



El Secreto de la Felicidad

En todo corazón anida el anhelo de encontrar la felicidad y el gozo de vivir. Este afán ha impulsado las más arriesgadas empresas y ha inspirado las ideas más extraordinarias. Es éste un sentimiento noble que responde a una necesidad del espíritu. Hay un hecho indiscutible comprobado por la experiencia de cada uno y hermosamente expresado por el gran Maestro de Galilea: "No con sólo el pan vivirá el hombre".

Las ventajas materiales, los triunfos sociales, las conquistas científicas y artísticas, el dinero, el placer, la cultura, las amistades, desempeñan un papel no despreciable en el logro de cierto grado de felicidad. Pero todo ello es insuficiente por sí solo para asegurar una completa satisfacción y alcanzar la paz interior que todos deseamos. Hay en el hombre un ansia de infinito que no puede satisfacerse con cosas materiales.

Millones de personas viven una existencia rutinaria, desabrida, cuando no miserable. Y continúan así, como un enfermo carente de vitalidad y energía que nunca conoció la salud plena e incapaz de reaccionar.

La Voz de la Esperanza, tal como su nombre lo indica, se propone hacer un aporte efectivo que ayude a cambiar la situación, mostrando no sólo la oportunidad que cada uno tiene, sino también la seguridad absoluta, de alcanzar una vida mejor donde florezcan el entusiasmo, la alegría y la felicidad, una felicidad que no pueda resultar afectada por las alternativas de los factores materiales; una paz interior que dé al alma la estabilidad, la confianza, la dicha que tanto necesita.

1 ¿DONDE ENCONTRAR LA FELICIDAD?

Se ha hablado de felicidad, pero no se ha dicho dónde se la puede encontrar. Muchos creen que se alcanza amontonando una fortuna y viviendo sin preocupaciones de orden económico. Otros creen que la felicidad consiste en obtener honores, gloria y fama. Hay quienes piensan encontrarla adquiriendo un gran caudal de conocimientos. Y hay muchísimos que la buscan a través del placer y las diversiones. Sin embargo, todos sabemos que no está en esto la verdadera felicidad. Los medios mencionados, unos más nobles que otros, a lo sumo podrán aliviar la infelicidad

para sumirnos nuevamente en la desesperanza e insatisfacción.

Alguien ha dicho: "Ser feliz es estar tan bien como se pueda y saber reconocerlo". Esto es verdad. Pero la verdadera felicidad es todavía más: implica el ejercicio sano de todas nuestras facultades físicas, mentales y espirituales. La vida es una oportunidad. La manera en que se la encare determinará la obtención de más o menos satisfacciones, de mayor o menor felicidad. Para algunos la existencia ofrece una perspectiva brillante, en tanto que para muchos más no hay en ella ningún



Harold M. Lambert

¿Qué hacer para encontrar la felicidad plena?

estímulo y sus días transcurren rutinarios, descoloridos, carentes de interés. El secreto de los primeros está en que han adquirido el hábito de ser felices, es decir, han decidido ser felices a pesar de las circunstancias.

En tiempos del zar Alejandro II, Rusia fue teatro de intensas actividades revolucionarias. Entre los sospechosos arrestados estaba un joven estudiante llamado Nicolás Morosoff. Aunque no estaba directamente relacionado con los acontecimientos, lo condenaron a prisión perpetua en la fortaleza del Lago Ladoga. Y se vio solo en su celda sin poder recibir visitas, cartas, ni periódicos, teniendo sólo una hendidura por ventana. La comida era siempre la misma; una monotonía espantosa lo rodeaba. Morosoff era de naturaleza enfermiza, y con la mala alimentación sufrió un ataque de escorbuto. Tenía pesadillas y alucinaciones. Comprendiendo la gravedad de su estado y la necesidad de pensar en otra cosa, pidió libros. Por su parte el carcelero, sabiendo que había sido poeta y estudiante de clásicos, con toda mala intención le trajo libros de matemáticas y astronomía. Después de veintidós años de estar preso e incomunicado, fue puesto en libertad. Aunque su cabello se había vuelto gris, era un hombre rebosante de entusiasmo juvenil. Se casó y llegó a ser director de un observatorio astronómico. Cuando algunos amigos le pidieron que explicara cómo había podido sentirse feliz en la cárcel, dijo: "Cuando entré en la fortaleza decidí tener fe en mí mismo y desarrollar mi valor; también aprendí a disfrutar de lo poco que me quedaba: el cielo lleno de estrellas, las palomas que venían a visitarme y los libros".

En otras palabras, Morosoff resolvió ser feliz aun en las circunstancias más desagradables y que escapaban a su voluntad. Y lo fue.

2 LA FELICIDAD DEPENDE DE CADA UNO

Al pensar en la dicha, en la felicidad, muchos tienen la idea de algo muy fugaz. La vida es una sucesión de momentos, y, en cada uno de ellos, las circunstancias influyen en nuestras emociones para hacer que nos sintamos felices o desgraciados. No podemos evitar esta influencia, pero su efecto depende en gran parte de nuestra voluntad, de la actitud mental que asumimos frente a cada circunstancia.

El doctor Crane aconseja: "Practique la felicidad. Por la práctica de la felicidad entendemos el adiestramiento de nuestra mente para que piense como lo determine la voluntad, el desarrollo de la capacidad de controlar nuestros sentimientos por el dominio de nuestros pensamientos . . . La felicidad que viene de adentro depende de nosotros, de nuestros recuerdos y de los hábitos de pensar que hayamos adquirido. No hay persona que no pueda cultivar una disposición feliz si resuelve hacerlo y lo practica con persistencia."

El gran Abrahán Lincoln observó: "He notado que un hombre es generalmente tan feliz como ha decidido serlo". Llegamos, pues, a la conclusión de que depende mucho de nuestra mente el que seamos felices, ya que podemos elegir aquellas actividades o pensamientos que producen satisfacción y hacer de ello un hábito.

3 CUATRO NECESIDADES

Debemos tener en cuenta que la conducta humana se rige por los impulsos de cuatro necesidades incentivas, a saber:

a) La necesidad de *seguridad*. Esta necesidad se manifiesta tanto en el orden material (bienes, propiedades, dinero), como en el espiritual. Con respecto a lo primero, una persona con seguridad económica siente más firme el terreno en que pisa y ello contribuye a una mejor salud o mayor gozo y bienestar. Pero esta seguridad material puede echarse a perder si falta la otra, mucho más importante, la seguridad espiritual. "¿De qué aprovecha al hombre, si granjeara todo el mundo, y perdiere su alma?" (San Mateo 16:26), fue la aguda pregunta de Jesús. Muy a menudo una persona llena de bienes materiales se debate en el temor y la angustia por faltarle la seguridad espiritual para su vida presente y para su destino eterno.

b) La necesidad de *afecto*. El ser humano es sociable por naturaleza y establece vínculos de amistad con sus semejantes, pues necesita el afecto y comprensión de otros y tener en quien depositar su confianza, particularmente de alguien a quien ha de convertir en el compañero o compañera de su vida.

c) La necesidad de *reconocimiento*. El hombre se esfuerza, lucha, trabaja para el bienestar de los suyos en primer lugar, y luego de la sociedad humana. Pero espera que esos esfuerzos sean reconocidos por su esposa, sus hijos y por los que resultan beneficiados con su esfuerzo. El agradecimiento o el reconocimiento por algún bien recibido siempre debería estar a flor de labios.

Alguien ha dicho que si se usara con más frecuencia la palabra "gracias", muchas de las dificultades que ahora ocurren, desaparecerían.

No hay persona más feliz que aquella a quien su esposa o su esposo agradece o reconoce las atenciones que diariamente le dedica. Esto hace que los seres humanos se empeñen por brindar, a su vez, mayores beneficios a quienes saben reconocerlos. El reconocimiento resulta así un estímulo para seguir obrando bien.

d) La necesidad de *realización*. El ser humano es un aventurero por excelencia, le gusta emprender cosas nuevas y experimentar emociones desconocidas. Empeña algo y, cuando lo ha alcanzado, se afana tras otra actividad para sentir una nueva excitación y emoción. Y así a través de toda su vida.

Algunos no emprenden una tarea de bien por temor a fracasar. Pero acosados por la necesidad de realizar algo, buscan en las diversiones y en los placeres no saludables las emociones que hubiera sido mejor conseguir en otra fuente. La necesidad de realización es en sí una cosa muy buena, ya que lleva a los hombres a luchar, trabajar y a esforzarse, y estimula a alcanzar la meta propuesta, pero debiera encauzarse debidamente.

De lo dicho se deduce que para ser felices es necesario que las decisiones que hagamos sean acertadas. Pero lo serán sólo si la conducta diaria está regida por principios nobles y elevados.

4 SEIS FACTORES PRIMORDIALES

El doctor Sadler, notable psiquiatra norteamericano, resumió sus largos estudios en el terreno médico en seis factores que considera primordiales para obtener la felicidad:

a) *Buena salud.* La gran mayoría de las personas con quienes debemos relacionarnos diariamente, sufren una serie de pequeñas afecciones que terminan por ensombrecer su carácter de tal forma que las hace difíciles de tratar. Por ejemplo, si alguien tiene una afección al hígado y no es capaz de dominar sus impulsos, puede formar un carácter agrio y desagradable. Muchas veces estos trastornos pueden ser solucionados con un régimen alimenticio adecuado.

Hace algún tiempo una persona, en medio de un ataque hepático decía así: "Es que estos alimentos que me dañan el hígado son tan sabrosos . . . !" Prefería sufrir convulsiones, antes que llevar un régimen alimenticio conveniente.

Debe mencionarse al respecto que una alimentación adecuada y un descanso proporcionado son necesarios para mantener la salud en perfecto estado. Esos pequeños detalles de la vida que a veces pasamos por alto, deben ser cuidados para poder mantener una buena salud.

Sin embargo, si una persona sufriera una enfermedad seria o crónica, no debe permitir que eso le impida ser feliz con la ayuda del Todopoderoso. Debe tratar de serlo aun bajo esas circunstancias.

b) *Un trabajo de acuerdo con las aptitudes.* Para algunos ser feliz es una actividad, es "hacer lo que se quiere y tener agrado en lo que se hace". Encontramos a cada paso personas descontentas con su suerte y con su trabajo. Parecería que les tocara hacer precisamente lo que no les agrada. Cuando analizamos cada caso individualmente, nos damos cuenta que esas personas no ponen interés en lo que están haciendo y entonces la tarea les resulta muy ingrata. Si estas personas pudieran interesarse en sus quehaceres verían que son mucho más agradables de lo que imaginan.

Un joven trabajaba en una usina eléctrica con un horario muy desagradable, desde las diez de la noche hasta las seis de la mañana. No estaba acostumbrado al trabajo nocturno, y no le resultaba placentero tener sus manos y sus ropas siempre sucias de aceite y de grasa. Pero era un trabajo liviano que le permitía estudiar aun en las horas de servicio, por lo cual hacía su tarea con agrado, aunque había otras que le hubiesen agradado mucho más.

Hay personas que se conforman con tareas humildes porque no desean esforzarse por alcanzar alturas y recompensas mayores. Si cada uno tratara de superarse y de aumentar sus aptitudes cada día, ascendería un peldaño más en la escala de la felicidad.

c) *Disciplina o dominio propio.* El sabio Salomón dijo: "Mejor es el que tarde se aira que el fuerte; y el que se enseñoorea de su espíritu, que el que toma una ciudad" (Proverbios 16:32). Es necesario que el hombre se haya disciplinado grandemente para que pueda dominar su espíritu o su genio. El fruto inmediato de la falta de dominio es la ira. Un factor que a menudo hace

imposible dominar el espíritu es vivir dominados por el miedo. El doctor Mira y López dice: "Del negro vientre del miedo brotan las rojas fauces de la ira".

¿Qué es el temor? Puede definirse como "el estado de ánimo que hace rehuir ciertas cosas de la vida". Ello hace que muchas veces no emprendamos una nueva actividad porque creemos que no podremos llevarla a feliz término. Debemos tener en cuenta tres puntos básicos en los cuales estriba el temor del hombre:

- 1) La falta de preparación intelectual.
- 2) La salud precaria.
- 3) La incapacidad financiera. (Debe aprenderse a vivir dentro de un presupuesto y a no gastar más de lo que se gana).

Si el hombre puede reformarse en estos tres puntos básicos habrá establecido firmemente su disciplina, y tendrá pleno dominio propio. Esto lo hará más seguro de sí mismo y más confiado en sus posibilidades futuras, y podrá ascender otro de los escalones para obtener la felicidad.



Harold M. Lambert

Un hogar feliz favorece el buen desarrollo mental.

d) *Amistades.* En rueda de amigos se hablaba una vez de cuáles eran las palabras más tristes del lenguaje humano y alguien dijo: la palabra más llena de desesperación es "solo".

Es una necesidad humana fundamental tener amigos en quienes confiar, alguien en quien depositar nuestros afectos, pesares y alegrías. Pero es básico y fundamental que esos amigos nos produzcan bien. De ahí la importancia que tiene el conseguir buenos amigos. Por su-

puesto, tendrá buenos amigos quien a su vez sepa ser un buen amigo. Encierra una gran verdad el refrán que dice: "Dime con quién andas y te diré quien eres". He aquí algunos principios que es necesario recordar para ganar amigos, y ser nosotros amigos de valor:

- 1) Interesarse profundamente en los demás.
- 2) Manifestar sincero aprecio.
- 3) Eliminar las críticas en la desaprobación.
- 4) No tratar de forzar al amigo a modificar su conducta de acuerdo con nuestros conceptos.
- 5) Cultivar el hábito de la tolerancia.
- 6) Cultivar el hábito de la simpatía.
- 7) Recordar que cada persona es diferente de las demás.
- 8) Pensar más en dar que en recibir.
- 9) Cultivar el hábito de la cortesía.

Si ponemos en práctica estos principios seguramente conseguiremos mejores amigos que nos ayudarán a sentirnos más felices, y nosotros seremos para otros esa clase de amigos.

e) *Ocio razonable.* La constante tensión nerviosa no favorece la salud. El apresuramiento de quienes creen que siempre deben estar atareados en el cumplimiento de obligaciones y quehaceres, puede inducirlos a veces a cometer equivocaciones trágicas y a dejarlos en ridículo.

Ese fue el caso de un hombre que debía estar en la otra orilla del río a una hora determinada. Venía pensando que podría llegar tarde a su cita. Cuando llegó al muelle vio una balsa en movimiento sin amarras y separada del malecón por una distancia de un metro. Arrojó a la cubierta su paraguas y su cartera y se preparaba para lanzarse sobre la balsa cuando alguien lo detuvo y le dijo: "No haga eso. ¿No ve que esta balsa está atracando? No saldrá hasta dentro de diez minutos".

Todos necesitamos asumir una actitud más serena frente a la vida. El trabajo y la actividad son indispensables, pero se logran resultados mejores si uno sabe alternar los momentos de intensa producción con los de descanso y solaz. Se ha comprobado que descansando las horas necesarias el hombre está mejor dotado para desempeñar sus tareas.

Recordemos que las horas de la noche han sido dadas por el Creador para el descanso. Debe haber relajamiento total de los músculos y de los nervios, lo cual nos preparará y capacitará para la actividad del día siguiente. Además debemos dedicar un día por semana a una actividad distinta de la de todos los días: a la contemplación de la naturaleza y de las cosas que tienen que ver con el espíritu. De ahí que en cualquiera actividad que desarrollemos, el descanso semanal es absolutamente necesario.

f) *Una filosofía espiritual o religión.* Según el doctor Sadler, "la religión es el modo de solazarse de más



H. Armstrong Roberts

alto valor. Es un medio de aliviar la tensión y entregarse a un poder exterior".

Muchas veces oímos que la religión es para los ancianos, o que solamente en la niñez es posible creer en ella. Pero lo cierto es que en un momento de desesperación, cuando el hombre parecería estar librado a su propia incapacidad siente la necesidad de ser ayudado por algo superior a sí mismo y siente entonces que al confiar en el auxilio sobrehumano de la religión los momentos desagradables son más llevaderos y la esperanza es una fiel compañera.

5 EL MEJOR DESCANSO

Las palabras de Jesús de Nazaret, registradas en el Evangelio según San Mateo 11:28 y 29, deberían ser de ánimo para todos:

Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, que yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas.

Es nuestro sincero deseo que usted pueda recorrer este camino y alcanzar la verdadera y completa felicidad. Para ello será necesario levantar los ojos y descubrir nuevos horizontes cuya luz le oriente en la marcha por este difícil mundo.

(Esta lección está basada en el libro "La Clave de la Felicidad", del escritor Sr. M. I. Fayard).

CONOZCAMOS AL CREADOR es el tema de la próxima lección.

¿QUIEN ES DIOS? ¿SE INTERESA DE VERAS EN MI?

¿EXISTE EN REALIDAD EL CIELO?

Estas preguntas y otras son ampliamente consideradas en la lección número 3.