

¿Qué es la felicidad?

Es una pregunta que tiene tantas respuestas como personas hay en el mundo.

Hay quien dice que es:

- Tener fe, en Dios
- Tener salud,
- Tener dinero.
- Tener un buen coche.
- Tener una familia ideal.
- Que el Barça gane siempre
- Todo esto y mucho más, para muchos sería la felicidad.

Pero, al margen de estas definiciones, en que la mayoría de personas coinciden, al definir la felicidad. Pero hay una serie de elementos que seguro que nos lo impedirán: ser felices.



Como por ejemplo.



- No podremos ser felices si tenemos miedo,
- Si vamos estresados,
- Si no sabemos controlar nuestra ira,
- Si no tenemos amigos,
- Si nuestra autoestima es muy baja,
- Si no sabemos decir que no, cuando es que no ...

Pues, ¿cuál es la verdadera felicidad?

¿O cuál sería, la felicidad completa?

- Imaginemos que la felicidad fuera una zanahoria, que corre y que con una mordida es ya suficiente para ser feliz y para toda la vida.

¿No haríamos cualquier cosa para atraparla y morderla para ser felices? Sería muy fácil verdad?

- No hay fórmulas mágicas para la felicidad.
- Porque que la felicidad es una actitud ante nuestra vida, somos nosotros mismos que debemos saber trabajarla.
- La felicidad nos pide ser fiel con nosotros mismos.



La Felicidad es ...

- Saber transitar con los períodos de crisis y de fracasos
- Saber encajar nuestros propios problemas, por difíciles que sean.
- La felicidad es algo que no viene de fuera, hacia dentro ... sino de dentro hacia fuera.
- Tienes que saber enfrentarte a las dificultades que te da la vida
- Hacer deporte.

¿Cómo se puede conseguir todo esto?

- Con un buen estado interior,
- Una buena relación personal,
- Que lo que haces, vale la pena, y te gusta hacerlo
- El sentido del humor.
- Amar a los demás, la familia, los amigos y sobre todo **a ti mismo**
- Ser creyente.
- Reflexionar donde vas y donde quieres ir
- Cuando tu interior vive en paz y armonía,
- Entonces esto es la verdadera felicidad, y
- Eso no te lo da el material ...
- Retener los pequeños momentos que estás bien y contento.
- También, **Hace más feliz dar que recibir**
- Los hombres somos ricos a medida que damos.
- Lo que da un gran servicio, recibe una gran recompensa.
- La Felicidad también es que no te contradigas con lo que piensas, lo que dices y lo que haces.
- Toda persona tiene derecho a ser feliz.
- Pero sólo cada uno puede construir su felicidad.
- Todo el mundo quiere que las cosas cambien para bien, pero que las cosas cambien sólo depende de nosotros mismos
- Todos queremos ser felices, pero somos pocos los que hacemos algo, para serlo.
- Muchas veces no luchamos para conseguirlo



¿Pero nosotros qué hacemos?

- Dejemos que la vida nos sonría por ella misma,
- Dejamos pasar los tiempos, dejamos que todo siga igual, con los mismos problemas
- Si no solucionamos nuestros problemas difícilmente seremos felices.



¿Y qué hacer para que no sea así?



- Hay que destinar bien nuestras emociones positivas y rechazar las negativas.
- Controlar la emoción del miedo.
- El miedo es una de las principales barreras que nos impide ser felices.

No hay que buscar la felicidad fuera de nosotros,

La felicidad está en nuestro interior, basta encontrarla.

A veces decimos, seré feliz:

- Cuando termine este trabajo tan pesado,
- Seré feliz cuando ya no me duela la espalda,
- Seré feliz cuando encuentre alguien especial, ...
- Seré feliz cuando tenga dinero para hacer esto o aquello

Pero esta forma de pensar es una trampa,

- Porque siempre hay trabajos pesados.
- Es muy difícil que nunca te duela nada.
- Muchas veces cuesta mucho encontrar a alguien especial ..
- Quizás si que tener dinero ayuda, pero sin tener, mucha gente son felices.

Tenemos que buscar la felicidad en nuestro interior. De lo contrario Muchas personas dejan pasar su vida sin haberla aprovechado.

La felicidad buscada es un engaño,

Es como la zanahoria que cuelga delante del asno y nunca puede llegar,

A menudo no sabemos encontrar la felicidad porque esta tan cerca que no la vemos.

Dicen que un hombre cumplió su sueño de viajar a la luna, y por el camino su cohete se averió sin remedio.

Él siempre había deseado llegar a la luna, para poder ser feliz

Pero ahora que estaba en la luna, el hombre no podía volver a la tierra y sólo le quedaba oxígeno por tres días, no había tiempo para que le fueran a buscar con otro cohete.

Aquel hombre supo entonces lo que quería de verdad, y deseaba estar en casa, con los suyos, para vivir una existencia sencilla y feliz,

Había tenido que viajar hasta la luna, para descubrir un tesoro que era tan cerca,

Todos a veces somos un poco como aquel hombre.

- La felicidad está formada por pequeños momentos.
- Llenar de sentido esta hora, esto es la felicidad. Pero no nos damos cuenta hasta que ha pasado.

La Frater, es una de las principales herramientas para encontrar la felicidad

Hay que aprovecharlo !!!



Veciana, 9/10 de febrer de 2019

CURS DE FORMACIÓ FRATER CATALUNYA

VIURE FELIÇ: ÉS POSSIBLE AVUI?

P. FRANÇOIS

* **Salir a servir:** “¡Cuántos enfermos son admirables por el dinamismo con el que se integran en la vida! Unos utilizan sus fuerzas para ayudar a sus hermanos enfermos englobándolos en una gran corriente fraterna. Otros dan su vida gota a gota en una cama de hospital, como se da un vaso de agua. Otros ... No hay discapacitado que no pueda y no deba avanzar en ese sentido. (...) Se trata, pues, de no replegarse en sí mismo, sino de vivir cada día un poco más. (...) Vivir es ser feliz”

* “Me viene al pensamiento una frase de S. Agustín: “Allí donde hay amor no hay trabajo duro, o si lo hay, se ama este trabajo”. En la entrega de sí a los demás hay que poner amor; si no, es una verdadera opresión.

Pero si se pone amor, entonces se manifiesta el fruto del amor, el que sólo nace del amor: LA FELICIDAD.

Si yo me doy mucho, es necesario que ame el dar mucho. Así iré hacia la verdadera felicidad... Dar mucho, cuesta mucho, pero esto desemboca en la vida, en la felicidad...”

* **Darse a los demás:** “La auténtica FELICIDAD es asegurar la de los demás” (Dénise Legrix, discapacitado sin brazos ni piernas) / “Vivir, es ayudar a vivir; ser feliz es conseguir hombres felices” (Edmond Rostand).

Si me encontrara en un cierto tipo de sociedad y afirmara estos dos pensamientos, las personas presentes me mirarían ciertamente como a un iluminado. Dirían: ¿La felicidad?, no la hay si uno no se la busca para sí mismo: cada cual la suya ... ¡Que los otros busquen por su cuenta! Si no la encuentran peor para ellos...

He aquí su raonamiento, pero constato inmediatamente sus resultados: nadie de los que así hablan ha encontrado la felicidad... Siempre les falta algo. Miradles a la cara: ¿hay alguno que respire la dicha?

La felicidad –y lo digo totalmente convencido- es encontrada al trabajarla para los demás.

- Esta enfermera completamente entregada a los enfermos ... es feli.
- Esta madre que cariñosamente cuida hasta en los detalles a los suyos... es feli.
- Este discapacitado que no sueña sino en el bien de sus hermanos discapacitados..es feliz.
- Esta gran discapacitada brasileña que se hace conducir al ayuntamiento para conseguir los derechos de los limitados de su pueblo... es feliz.

Miradlos. Respiran vida desbordante y fecunda. ¿Podemos pensar que ya escapan al sufrimiento? No. Les afecta como a todo el mundo, pero no los destroa.

Y mantendrán su objetivo también durante la tempestad: ¡están tan convencidos de la utilidad de sus vidas! No, no los miréis como raros fenómenos. Todos podemos vivir así.

Quitemos el polvo que ensucia nuestras gafas: es el egoísmo... Y así podremos ver que la auténtica felicidad está a nuestra puerta. Hagamos la felicidad de nuestra familia, de nuestro vecino, del enfermo y discapacitado que vive junto a nosotros. (...) ¿Cómo? Con una palabra de amistad, con una sonrisa... Interesándonos por su vida, ofreciendo nuestro humilde servicio... De esta manera, nuestra vida se verá cambiada, conseguiremos ser felices...”

*** Servicio y alegría:** “Dormía y soñaba que la vida era sólo felicidad. Me desperté... y vi que la vida era servicio. Serví a los demás y comprendí que en el servicio está la alegría”.

“Hay más felicidad en dar que en recibir”.

*** Fe:** “ Es Navidad. Jesús está en la cueva. Pastores y magos encuentran su felicidad junto a El y se apresuran a conseguir la verdadera dicha en los demás transmitiéndoles la Buena Noticia.

Y eso que Jesús ha hecho ese día, lo seguirá intentando durante su vida terrena... Y no cesará hasta el fin del mundo.

Sin duda que nosotros nos sentimos frágiles y limitados en la tarea de conseguir la felicidad para los otros... Pero Jesús nos ofrece su ayuda. Así que podemos gritar con San Pablo: “Todo lo puedo en Aquel que me conforta”.

“Con Él, cerca de Él, la vida tiene buen color, mirada clara y sonrisas; la noche, incluso la más negra, da paso al alba, y el inmenso frío del sufrimiento desaparece para dejar sitio al antiguo y tierno calor de un corazón vestido de luz” (J. Louvain).

*** Atrevimiento (Salir):** “Aquellos que no se atreven a salir por miedo a romperse una pierna, como no salen, es como si se hubieran roto las dos.”

“No querer salir es no querer salir de si mismo, no atreverse a ir hacia los otros, no atreverse a dialogar con los demás; en definitiva, no atreverse a fraternizar con ellos”.

*** Amar:** “La verdadera limitación es la amputación del corazón”.

“Ama y haz lo que quieras. Ama y ya no tendré que pedirte que te esmeres en tu trabajo, ya no tendré que decirte: Sé delicado en todo. Con amor, si prestas un favor, no olvidas ningún detalle. Con amor, si haces una visita, aunque sea corta, deja contento al visitado. Si escribes una carta, está llena de cálida fraternidad. Podría multiplicar los ejemplos hasta el infinito.

La salud no es necesaria para vivir así. ¿Acaso los sanos me contradecirán? Creo que la enfermedad, la minusvalía, haciendo imposible tantos actos de la vida, favorecen una vida llena de pequeñas cosas hechas con amor.”

* **Superación:** “Nuestras capacidades superan nuestras limitaciones.” “La puesta en marcha de todas las capacidades va dando sabor a la vida.”

* **Amistad:** “Amistad, pues, verdadera, “de intercambio”...el otro ha encontrado ha alguien que lo ama, lo comprende: alguien que, como él, sufre en su cuerpo y, no obstante, no está arrancado de la vida: es un VIVIENTE.

Por la AMISTAD, la vida de uno irá pasando al otro. Cuántos intercambios se irán produciendo. Yo, que me he acercado a mi hermano, recibiré mucho de él, y admiraré sus valores; y mi hermano, por mí, ganará en vitalidad, vivirá más...”

* **Fraternidad:** “Se trata de entablar con la otra persona relaciones fraternas en plano de igualdad; que el otro vea y se se sienta comprendido, amado, valorado, por aquel que le encuentra y le trata.”

“La Fraternidad es la unión más profunda entre 2 seres: rompe las barreras de clases y de culturas”. “Creer en los demás es una ley de la Fraternidad”.

Conclusión: “Animados por nuestro amor fraternal les ayudaremos a desarrollar todas sus posibilidades, a ponerse en pie. Se sentirán salvados, con gran alegría por nuestra parte.”

“No es acaso la maravilla de la Fraternidad ese pedir a las personas con discapacidad generosas el ir al encuentro de quienes sufren junto a ellos y que necesitan amistad? ¡Cuántos enfermos se han replegado sobre sí mismos y viven sin horizontes! ¡Una amistad les haría tanto bien!...se desarrollarían en sus capacidades, de nuevo se pondrían en pie”.