

# Vivir con Alegría

Dorothy Riddle

---

La alegría es una cualidad del alma que produce un placer tan extremo que, cuando está presente, se irradia y se expresa espontáneamente. La alegría es como la felicidad, pero a diferencia de ésta, no se produce como consecuencia de haber alcanzado una meta u objetivo. La alegría es en realidad el estado natural del alma humana, por lo que hay que preguntarse por qué no estamos alegres todo el tiempo.

La mayoría de nosotros suponemos que aprendemos a través del dolor y el sufrimiento y que se cambia sólo cuando una situación o circunstancia presente se vuelve tan dolorosa que no se puede seguir viviendo así. En otras palabras, se supone que se cambia por miedo o para evitar futuros inconvenientes. Es evidente que no podemos experimentar la alegría si estamos viviendo de esta manera, pues es terriblemente restrictiva e impulsada por el miedo.

Un ejemplo de la experiencia de la alegría es lo que nos sucede o sentimos cuando escuchamos una hermosa pieza de música. La belleza de la música radica en la selección que el músico hace de algunas notas musicales que se tocan en una secuencia específica y en combinación con otras notas. El músico no puede crear música de verdad si las notas se seleccionan de manera indiscriminada o si se concentra en las notas que se deben descartar al componer una melodía, por miedo a perderlas. Cuando el músico tiene que elegir las notas que se incluirán en la partitura final no puede centrarse en las notas “perdidas.” Similarmente, nuestra experiencia de la alegría es, paradójicamente, un tipo de creatividad que requiere una elección y una limitación.

En este punto podemos preguntarnos cómo podemos cambiar nuestro enfoque usual, del miedo hacia la alegría. En primer lugar, necesitamos un *enfoque experimental* a la vida, de manera que aceptemos con amor los obstáculos y el hecho que podemos equivocarnos, entendiendo que obstáculos y errores son parte de nuestro crecimiento. Tomar riesgos es una actitud ante la vida que se fomenta y se desarrolla dinámicamente, y es preferible a mantener un enfoque estático y perfeccionista. Asumiendo una actitud dinámica, ampliamos nuestro potencial para experimentar la alegría.

En segundo lugar, tenemos que desarrollar un *enfoque intencional* cuando tomamos riesgos y hacemos decisiones. A menudo nos enfocamos en los posibles errores que podemos hacer o aspectos o situaciones que estamos descartando cuando hacemos una elección. Por ejemplo, nos apegamos a los resultados específicos deseados, a la crítica de los demás, al miedo de quedar separados o asumir un sentido de superioridad. En su lugar, tenemos que centrarnos en lo que podemos aprender de nuestros errores y fortalecer nuestra compasión por nosotros mismos y por los demás. Esta actitud trae alegría.

En tercer lugar, tenemos que practicar el *perdón*, el reconocimiento de nuestra común humanidad y el hecho de que todos cometemos errores cuando decidimos experimentar y aprender. Todos nosotros, en algún momento u otro de nuestras vidas, actuamos de manera indebida o reprobable. Cuando usamos el perdón como una herramienta para liberar la constrictiva actitud centrada exclusivamente sobre los errores y daños no intencionales sufridos o causados por alguien, desarrollamos nuestro potencial natural hacia la expansión y la alegría.

En cuarto lugar, tenemos que *repensar el papel del dolor y del sufrimiento*. El dolor nos advierte de un peligro potencial para que podamos ser capaces de evitarlo, y en ese sentido juega un papel útil. Por lo general, lo que crea el sufrimiento mental y/o emocional es la forma en que interpretamos la señal de dolor. Debemos ser sensibles al sufrimiento de los demás, pero vivir inmersos en nuestro propio sufrimiento es contraproducente. Sería más útil recordar que son las decisiones que tomamos

cuando interpretamos una experiencia lo que crea nuestro estado emocional. La alegría aparece cuando observamos lo que acontece y decidimos no identificarnos con el papel de víctima y adoptar en cambio el papel de creadores.

Vivir con alegría es una elección que pasa por concentrarse en el momento presente, en lo que se obtiene de cada experiencia en términos de bienestar. Implica desapegarse del arrepentimiento por los caminos no recorridos o las opciones no hechas y requiere una apertura hacia la experimentación y el crecimiento. Elegir vivir con alegría y no con miedo, nos permite experimentar la interconexión con el cosmos.