

- 1.- ¿Qué es la felicidad?
- 2.- ¿Por qué decimos que no somos felices?
- 3.- ¿La felicidad se alcanza o se descubre?
- 4.- ¿Existe la felicidad infinita?
- 5.- ¿Cuáles son los secretos de la felicidad?
- 6.- ¿Cuál es el límite de la felicidad?
- 7.- ¿Cómo puedes ser feliz sin límites?
- 8.- ¿Cuándo una persona es feliz?
- 9.- ¿Para qué es importante la felicidad?
- 10.- ¿Cómo alcanzar la felicidad infinita?

Las respuestas a estas preguntas
las podrás encontrar en las páginas de este libro.

¿CÓMO ALCANZAR LA FELICIDAD INFINITA?

ISBN: 978-958-8531-03-8



Siete secretos básicos para ser feliz sin límites.

Alexander Ortiz Ocaña¹

2012

1 Doctor en Ciencias Pedagógicas, Universidad Pedagógica de Holguín, Cuba. Doctor Honoris Causa en Iberoamérica, Consejo Iberoamericano en Honor a la Calidad Educativa (CIHCE), Lima, Perú. Magíster en Gestión Educativa en Iberoamérica, CIHCE, Lima, Perú. Magíster en Pedagogía Profesional, Universidad Pedagógica y Tecnológica de la Habana. Licenciado en Educación. Recibió el premio a la excelencia educativa 2007 y 2008 otorgado por el CIHCE con sede en Lima, Perú. Mejor pedagogo novel de Cuba en el año 2002. Docente de planta de tiempo completo de la Universidad del Magdalena y en la Universidad de la Costa, Colombia. Email: alexanderortiz2009@gmail.com

ÍNDICE

PRÓLOGO.....	
REFLEXIONES INICIALES.....	
SECRETO No. 1: LOS SUEÑOS.....	
SECRETO No. 2: LAS EMOCIONES.....	
SECRETO No. 3: EL AMOR.....	
SECRETO No. 4: EL HUMANISMO.....	
SECRETO No. 5: EL HUMOR.....	
SECRETO No. 6: EL PERDÓN.....	
SECRETO No. 7: LA AUTOIMAGEN.....	
¿CÓMO DESCUBRIR LA FELICIDAD INFINITA?.....	
REFLEXIONES FINALES.....	
BIBLIOGRAFÍA.....	

PRÓLOGO

Como muchos de los temas más profundos de nuestras vidas, todos tenemos una noción interna sobre qué es el "Éxito", la "Justicia" o la "Solidaridad", pero nos parece muy difícil explicarlos. Lo mismo ocurre al pensar en conceptos como "Felicidad".

La felicidad es algo que todos los seres humanos deseamos, pero que pocos logramos alcanzar.

Generalmente cuando pensamos en felicidad vemos sus efectos, pero pocas veces analizamos con cuidado sus causas: ¿Qué nos hace felices? ¿Es posible que esta felicidad sea un estado permanente o siempre es temporal?

Es fácil confundir la felicidad con el bienestar. Por eso muchas personas tienden a equivocarse al sentido de los bienes materiales en sus vidas, creyendo que les dará una felicidad que nunca encuentran. Y es que las cosas materiales nos dan bienestar: es más cómodo viajar en un auto nuevo que en un transporte público, es agradable tener abrigo cuando hace frío, es necesario tener algo que comer. Pero ese bienestar no tiene nada que ver con la felicidad.

La felicidad se caracteriza por la presencia de sentimientos de agradecimiento, sosiego interno, satisfacción, bienestar y afecto hacia nosotros mismos y hacia los demás.

La felicidad es un concepto mucho más profundo de estabilidad, seguridad y esperanza. La felicidad no es la falta de problemas o la ausencia de dificultades. ¿Se puede ser feliz en medio de un torbellino? Sí, porque la felicidad no es algo que esté necesariamente fuera de nosotros.

El primer sitio donde debemos encontrarla es en nuestro interior. Es muy difícil ser feliz con una actitud de resentimiento o de enojo hacia la vida. Tampoco se puede ser feliz si depositamos nuestro corazón en cosas materiales o en las personas equivocadas.

El vivir de manera continua un conjunto de valores nos brinda la estabilidad necesaria para sentirnos completos. La felicidad tiene mucho que ver con el vacío o plenitud de nuestras vidas en su sentido más profundo. Pero la felicidad no está

únicamente en nosotros mismos, también está en el darnos a los demás: la generosidad en la amistad, la ayuda al desvalido, el apoyo en los momentos difíciles. El hecho de dedicarnos y entregarnos a los demás es una de las fuentes más preciosas para una genuina felicidad.

En este mundo actual de teléfonos móviles, internet y tecnología es fácil centrarnos en nosotros mismos y nuestros problemas y también es fácil olvidarnos de los demás. Sin embargo en la medida en la que nos preocupamos más por los demás y menos por nosotros mismos se resuelven dos problemas: el de la persona a la que estamos ayudando y el nuestro, porque nuestra vida cobra un nuevo sentido.

La felicidad también tiene mucho que ver con nuestra actitud hacia los problemas y las preocupaciones, que siempre estarán presentes en nuestras vidas de una forma o de otra, sin embargo una actitud positiva y una esperanza continua ayudan muchísimo más que una actitud pesimista, un encerrarse en sí mismo y una visión amarga y tenebrosa de la existencia.

La felicidad es el resultado de un esfuerzo constante para superar los problemas o de un trabajo intenso y continuado por mucho tiempo. No se es optimista porque todo sale siempre bien, sino porque aunque las cosas salgan mal, se confía en que siempre habrá personas que nos ayudarán a superar las dificultades.

El ser feliz, no es sólo un estado de ánimo, es además una actitud mental constante. La felicidad es un estado psicológico que trasciende la noción del estado anímico. Confiere, a quien lo disfruta, la sensación de autorrealización y plenitud para con uno mismo y los elementos del entorno circundante, ya sea éste físico o simbólico.

Esta sensación de autorrealización y plenitud, confiere a las personas felices una mayor serenidad y estabilidad en sus emociones, pensamientos y actuaciones.

Algunos estados anímicos asociados a la felicidad son la alegría y la euforia. La felicidad puede estar provocada por realizar una buena acción o por estar en compañía de los amigos.

Desde siempre se ha hablado sobre el tema de la felicidad. Se le sitúa como el gran anhelo humano, pero se reconoce que pocos llegan a conocerla. ¿Qué es la felicidad?, ¿Es realmente posible alcanzarla?, ¿Hay uno o varios tipos de felicidades posibles? Estas son apenas algunas de las preguntas que constantemente el ser humano se está planteando.

Aunque un tema tan trascendente y extenso no es posible abarcarlo en un escrito breve y subjetivo como este, he querido acercarme a él, ofreciendo una visión sencilla, modesta y evidentemente útil.

En su sentido más elemental, la felicidad es un estado de satisfacción, plenitud o regocijo íntimo y personal, que se caracteriza por sus efectos benignos en todos los órdenes de nuestra vida. Por el contrario, la infelicidad sería concebible como un estado interno limitador, que se manifiesta en lo que sentimos, pensamos y hacemos. Generalmente, la infelicidad se asocia a la frustración que se experimenta por la ausencia de amor, o de reconocimientos y logros.

En este pequeño libro se aportan siete secretos que descubrí siendo feliz con Dios en mi corazón, siendo feliz entre la gente, las cosas y la Naturaleza.

Estos siete secretos te mostrarán cómo encontrar la felicidad en el momento en que la necesites y conservarla para siempre en tu vida.

Cuando los hayas estudiado muy bien, los hayas comprendido y aplicado en tu vida cotidiana, estos secretos te permitirán sentirte realmente feliz, cualesquiera que sean tus problemas, situaciones y dificultades.

Son siete secretos realmente sencillos pero poderosos, que explican cómo funcionan las emociones y la mente; y todos los seres humanos pueden ponerlos en práctica sea cual sea el lugar donde vivan, pues ellos rebasan los límites culturales y atraviesan barreras, obstáculos y fronteras.

Entender cómo funcionan las emociones y la mente te permite entrar en contacto con la felicidad, un sentimiento maravilloso, y esto, a su vez, te prepara para gozar con libertad de tu vida y de tus relaciones con Dios, con los demás, con las cosas y con la Naturaleza.

Las respuestas nuevas y creativas a tus problemas no provienen de lo que el computador de tu mente ya sabe, sino de un cambio de actitud emocional y mental, de sentir, pensar y ver la vida de manera diferente, proceden de tu corazón, de tu conciencia, del aspecto más desconocido, oculto y silencioso de ti mismo.

El propósito de este modesto libro es ayudarte a experimentar por siempre ese agradable estado de ánimo, esa sensación de libertad, la satisfacción con la vida y contigo mismo.

¿Cómo alcanzar la felicidad infinita?

Alexander Ortiz Ocaña

Cuando aprendas a vivir en un estado anímico de sosiego y paz emocional y mental, descubrirás que la felicidad existe en tu interior, y que en efecto, es independiente de las circunstancias.

Cuando seas consciente de estos siete secretos y los apliques en tu vida descubrirás la felicidad infinita y entonces, sólo entonces, podrás ser feliz sin límites.



Dr. Alexander Ortiz Ocaña

REFLEXIONES INICIALES

Desde que el hombre caminó sobre sus dos pies erguido ha venido persiguiendo la necesidad de sentirse bien con él mismo y con su entorno.

Aunque en algunas épocas de su historia cree haber alcanzado dicha meta, ha encontrado poco, y ese tiempo invertido solo le ha servido para dar un paso más en su interminable búsqueda.

Este tesoro tan anhelado por muchos y encontrado por pocos, es uno de los grandes retos de nuestra humanidad; es por él que cada ser humano crea su futuro y vive para alcanzarlo; es el que da sentido a la vida; es aquello que motiva al ser humano cada día a dar un paso más en su corta existencia; es aquel premio que cuando se alcanza, por inconformidad natural del ser humano se desvanece en un abrir y cerrar de ojos.

Cuando el hombre imagina y se deja llevar por sus sueños, alcanza el mayor estado de motivación que ningún otro ser vivo puede igualar, esto hace que en su interior se cree un pequeño motor que impulsa su existencia para alcanzar un estado del alma más agradable y ameno consigo mismo y con los demás.

Esto se debe a que el ser humano es un ser inquieto y cambiante que vive para buscar y busca para vivir. Pero en realidad, ¿Qué es lo que lo hace insaciable su búsqueda? Esta ha sido una de las grandes preguntas que muchos no se han podido responder, ya sea porque nunca se han detenido lo suficiente para analizarla o tal vez no la han buscado en lo más sencillo y bello de la vida.

Esta respuesta se encuentra en las cosas más antiguas de la vida, especialmente en la sabiduría de la Naturaleza. Por ejemplo, cada año los gansos canadienses viajan grandes distancias, para llegar a su lugar donde fueron empollados y dieron sus primeros aleteos para comenzar la travesía de aprender a volar, solo con el fin de crear una nueva generación de aves y por supuesto asegurar su existencia, poco después llega el invierno y nuevamente emprenden su largo viaje a otros lugares donde el factor del clima les ha dado una mejor calidad de vida. Es decir, estas aves resisten un largo viaje solo con el fin de entregar una nueva generación con iguales capacidades para sobrevivir.

Otro gran ejemplo lo da el salmón, que cruza grandes territorios marítimos, se

filtra en agua dulce y llega de nuevo a su lugar de nacimiento para desovar en un lugar seguro cerca de las orillas de un riachuelo, aunque pocos son los que llegan a su meta final, debido a que deben pasar grandes obstáculos (nadar contra la corriente, esquivar muchos depredadores que esperan sus desoves), muchos cuando llegan a cumplir su destino natural, finalmente mueren por ingresar en aguas de poca profundidad.

Aquí la Naturaleza demuestra una gran motivación por la subsistencia e implantación de una nueva generación de animales.

Esta gran motivación que entrega la bella Naturaleza es la misma que cada ser humano encuentra cuando sueña con un mejor bienestar para sí, cuando piensa en un mejor futuro, cuando se da cuenta de la necesidad de sentirse cómodo y alegre con lo que lo rodea. Es en este momento cuando el hombre inicia su búsqueda por la Felicidad.

Ahora ya sabemos la magia de la búsqueda del gran tesoro del ser humano. Cuando se habla del bienestar común y social, se hace referencia a lo que cada ser humano quiere alcanzar como persona íntegra sin llegar a perjudicar a los demás. Para alcanzar este bienestar, el hombre debe autorrealizarse como ser humano, es decir debe conocerse, dirigirse, autocontrolarse, autorregularse, autoevaluarse y autoprojectarse.

Sin embargo, cuando hablamos de ese gran tesoro debemos destacar y especificar las diversas nociones que se crean cuando se alcanza la Felicidad, pues cuando se llega a la meta final, por cuestiones de naturaleza humana, siempre se cree que no se ha alcanzado totalmente y es por esta razón que la felicidad se ha vuelto algo imposible de alcanzar, algo utópico e irrealizable, lejano, efímero e inexistente. Esto es el resultado de querer ser feliz sólo cumpliendo deseos, reduciendo la felicidad a los deseos más elementales del ser humano.

Como decía José María Tobar: "Cuando sólo los deseos constituyen el fundamento de nuestra felicidad, no es fácil alcanzarla, porque los deseos nunca tienen fin".

Muchas son las definiciones de la felicidad, pues lo que caracteriza al hombre es su capacidad para sentir, pensar y actuar de manera variada, sin embargo todas estas definiciones se centran en una motivación que se genera para llegar a obtener o

alcanzar una meta, que cuando se alcanza, nace la motivación de algo más anhelado que lo anterior, es por eso que muchos seres humanos creen que la felicidad es corta y relativa pues cuando se llega a ésta, ya se quiere alcanzar otra meta más grande.

Pero la realidad es otra, si describimos la felicidad como un estado del alma en el cual se siente que se esta vivo, es lo que nos diferencia de lo que es inmóvil e inerte; la felicidad es algo que alcanzamos todos los días de nuestra corta existencia.

Aquí despejamos la idea de la felicidad como utopía siempre y cuando analicemos la felicidad como la relación entre la vida y el hombre, donde esta relación sólo puede ser afectada y cambiada por el mismo hombre.

Es decir, aquel hombre que dice ser infeliz, sólo lo es porque él lo decidió de esa manera, pues él tiene la capacidad y obligación de mejorar su relación con la vida y sentirse feliz, ser feliz, decidir ser feliz.

El premio de este esfuerzo de autorrealizarnos es el sereno gozo de vivir, la satisfacción de haber sido y hecho todo aquello que pudimos ser y hacer, la tranquilidad de conciencia de haber cumplido con nuestro deber para con nosotros mismos y los demás.

SECRETO No. 1: LOS SUEÑOS

“Nunca descubrí nada con mi mente racional. Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad.”

Albert Eisten

El aire me golpeaba fuerte en la cara, era incómodo, no me sentía bien, decidí retroceder y no buscar más la felicidad. Decidí seguir siendo una persona infeliz, pero para mi asombro, mientras más retrocedía, más fuerte me pegaba el aire en mi rostro. Era realmente algo impresionante.

Miré a mis lados para encontrar algún camino de escape pero sólo veía unas grandes paredes color verde y era evidente que no había escapatoria a ninguno de mis lados.

- Detente un momento y escucha - sentí una suave y pausada voz -, voy a dejar de golpearte para que no sigas avanzando sólo hacia delante o sólo hacia atrás. La vida no es dicotómica, existen muchos matices, no todo es blanco o negro, no todo es bueno o malo. A veces una verde pared puede ser la puerta de la esperanza, abre esa puerta y encontrarás tus sueños, traspasa la pared verde y del otro lado también encontrarás la felicidad.

- No entiendo por qué me has golpeado tan fuerte en la cara cuando voy hacia delante buscando más felicidad, dicen que son siete secretos y deseo conocerlos.

- Te he golpeado fuerte porque tu felicidad no necesariamente la encontrarás delante de ti. Margaret L. Runbeck decía que "La felicidad no es una estación a la que se llega sino una manera de viajar."

- Pero he corrido hacia atrás y también cambiaste tu rumbo y me golpeaste fuerte en los ojos.

- Lo hice porque hacia atrás jamás debes ir. Nunca encontrarás tu felicidad a tus espaldas.