

Extractos - Thich Nhat Hanh

El arte de la felicidad

Un fragmento de: EL ARTE DE VIVIR

El arte de la felicidad es el arte de vivir hondamente en el momento presente. El aquí y el ahora son el único tiempo y espacio en que la vida está disponible, en donde podemos descubrir todo aquello que buscamos, incluso el amor, la libertad, la paz y el bienestar.



La plena conciencia es fuente de felicidad

¿Eres feliz? ¿Vives una vida plena? Si no puedes experimentar la felicidad ahora mismo, ¿cuándo podrás ser feliz? La felicidad no es algo que puedas posponer al futuro. Tienes que retarte a ser feliz justo aquí, justo ahora. Si quieres disfrutar de la paz, la alegría y la felicidad, solo te es posible encontrarlas en el momento presente.

Con plena conciencia podemos aprender el arte de transformar cualquier momento en un momento feliz, un momento de leyenda. Es el arte de llegar al momento presente para reconocer todas las condiciones de felicidad que ya tenemos. Y, al mismo tiempo, es el arte de transformar nuestro sufrimiento. Ambos van a la par. Reconocer nuestras condiciones para ser felices y cultivar momentos de felicidad nos ayuda a manejar y abrazar el sufrimiento. Regar nuestras semillas de alegría y bienestar ayuda a transformar el sufrimiento.

Depende de ti que este momento sea o no sea un momento feliz. Tú haces que el momento sea feliz, no es el momento el que te hace feliz. Con plena conciencia, concentración y visión profunda, cualquier momento puede ser un momento feliz.

La calidad de tu vida depende de que tomes conciencia de todas las condiciones para la felicidad que tienes ahora mismo a tu disposición. Estás vivo. Tienes piernas para caminar; tienes dos ojos maravillosos, te basta con abrirlos para disfrutar del paraíso de formas y colores que te rodea. Las ostras del fondo del mar nunca han visto el luminoso y azul cielo a la luz del día ni la majestuosidad de las estrellas en la noche.

Nunca han visto las olas del océano ni han escuchado el sonido del viento o el canto de los pájaros. Y, sin embargo, todas esas maravillas están a nuestra disposición. ¿Estás tú disponible para ellas? La plena conciencia nos ayuda a llegar al aquí y al ahora y reconocer las maravillas de la vida que están presentes justo aquí, dentro de nosotros y a nuestro alrededor.

El tiempo es vida

Cuando te levantas por la mañana, puedes elegir la forma en la que empezar el día. Te recomiendo empezar el día sonriendo. ¿Por qué sonreír? Porque estás vivo y tienes ante ti veinticuatro nuevas horas. Este nuevo día es un regalo que la vida te ofrece. Celébralo y haz el voto de vivirlo con hondura, haz el voto de no malgastarlo.

Cada día está lleno de actos igualmente maravillosos: caminamos, respiramos, desayunamos y vamos al baño. El arte de vivir es saber cómo generar felicidad en cualquier instante. Nadie puede generar felicidad por nosotros; hemos de generarla nosotros mismos. Con plena conciencia y gratitud podemos ser felices ahora mismo.

Cuando te cepillas los dientes, puedes elegir hacerlo de forma consciente. Te concentras solo en cepillar los dientes. Quizá dispongas de dos o tres minutos para hacerlo; y es posible transformar esos minutos en minutos de felicidad y libertad. El tiempo que pasas cepillándote los dientes no es un tiempo perdido, es también vida. No te limites a hacerlo por hacerlo. Disfruta de estar atento y concéntrate en el acto de cepillar los dientes. Ese es el arte de vivir. No necesitas pensar en nada, no necesitas darte prisa. Tan solo relájate y disfruta de cepillarte los dientes. Cuando lo haces, te descubres a ti mismo y descubres la vida profundamente en el momento presente.

Cuando me cepillo los dientes disfruto del hecho de que, incluso a mi edad, tengo aún dientes que cuidar. Ser consciente de este hecho basta para hacerme feliz. Todos podemos cepillarnos los dientes de forma que nos haga felices. Y cuando vamos al servicio es también posible disfrutar de ese momento. Formamos parte del río de la vida y devolvemos a la tierra lo que nos ha dado.

La plena conciencia puede transformar incluso las acciones más mundanas en actos sagrados. Cualquier instante puede convertirse en un instante valioso si experimentamos la vida a fondo: limpiar los platos, lavamos las manos o caminar hasta la parada del autobús.

Cuando comes, puedes disfrutar de cada momento. La plena conciencia, la concentración y la visión profunda te harán saber que este momento que pasas comiendo es excepcional. Es maravilloso disponer de comida.

*Cada trozo de pan, cada grano de arroz
es un regalo de todo el universo.*

Solemos comer sin darnos cuenta de lo que comemos porque nuestra mente no está presente. Estamos distraídos, que es exactamente lo opuesto de la plena conciencia. A menudo, no estamos ingiriendo la comida: estamos ingiriendo nuestras preocupaciones, nuestros proyectos. Aparta los pensamientos mientras comes e intenta, simplemente, estar presente para saborear y disfrutar de la comida y de las personas que te rodean. Desconecta la radio y la televisión; aleja el teléfono, el periódico, cualquier cosa que pueda distraerte. Al comer de esa manera, no solo te alimenta la comida: también te alimentan la paz, la felicidad y la libertad que experimentas mientras comes.

Fuente: Thich Nhat Hanh. [El arte de vivir](#) (Urano, 2018)