

El arte de la felicidad

March 29, 2008 By [Juan Carlos](#)

“La felicidad no es un don, sino un arte que exige voluntad y práctica” Dalai Lama - El Arte de la Felicidad

Estos días he estado tranquilo. Mi mamá ha estado en casa... lo cual ha sido saludable, no digo que haya sido fácil, seguimos teniendo discusiones a diario... pero ha sido saludable caso contrario me hubiera vuelto casi loco de tanto pensar o me hubiera deprimido. Yo al igual que muchas personas soy amante de la "terapia ocupacional" o mejor dicho... soy adicto al trabajo. Siempre es mejor estar ocupado... tienes menos tiempo para pensar y preocuparte... y como uds. saben bien... yo pienso mucho y me preocupo demasiado.

En fin, estoy calmado... sigo buscando trabajo todos los días en el internet... y en realidad uno de los cambios es que trato de no cerrarme a algo específico... creo que estoy dispuesto a aceptar lo que sea con tal de que me paguen 200usd o más y que me inscriban en el seguro social... he aplicado a todo tipo de cosas... desde digitador... hasta ayudante de cyber café... lo que sea... todo es bueno. Al carajo con los idiomas, los viajes, los estudios y los humos elevados. Aún así no me ha salido nada. Pero tengo fé que este domingo saldrán buenos anuncios y que entre semana algo saldrá ... sino, igual tengo el otro trabajo que comienza el 5 de abril 2008.

Hoy hablé con Claudia y me dijo que se me ve mejor. Más calmado, risueño, con más brillo y que hasta mi “aura” estaba más ligera. Se siente bien no estar triste... ¡al fin, Gracias a Dios!. Conversamos sobre muchas cosas... y también sobre el cambio de mi visión en las cosas... ahora he aceptado que mi vida estaba desorganizada antes de que el Hiv se presentara, no todo estaba bien... y no era consciente de ello. Luego todo se vino abajo... pero en realidad era porque nunca estubo firme, bien cimentado. El virus solo fue un soplo sobre un castillo de naipes... que hizo que se evidenciara las falencias de mis planes. Algo chistoso fue que en la primera reunión con Claudia cuando me diagnosticaron ella me dijo algo que ha sido casi profético... hablabamos sobre porque sucedía el diagnóstico en mi vida y ella me dijo:

“Ya sabes lo que dice la Biblia, en vano edificas si Dios no quiere que hagas una casa. Talvez sea que has estado intentando edificar tu vida de una manera... pero Dios tiene otros planes para ti”.

Y al año me doy cuenta que estaba en lo cierto. Yo estaba haciendo un castillo de naipes... no un castillo de cemento y no era ese el plan de Dios. No ha sido muy sencillo ver como el castillo se desmorona... pero ha sido saludable reconocer que no estaba viendo la realidad... y eso ha sido un poco lo que me ayudó a salir del estado de depresión. Es "duro dar coces contra el aguijón" a veces es mejor aceptar la realidad.

Le dije a Claudia que encontré una razón para vivir... después de haberla buscado por todos lados y de hablar con medio mundo... curas hipócritas, cristianos chismosos, ateos sinceros y solidarios,

parapsicólogos, psicólogos, emigrantes, amigos, conocidos, desconocidos, latinos, europeos y asiáticos... pues... descubrí algo. Muy pocas personas saben cual es la razón que guía sus vidas... esto no es novedad. La novedad para mi fue comprender que para seguir vivo no necesitas obligatoriamente saber cual es tu misión en el mundo... eso es algo que vas descubriendo poco a poco, para estar vivo lo que necesitas es un motivo y una dirección. No tienen que ser cosas definitivas ya que en el camino todo cambia pero el tener al menos un objetivo así sea a corto plazo... te da el impulso para comenzar... ya sabes... primero quieres comprar unos patines... y luego dices ¿por qué no una bicicleta? y cuando la tienes piensas... ¿talvez una moto? y así sucede con la vida... naces, y tu objetivo es jugar... comer y dormir... luego piensas ¿qué tal ser doctor? ¿o bombero? y luego cuando vas a la Universidad dices... ¡mejor abogado!... y cuando ya lo eres entonces piensas ¿qué tal ser padre?... y más o menos esa es la forma en que todo evoluciona. Yo ya encontré un motivo y una dirección. Quiero reorganizar mi vida. Quiero arreglar las cosas de tal manera que funcionen con mi nueva realidad... quiero hacer un castillo de cemento. De a poco, en realidad solo quiero hacer de mi vida una casita cemento por ahora... pero quién sabe... talvez más adelante me anime y ponga una torre aquí... otra más allá... y talvez... acabe haciendo un castillo pero ahora uno verdadero. Quién sabe... quién sabe.

Entre la realidad y la ilusión

Hace un par de semanas conversé con Diana Patricia, me dijo algo cierto: "La verdad a veces me da hasta miedo llamarte porque cada vez que hablamos algo malo te ha pasado". Aún así nos vimos y conversamos. Diana Patricia está trabajando para un organismo intergubernamental que trata asuntos marítimos... su sueldo como secretaria es el doble del que yo tenía y un poco más. La acaban de ascender a asistente... la envían a Chile la próxima semana... y en Junio se va a Alemania a hacer un masterado. Talvez yo hubiera querido que mi vida fuera así. ¿Quién no?. Pero Diana Patricia me dijo algo muy cierto:

"Pero Juan Carlos, la verdad es que nadie hace lo que quiere, no sientas que eres el único. Muchas veces lo que deseas hacer con tu vida no es lo que realmente sucede y eso le pasa a todos. Hay muchos doctores que están manejando taxis, hay muchos abogados que están dando clases y no en un juzgado, hay muchos contadores que firman balances contables en lugar de ser astros del futbol como soñaban cuando eran niños. Mírame a mi... yo soñaba con ser Profesora... y es cierto que he dado clases esporádicamente en una escuela de idiomas... pero no soy totalmente lo que quería ser... mira donde acabé... en una oficina. Claro que el sueldo es bueno y viajar es chevere y es un buen lugar... pero no era lo que yo deseaba originalmente. Muchas veces una persona no hace todo lo que quiere... pero tiene que amar y disfrutar lo que hace.

Aún así, tampoco te sientas solo si no te gusta como están las cosas... yo conocí a un Sr. Chileno, que vive en Miami trabajando para una organización intergubernamental que trata asuntos marítimos como nosotros. Nos conocimos la semana pasada en una conferencia en la ciudad... y conversaba con él sobre lo interesante de su trabajo... viaja por todo el mundo... conoce gente... es respetado e importante... pero él me dijo que esto no era lo que él había soñado. Su sueño cuando estudió biología era trabajar en el mar... con peces y animales, hacer investigaciones científicas... y ahora se encuentra encerrado en una oficina... trabaja con el mar... pero nunca toca el agua. Aún teniendo un super puesto él se lo notaba un poco melancólico. En otras palabras... eso de que todo el mundo cumple sus sueños y todas las cosas se hacen realidad es una mentira de la televisión. Con el tiempo tenemos que diferenciar entre la realidad y la ilusión".

Reflexionando un poco esto llegué a la conclusión de que es cierto. Por eso las películas son películas y

por eso muchas de las series en tv son ficticias... porque en la vida real... el juego de la vida es mucho más distinto y complicado. Lo importante en realidad no es que tus sueños se cumplan totalmente... porque tal cosa NO sucede muy seguido... lo importante en realidad es que tus sueños sean lo suficientemente fuertes como para adaptarse a la realidad y seguir vivos... de forma tal que tengas porque seguir luchando. Es un asunto de balance... no debes esperar que todos tus sueños se cumplan... pero tampoco debes dejar que mueran en el olvido... talvez debes hacer como Diana Patricia, dar clases en la Alianza Francesa y de vez en cuando... ir por ahí viajando alrededor del mundo. Siendo serio, es verdad... lo mejor es sacar lo mejor de ambas cosas.. lo mejor de la ilusión y lo mejor de la realidad y formar una vida que puedas amar y disfrutar... o como dice Claudia "aprender a vivir tu realidad con alegría".

Plan de ataque

Con Claudia conversamos sobre mi próxima cita con la Dra. y desarrollamos una estrategia para ver si acaso tengo la suerte de que me atiendan en el Seguro Social a pesar de no estar aportando. La sugerencia de Claudia (la cual tuve que editar para que no causarles problemas si acaso esto se hace público) es:

Mira... tú vas, saludas. Si hay suerte... te atenderán sin problemas... y sino preguntas si se puede hacer algo. Como en teoría no estás en tratamiento... en realidad lo que necesitas es que te dejen ver tus exámenes... ahora... debes estar consciente que tu CD4 debe haber bajado debido a la depresión que has tenido... es algo que debes estar consciente y saber de antemano para que no te golpee el resultado del examen. Si no te dejan ver los resultados, entonces habla con tu Dra. a ella la acaban a ascender a Jefe de Medicina Interna entonces pídele ayuda para que te dejen ver tus exámenes y de ser posible que te atienda. Si necesita recetarte algo pero no puede porque ya no estás afiliado por último dile que te lo anote así sea en una servilleta y luego las compras afuera... pero el objetivo es... no puedes salir de ese hospital sin saber los resultados de tus exámenes. Como te hacen los exámenes una vez cada seis meses... entonces tienes seis meses más para arreglar tu situación con el Seguro Social para que puedan hacerte el otro examen así que fresco. Hay que ir positivo y optimista para que todo salga bien"

Sip, a mi me parece un buen plan. Voy a ponerlo en acción.

El arte de la felicidad

Estos días he estado limpiando mi cuarto... y reorganizandolo. Una vez más tiene que ver con el proceso de asociación en el que siempre me envuelvo... si reorganizo algo interno en mi vida... necesito reorganizar algo en mi entorno... la mesa... mi cuarto... lo que sea... porque es una forma de hacer físico lo que está pasando en mi vida. Me hace sentir sincronizado (si es que acaso tiene algún sentido).

El punto es... que hace unas semanas... se me quedó una frase grabada en la mente. Que una vez más... tenía una razón de ser que se hace evidente ahora. A veces creo que todos los días me la paso armando rompecabezas que me dejan desde arriba... una pista tras otra... y de repente... zas... todo tiene sentido.

En este caso, hace un par de semanas puse un video de youtube en este blog, era un video proveniente del soundtrack de una película "Sister Act 2". Una canción gospel (alabanza) que había sido adaptada al Hip Hop con la espectacular voz de Lauryn Hill. La canción se llama Joyful joyful. Durante estas últimas semanas esta canción (que la tengo en mi computadora hace unos 6 meses como mínimo) me ha llamado la atención. Habían ciertas partes de la canción que no me quedaban muy claras así que me

baje la letra del internet y hubo una frase que me impactó y se quedó grabada en mi mente. Normalmente... cuando me gusta una canción es por la letra o la voz de quien canta... pero a veces... en medio de todo hay una frase que se queda impregnada en mi cerebro. Y pienso en ella varios días y noches... la canto en la calle mientras camino (y la gente me mira como si estuviera loco, pero ni modo)... y a veces, después de un tiempo tiene sentido y se aplica a mi vida.

La frase de la que hablo pertenece a esta estrofa:

Giver of immortal gladness
Fill us
Fill us with the light of day
Light of day!

La traducción sería...

Dador de alegría inmortal / felicidad inmortal
Llénanos
Llénanos con la luz del día
Luz del día!

Me parece una muy bonita oración, pero más que eso una muy bonita poesía... pero la frase "felicidad inmortal" era algo que nunca jamás en la vida me se me había cruzado por la mente. ¿Se imaginan algo así? Que tu felicidad sea inmortal... wow... que increíble. Y entre ayer y hoy... caí en cuenta de algo.

Hace un año... al momento de ser diagnosticado seropositivo, estaba leyendo un libro. "El arte de la Felicidad" del Dalai Lama y Howard C. Cutler. Me lo bajé del internet gratis... nunca he sido muy docto en la filosofía del Dalai Lama así que me pareció algo interesante. El libro es un recuento de las disertaciones del Dalai Lama sobre la felicidad y a su vez de sus conversaciones con el Dr. Howard C. Cutler, un psicólogo occidental. Este ha sido un libro que nunca llegué a terminar... apenas lo había comenzado cuando me diagnosticaron e inmediatamente lo dejé en el olvido... tirado (bueno.. archivado en mi compu para ser más exactos). Una vez pensé en volverlo a leer... pero me dije: "¿arte de la felicidad?. ¡¡Qué felicidad ni que ocho cuartos!!". No pensaba que se pudiera hablar de la felicidad o siquiera pensar en la felicidad una vez que has sido diagnosticado seropositivo... pero bueno... un año después... creo que estoy listo para retomar el libro y volver a leerlo.

Lo que me hizo acordar de él fue la frase "felicidad inmortal" entonces, la relacioné con el Arte de la Felicidad... y cuando Claudia me dijo hoy "debes aprender a vivir tu realidad con Felicidad". Dije ¡¡bingo!!!. Se me prendió el foco.

Estoy recién volviendo a leer el libro, pero si desean bajarlo creo que lo pueden encontrar aún en www.formarse.com.ar (junto con todos los libros de Harry Potter y muchas otras maravillas más). Algo que me gusta del enfoque del Dalai Lama es que no hace realmente distinción entre las personas por sus creencias... él cree que todos podemos ser buenas personas y que todos buscamos la felicidad.

«CREO QUE EL PROPÓSITO fundamental de nuestra vida

es buscar la felicidad. Tanto si se tienen creencias religiosas como si no, si se cree en tal o cual religión, todos buscamos algo mejor en la vida. Así pues, creo que el movimiento primordial de nuestra vida nos encamina en pos de la felicidad.» Dalai Lama

Una de las cosas importantes e impresionantes del libro es que menciona que la felicidad depende muchas veces de nuestra propia decisión... de que tanto decidimos o no decidimos ser felices. Lo cual me hizo reflexionar sobre mis propias decisiones. Voy a tratar de leer de a poco el libro y tratar de aplicarlo... de repente y aprendo algo... a decidir ser feliz y que con la ayuda de Dios esa felicidad sea verdaderamente inmortal.