

Nombre: _____ Fecha: _____

Ejercicio 18: Educación para la felicidad.

Sustento teórico:¹ La felicidad es posible en esta vida. Es una cualidad de la propia conciencia y se manifiesta en proporción directa a la capacidad de ser conscientes de hacernos cargo de nosotros mismos y de lograr paz y alegría interior como una constante. Se nota en que tenemos amplitud de conciencia. En la medida en que caben más personas en nuestro corazón somos más felices. El problema es que el malo es además tonto.

El egoísmo, la preocupación, el temor y la culpa, empequeñecen la capacidad de la conciencia. Hacen al hombre un enano mental. A medida que abrimos la mente y el corazón y nos identificamos con algo que vaya más allá de nuestros intereses, dejamos de mirarnos el ombligo, entonces podemos ser más felices. Cubrir, incluso nuestra penas, con amor, somos más felices.

Al sentir la felicidad amamos más a todos, empezando por nosotros mismos. El pasar de lo personal a lo universal es la clave de la felicidad. En las fases de depresión o tristeza la persona se niega a hacer algo por los demás y se encierra en si misma. La conciencia se reduce hasta el punto de que sólo cabemos nosotros. Nuestra sensibilidad hacia los demás desaparece y vamos labrándonos nuestra propia desgracia.

La felicidad no se adquiere nunca de manera definitiva, se va liberando constantemente. Esta felicidad no es satisfacer una serie de necesidades, es algo más profundo y más amplio. La actitud abierta a los demás nos produce una energía positiva, una capacidad de hacer, de movernos. Estas personas se distinguen porque tienen gozo y energía exultante. No les llega la depresión. Ej. . Madre Teresa de Calcuta.

CASO 18: Educación para la felicidad.

Tres tramos para llegar a la felicidad:

Hombre y mujeres cuya vida se desenvuelva casi exclusivamente en el plano de los instintos, lo que pida el cuerpo, aferrados al egoísmo. Estas personas son fatalistas: para qué van a hacer nada, porque no pueden cambiar su destino.

¿Qué piensas de las personas fatalistas que no hacen nada, porque creen que no pueden cambiar su destino?

¹ La Familia, extraído de <http://personal5.iddeo.es/cana/EN%20FAMILIA.htm>, el 03 de febrero de 2006.

Ejercicios

¿Qué has hecho tú para reorientar tu destino?

Personas con más capacidad de percepción, piensan que todo tiene una causa y es el esfuerzo, la acción lo que diferencian a las personas. Si uno se esfuerza consigue mejores objetivos. No van más allá de lo material, personal y familiar, expresan su dignidad por medio de su inteligencia y no de sus músculos. Uno es algo más que los propios instintos.

¿Qué piensas de que todo tiene una causa y es el esfuerzo lo que hace la diferencia?

¿Te esfuerzas y luchas para lograr tus objetivos? ¿Cómo?

Personas convencidas de que pueden obtener cuánto se propongan si lo emprenden con entusiasmo, que sí saben comprometerse con realidades de sus semejantes. Estas personas ya intuyen que la felicidad tiene su origen en el interior del hombre y que no dependen de aspectos exteriores.

Tu felicidad está dentro de ti. La tienes que cultivar tú. La felicidad auténtica es la no condicionada. Si no tengo salud no soy feliz, si no tengo... no soy feliz.

¿Qué piensas al respecto a que la felicidad está dentro de todos nosotros?

¿Qué has hecho tú para ser feliz?
