Muchas personas no saben qué es la felicidad. Dicen…no sé si alguna vez fui feliz. Seguramente no lo fue sinó lo sabría, o lo que es peor, algunos se dan cuenta de que en un momento fueron felices, cuando ya pasó ese momento y se encuentran ahora carentes de esa emoción. En este caso, yo diría que la persona no tiene la percepción real de lo que vive y siente; vive más en su “mente” que en sus sensaciones y emociones. ¡Pobre de aquel que no valora lo bueno!

Muchas veces les pregunto a mis alumnos: ¿Qué te haría feliz?. Generalmente me contestan, tener una pareja, que mi hijo se reciba, tener una casa, que se cure mi mamá, etc. La felicidad jamás se dará por algo externo a uno mismo. Es un estado donde conviven la armonía, la autoestima, la aceptación, el agradecimiento entre otras cosas y ¡Ninguna está afuera!

Yo creo que la felicidad es un estado durable que no se diluye porque sucede algo que no es de nuestro agrado, ni es provocada por algo externo, Es una actitud, una manera de ver la vida.

Yo tenía una tía que decía siempre:"¡Es tan fácil ser feliz!". Ese ser maravilloso que se fue de este mundo cuando yo más la necesitaba (en mi adolescencia) fue mi verdadera madre, la que me enseñó, me contuvo, me tuvo paciencia y me amó incondicionalmente (cosas que no hizo mi madre biológica). Les cuento una anécdota para que conozcan mejor a quien tenía claro lo que significa todo esto.

Un día vino a visitarme y me dice:"¡Nena no sabes lo que me pasó hoy! ¡Fue maravilloso! ¿Te acordás del jarrón de porcelana que tengo en el modular que me regaló mi suegra?" Dije si. "Se me cayó y se me rompió…". La interrumpí diciendo…¡Ah! ¡Le vas a encontrar el lado positivo a eso seguro! (en aquella época yo era sumamente negativa) Ella con su sabiduría me contestó: "Me senté y con mucha paciencia lo pegué con la gotita y quedo ¡Perfecto! ¡No se nota nada!". Créanme que me sentí realmente avergonzada por ser como era.

Las personas que no saben ser felices (me incluyo en mi época de desconocimiento) creen que son infelices por que no tienen lo que desean y ¡están equivocados! Conozco mucha gente que lo tiene todo, menos felicidad.