



# La verdadera felicidad es...

## Félix Torán

es ingeniero de la Agencia Espacial Europea y escritor especializado en desarrollo personal.

*El arte de ser y estar* (Editorial Carena) es su último libro.

[www.felixtoran.es](http://www.felixtoran.es)  
[info@felixtoran.es](mailto:info@felixtoran.es)

Twitter: @FelixToran

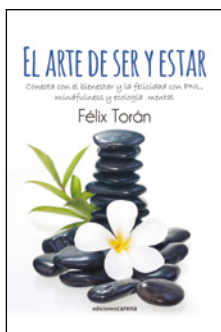
Facebook: <http://www.facebook.com/FelixToran>.

Wikipedia: [http://es.wikipedia.org/wiki/Félix\\_Torán](http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán)

Wikipedia: [http://es.wikipedia.org/wiki/Félix\\_Torán](http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán)

Wikipedia: [http://es.wikipedia.org/wiki/Félix\\_Torán](http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán)

Félix\_Torán



Editorial: Carena (también Kindle: <http://tinyurl.com/LibroToran>).

Páginas: 250.

Precio: 16 €.

**A**nte la pregunta ¿qué es la felicidad?, ciertamente no existe una respuesta precisa, y mucho menos completa. La auténtica felicidad es un estado de no dualidad que solo se puede conocer mediante la experiencia directa. Al intentar definirla, solo logramos aproximarnos a algo que difícilmente se puede expresar en su globalidad a través del lenguaje. Como mucho nos acercamos a lo que no es. Prueba de ello es que cada persona define la felicidad a su manera, comprendiendo aspectos que quizá otras personas no contemplan.

En las páginas de la historia también se han escrito las más dispares definiciones de felicidad. Por poner un ejemplo, Paul Sartre decía que “felicidad no es hacer lo que uno quiere, sino querer lo que uno hace”, mientras que Sigmund Freud decía que “existen dos formas de ser feliz en esta vida: una consiste en hacerse el idiota y la otra en serlo”. Sin embargo, para mí ser feliz no tiene nada que ver con ser estúpido. La felicidad, bajo mi punto de vista, consiste en alcanzar el éxito disfrutando de cada paso del camino y por la vía del bienestar. En una versión más trascendental, creo que la felicidad es un sano compromiso entre las necesidades legítimas del cuerpo y las más elevadas aspiraciones del alma. Como puedes apreciar, ¡existen más definiciones de felicidad que colores!

### ¿CÓMO CONECTAR CON TU SER FELIZ?

Precisamente debido a la imposibilidad de expresar la felicidad a través de conceptos, surge uno de los principales bloqueos a la hora de conectar con ella. Tal y como explico en el libro *El arte de ser y estar* (Ediciones Carena), una de las razones por las que nos cuesta tanto ser felices consiste en que confundimos la felicidad con otras cosas que no son

felicidad. Por ello, si quieres ser feliz, el paso más importante es eliminar todas tus falsas creencias sobre la felicidad, y ser consciente de cómo la confundes con otros conceptos. Para ayudarte a lograrlo, te propongo los siguientes consejos:

**1. Recuerda que reside en tu interior.** Está ahí todo el tiempo, aunque solo conectas con ella algunas veces. No la busques en el exterior. Nada ni nadie puede dártela. Solo tú puedes encontrarla, dentro de ti.

**2. Solo existe en el presente.** Solo puedes conectar con ella aquí y ahora. La meditación es una vía muy poderosa para lograrlo.

**3. Es incondicional.** No responde a relaciones de causa y efecto. No existe ninguna condición para ser feliz. No existen razones para la felicidad, no pueden existir, porque la felicidad siempre está ahí, independientemente de las condiciones. Observa tus palabras, y tan pronto detectes fórmulas del tipo “Cuando tenga..., seré feliz”, “Si ocurriera..., sería feliz”, etc., ponte en alerta. ¡Estás a punto de caer en la trampa de la condicionalidad!

**4. No se puede alcanzar.** ¿Cómo podrías alcanzar algo que ya es tuyo y que está en tu interior todo el tiempo? ¡No tiene sentido! Recuerda que la felicidad siempre es tuya. Si en este momento no eres feliz, no significa que no resida en ti. Lo que ocurre es que no estás conectando con ella.

**5. No tiene que ver con hacer ni con tener.** Estos son verbos del ego. La felicidad solo se relaciona con el verbo ser. Lo que sí es posible es ser feliz.

**6. Confundirla con otros conceptos te impide ser feliz.** Presta atención a tus palabras, no solo a las que pronuncias, sino también a las que piensas. Te revelarán pistas muy valiosas sobre cómo confundes (inconsistentemente) a la felicidad con otras cosas que poco tienen que ver con ella. Por ejemplo, todos hemos dicho alguna vez: “Esa persona me hace feliz”. Tal frase contiene una trampa, pues, como acabamos de ver, la felicidad no tiene que

¿TE GUSTARÍA SER FELIZ? ENTONCES, LIBÉRATE DE TU EGO Y ACTÚA DESDE TU INTERIOR. ¿QUE CÓMO SE HACE ESO? MUY FÁCIL, TRABAJANDO DESDE DOS FRENTES: EN PRIMER LUGAR, LIBERÁNDOTE DE LOS HÁBITOS DE NO-FELICIDAD QUE HAS IDO ACUMULANDO, Y EN SEGUNDO LUGAR, REFORZANDO TU CONEXIÓN CON LOS DEMÁS Y CON EL UNIVERSO. CADA PASO QUE DES EN UNA DE ESTAS DOS CATEGORÍAS TE ACERCARÁ MÁS A LA FELICIDAD



**Confundir la felicidad con otras cosas (éxito, dinero, bienestar...) te impide conectar con ella.**

ver con hacer, sino con ser.

**7. No la confundas con bienestar.** El bienestar representa un estado en el que experimentamos sensaciones agradables y nos sentimos libres de preocupaciones. Presta atención a las frases de tipo: “Hoy me siento feliz”. También contienen una importante trampa, ya que la felicidad no se puede sentir. Lo que se puede sentir es el bienestar que habitualmente acompaña a la felicidad. Otras veces, sin conectar con la felicidad, tan solo sentimos un cierto bienestar, y a eso lo llamamos felicidad. Recuerda que experimentar sensaciones agradables no siempre significa ser feliz. El bienestar está ligado a la felicidad, pero representa su faceta más materialista, mientras que la auténtica felicidad trasciende lo material.

**8. No la confundas con dinero.** Groucho Marx decía con ironía: “Hijo mío, la felicidad reside en las pequeñas cosas: un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna...”. Aunque lo hayas escuchado muchas veces, me permito repetirlo: el dinero no da la felicidad ni es la felicidad. Ante esto muchas personas responden automáticamente: “Es

cierto, pero ayuda”. Te garantizo que también eso es incierto. El dinero no permite alcanzar la felicidad, porque esta no se puede alcanzar. Recuerda que ya está ahí. Lo que sí se puede comprar con dinero es el bienestar. Por ello, si piensas que el dinero puede ayudarte a ser feliz, tienes ante ti una prueba inequívoca de que confundes felicidad con bienestar.

**9. No significa éxito.** Imagina a un monje zen meditando en un monasterio. No persigue éxito, sencillamente está en total conexión con el presente, y eso significa que está conectando con la felicidad auténtica. Los éxitos son importantes en la vida, pero recuerda que, entre éxito y éxito hay un camino, y la felicidad consiste en disfrutar de cada paso de él.

**10. No necesitas nada para ser feliz.** Lo único que necesitas es no necesitar. Cualquier necesidad fuera de las propias para la supervivencia las fabrica la mente, y cada vez que creas apego a ellas, sufres. No hay problema en poseer bienes y disfrutar de ellos siempre que no desarrolles apego a los mismos. Deseo que conectes con la felicidad en cada instante, y que la más profunda paz impregne tu vida. Te recomiendo, para ello, la práctica de la meditación.

#### **+ INFO**

Extracto del audiolibro de *El arte de ser y estar*: [http://felixtoran.podomatic.com/entry/2015-04-27T06\\_56\\_15-07\\_00](http://felixtoran.podomatic.com/entry/2015-04-27T06_56_15-07_00)  
<http://felixtoran.podomatic.com>