

Gaby Vargas // Twitter: @gaby_vargas

“Paraísos Perdidos”



• Pero, ¿por qué la felicidad la afirmamos en tiempo pasado y no presente? Es la mente la que suele distraernos del instante que vivimos, esa mente que como un serrucho nos lleva del pasado al futuro sin detenerse.

// ¿Te acuerdas lo felices que estuvimos y lo bien que la pasamos?” Son frases que solemos repetir con nostalgia al ver las fotos de eventos, de festejos que ocurrieron en el pasado.

Solemos minimizar el testimonio de una cámara que graba a los niños junto al árbol de Navidad, el soplado a las velas de cumpleaños o la caída del primer diente, pero con el paso del tiempo se vuelve un tesoro. Qué razón tenía el poeta inglés John Milton, al afirmar que, “Sólo existen paraísos perdidos”.

Hace poco, al intentar ordenar las miles de fotos que tengo en la computadora, me topé con varios videos de la familia que no había visto y que tomé hace años. “Qué contentos la pasamos aquel día”, “Ve que chiquitos están los niños”, “La voz de Diego cómo ha cambiado”, y demás comentarios. Creíamos, mientras los vivíamos, que esos momentos serían para siempre.

En retrospectiva sentimos otra vez cada emoción y disfrutamos cada risa e instante. Es entonces que nos damos cuenta de lo felices que estábamos. Pero, ¿por qué la felicidad la afirmamos en tiempo pasado y no presente? Es la mente la que suele distraernos del instante que vivimos, esa mente que como un serrucho nos lleva del pasado al futuro sin detenerse.

¿Podemos detener ese vaivén y reconocer la felicidad en el presente? Sí, porque nuestro pensamiento es causa y lo que experimentamos, efecto. El terreno siempre nos dará aquello que sembramos, tanto de lo que amamos, como de lo que tememos. Buenos pensamientos producen buenos frutos, malos pensamientos malos frutos. Así de simple.

James Allen, escritor inglés, en su libro *As a Man Thinketh* (Como piensa un hombre), escrito en 1903, afirma: “Enfermedad y salud, como las circunstancias, tienen sus raíces en el pensamiento. Ten pensamientos de enfermedad y

tendrás un cuerpo enfermizo. La gente que vive con miedo a enfermarse, es la que se enferma. En cambio, pensamientos puros de fortaleza, construyen un cuerpo vigoroso y sano”. Es decir, lo que pienso lo llevo a mi sentir y es a través de ello que experimento la vida.

De ser así, la proporción de mi salud y bondad está en exacta relación con mi pensar bien y saludable. Y en cuanto a las relaciones, la ciencia ha descubierto que la gente siente de manera energética la vibración de nuestros pensamientos y, honestamente, muy pocos buscan estar con una persona que emana una energía negativa.

Enfocarnos en lo negativo de las personas o de las cosas (costumbre arraigada en muchos de nosotros), ignorar el momento, no apreciarlo o dar por un hecho una bendición, es la clave del sufrimiento.

De la misma manera, ir por la vida sin una meta fija es suficiente para ser arrastrados por un océano de preocupaciones, pensamientos autodestructivos y miedos, que desembocarán por ende, en infelicidad, fracaso y dolor. Cada célula del cuerpo responde a cómo piensas y sientes. Date cuenta de lo que piensas y no te creas todo lo que piensas.

Estos días de fiestas navideñas y vacaciones te invito a intentar hacer un zoom con la mente para ampliar la visión de amor, como si agregaras una lente que realza los colores, las texturas y los sonidos del momento. Procura crear pensamientos correctos (positivos, de gratitud, de bondad, de comprensión) para comprobar que la ley universal de la causa y el efecto, tan antigua como el hombre mismo, es la clave de la felicidad.

¿Por qué no probarlo? Intenta controlar tu mente y decídate a ser feliz como modo de vida hoy. Los resultados no sólo impactarán tu salud, también tus relaciones, tu calidad de vida y tu futuro. ♦