

LAS PUERTAS DE LA ALEGRÍA

19 MEDITACIONES
PARA UNA VIDA AUTÉNTICA

DANIEL ODIER



Daniel Odier

Las puertas de la alegría

19 meditaciones
para una vida auténtica

Traducción de Cecilia Lacueva

Ediciones Luciérnaga



ÍNDICE

<i>Prefacio</i>	9
1. LA ALEGRÍA, ELEMENTO PRINCIPAL .	13
2. LA ALEGRÍA DEL CUERPO	17
3. DESARROLLAR EL SILENCIO INTERIOR	23
4. EL ABANDONO DE LAS CREENCIAS ..	27
5. ¿PODEMOS ELEGIR?	33
6. LA BÚSQUEDA DE LA VERDAD	37
7. LA ESPONTANEIDAD Y EL MIEDO ...	41
8. LA ILUSIÓN DE CAMBIO	45
9. EL PODER DEL DESEO	49
10. ¿QUÉ ES REAL?	53
11. PENSAMIENTOS, EMOCIONES, SENSACIONES	57
12. DESARROLLAR LA PRESENCIA EN EL MUNDO	63
13. ¿LA ALEGRÍA PUEDE PERFECCIONARSE?	71
14. EL EQUILIBRIO ENTRE EL PILOTO AUTOMÁTICO Y LA CONCIENCIA	77
15. LA ALEGRÍA CREATIVA	81
16. LA REINTEGRACIÓN DEL CAOS	87

17. LA CONCIENCIA	91
18. EL AMOR	95
19. CUERPO Y MENTE	99
<i>Biografía.</i>	103

LA ALEGRÍA, ELEMENTO PRINCIPAL

La alegría ocupa un espacio central en esta búsqueda de lo absoluto que subyace en toda vida. No puede compararse con el placer o la felicidad, pues estos dependen de circunstancias externas y son efímeros. La alegría se encuentra en el centro de toda búsqueda y es, al mismo tiempo, el signo más evidente de que el ser humano ha podido alcanzar la armonía a la que aspiraba mediante la filosofía, el arte o la práctica espiritual.

Lo que hace de la alegría un componente tan especial es que siempre podemos recuperarla. Parece que todos hemos nacido con ese don, aunque lo ignoramos en pro de otros goces pasajeros. Con el tiempo, las decepciones que nos proporcionan estos placeres efímeros nos hacen olvidar nuestra capacidad de ser alegres, algo que necesita de una mirada atenta, creativa y constante para florecer.

Cuando conocemos a una persona alegre, nos damos cuenta de que la alegría es indepen-

diente de factores externos, pues surge cualesquiera sean las circunstancias, y que, aunque puede fluctuar, es indestructible. Es lo opuesto a la tristeza y a la melancolía, y comparte con ellas el hecho de que no está relacionada con las circunstancias de nuestra vida. Ni la persona alegre ni la melancólica necesitan estímulos positivos ni negativos para sentirse de una y otra manera.

La pregunta que surge entonces es ¿dónde se origina este estado, si es independiente del contexto? La alegría requiere gran riqueza de conexiones y la percepción de una multiplicidad de factores que neutralizan el impacto de sentimientos como la decepción y la tristeza, que quedan al margen del universo de la felicidad. La alegría tiene que ver con nuestra presencia en el mundo. De hecho, surge de ahí. Por ello, para redescubrir nuestro potencial alegre debemos recuperar o desarrollar nuestra capacidad de abarcar cuanta más realidad nos sea posible. La alegría requiere práctica. Su consecución está amenazada por una serie de obstáculos en el camino que se pueden superar si somos capaces de identificarlos claramente y sabemos cómo hacerlo, eso es, si poseemos una gran intuición.

La alegría nos hace recuperar una inocencia que proviene de una loca sabiduría, una ex-

perencia de la vida en todas sus dimensiones. Esta inocencia no constituye la ignorancia de lo trágico, sino todo lo contrario: una percepción muy aguda de esta dinámica de la vida. Podría decirse que se trata de un factor indisociable de la alegría. Sin el equilibrio entre ambas, la alegría podría pasar a ser un frágil elemento que dependiera de las circunstancias externas.

La alegría genuina es un espacio en el que todo puede manifestarse; un estallido continuo de fuegos artificiales que, lejos de ensombrecer el cielo sobre el que brillan, nos permiten descubrir que no tiene límites. La alegría no conoce medias tintas. No podemos estar medio alegres. Cuando la alegría no se apodera de todo nuestro ser, no es alegría pura, sino una de las máscaras que uno puede ponerse para aparentar felicidad. La alegría implica creatividad y coraje para liberarnos de muchos de nuestros condicionantes e ideas preestablecidas. Solo podremos alcanzarla liberándonos de nuestros miedos una y otra vez.

PREGUNTAS SOBRE LA ALEGRÍA

—Cuando vivo un momento de alegría, ¿conecto con otros momentos alegres y con la fuente de esa alegría?

—¿La fuente de alegría depende de algo que lo causa, o se trata de un sentimiento más profundo, innato e independiente?

—¿Mi alegría depende de mi presencia en el mundo? ¿Aumenta en los momentos en que mi presencia es total, y disminuye cuando estoy distraído o disgustado?

—¿Tengo la impresión de que la alegría está condicionada y que depende de la intensidad de mis experiencias, o se apodera totalmente de mí sin motivo aparente?

—Si hiciera una lista de hechos que me causan alegría, ¿qué pondría en ella?

—En esta lista, ¿cuántos factores dependen de los demás?