento de la mente. El bienestar no es una sensación placentera transitoria como la que existe en la adaptación hedónica, –de la cual hablaremos más adelante– sino más bien es un sentimiento de serenidad y realización omnipresente. Uno puede sentir este tipo de bienestar aun estando triste o enojado. Pensemos en la mente como un inamovible cielo azul por el que transitan distintos entes o situaciones.

Lo mismo sucede con la mente, en un instante puede verse invadida por un sentimiento de enojo o de celos o de ansiedad, pero a pesar de ellos la calidad de bienestar siempre está presente. La experiencia que traduce el mundo externo está dentro de la mente. Según el monje francés, existen estados de la mente que pueden conducirnos al bienestar perdurable. Para lograrlo hay que transformar la mente, entrenarla a través de la meditación.

La adaptación hedónica es nuestra capacidad como seres humanos a acostumbrarnos a todas las situaciones de la vida cotidiana, ya sean éstas buenas o malas. Esta felicidad es efímera, líquida, transitoria. Poco después Juan quiere volver a ser «feliz», entonces compra una casa y de pronto regresa la felicidad a su vida, pero como bien sabemos esa felicidad existirá hasta nuevo aviso. Es un hecho que largas jornadas laborales y sueldos deslumbrantes no nos satisfacen como nos gustaría.

Nos encontramos atrapados en un círculo vicioso regido por la fórmula de más dinero = más consumo = más felicidad. Éste es un fenómeno cultural que se ha dado en Japón, en el cual hombres mueren por causa de las interminables jornadas laborales.

Según estudios psicológicos, el 50% de nuestra felicidad está definida por nuestros genes, un 10% por nuestro contexto y el 40% restante por nuestras decisiones. El estilo de vida que llevamos es un factor importantísimo que afectará nuestra felicidad por el resto de nuestros días. La felicidad es un hábito que se construye día con día. Uno de ellos es el ejercicio ya que éste ayuda a liberar endorfinas.

Las endorfinas son neurotransmisores opiáceos que al ser liberados generan una sensación de tranquilidad en el cuerpo. Hacer ejercicio, escuchar música, reír, comer chocolate o picante o ver a personas que queremos son algunas de las actividades que liberan endorfinas en nuestro sistema. MINIMALISMO, UN NUEVO ENFOQUE. Una nueva tendencia en estilo de vida conocida como minimalismo ha llamado la atención de miles de personas alrededor del mundo.

<https://youtu.be/Mc-SnONSBz0>