

TROPEZANDO CON LA FELICIDAD (DESPEDIDA 4 ESO 2006-07)

SOR GLORIA

Nos gustaría dedicar unos minutos a hablaros de algo tan misterioso pero a la vez importante como es la felicidad.

A menudo consideramos que la comodidad de no pensar ni actuar nos proporciona un bienestar que confundimos con la idea de felicidad.

A menudo la indiferencia y el pasotismo nos dan una falsa impresión de paz y tranquilidad que traducimos en felicidad cuando en realidad no aportan nada y nos dejan vacíos.

Fijaos en estos niños saharaouis, intuid sus circunstancias, observad su entorno.

En esta segunda imagen nos encontramos de fiesta en un hospital. ¿Creéis que estos niños son felices? Observad la expresión de sus rostros.

Reflexionemos sobre la importancia de esta pregunta.

¿Creéis que la felicidad es una meta en vuestra vida? Replanteémoslo. Podríamos decir que la felicidad es una actitud de vida en la que entran todo tipo de estados de ánimo, como la alegría, el optimismo, la tranquilidad, la ilusión, aunque existen otros que la enmascaran y no nos dejan reconocerla, como la tristeza, la ansiedad, el nerviosismo, las pérdidas...

ISABEL

De hecho, la tenemos a nuestro alrededor pero a menudo no la reconocemos por ignorancia.

Lo que debemos aprender es a asimilar todas aquellas cosas que vivimos día a día. Debemos saber filtrar las vivencias. No hablamos tan sólo a nivel académico, o sea, encajar resultados negativos, o a nivel sentimental, cuando la pareja no nos corresponde o los amigos no cumplen nuestras expectativas, sino sobre todo hallar la felicidad en nosotros mismos.

Por tanto, entendemos el concepto de “filtrar” como asimilar todas las experiencias para que permanezca aquella parte que nos permita crecer y avanzar sin dejar en el olvido la experiencia en sí. Ilustremos esta idea haciendo un paralelismo con el ciclo del agua.

Imaginemos una tormenta que amenaza la vida con toda su furia, arrasando todo lo que encuentra a su paso. A pesar de la destrucción, y a veces pérdidas irreparables, ese agua es asimilada por la tierra y procesada de manera que sirve para la alimentación y el crecimiento y por otro lado, es fuente de energía renovada que se abre paso hacia la vida.

Nosotros somos tierra que debemos saber procesar las tormentas de la vida y aprovecharlas para nuestro crecimiento y a la vez, proporcionarnos energías para seguir adelante.

NÚRIA

Però aconseguir aquesta actitud que tothom desitja implica un esforç constant.

La clau de l'èxit recau en el següent:

-Cal ser exigent amb un mateix. No ens podem desanimar a la primera contrarietat. A la vegada que cal ser valents i atrevir-nos a fer coses que sovint suposen un repte i que poden acabar en èxit o no, però en cap cas en fracàs.

-Ens convé ser objectius amb nosaltres mateixos i no enganyar-nos per justificar els nostres errors, sino acceptar-los i aprendre d'ells. Si podem fer més, cal fer-ho.

-Aixó ems permetrà ser tolerants i transmetre el nostre benestar a la gent que ens envolta i crear una cadena de petites felicitats.

Per a conseguir aquesta actitud, us proposem la següent recepta:

- 1- S'agafen els problemes diaris i s'arrebossen amb el grau just d'importància.
- 2- S'agafa un colador i s'hi filtren les pors.
- 3- Es fica al microones i es relativitzen les preocupacions.
- 4- Es serveix temperat i ben amanit amb un somriure i molta il.lusió.

Per finalitzar, escolteu el missatge que us ofereix aquesta cançó

FIN