

DESPERTAR EL (con) BUEN HUMOR

El buen humor tiene que ver con la alegría que a su vez me hace recordar de niños y niñas – que son espontáneos, sin los límites de la desconfianza, o el miedo de lo que los demás van a pensar. Los niños juegan sueltos y se entretienen con cosas sencillas; niños y niñas suelen hacer amistad fácil y no tienen complicaciones.

Tiene que ver con colores, con la variedad de matices, con el arco iris, con el brillo en la cara, en la mirada. Tiene que ver con conquistas, realizaciones, encuentros, celebraciones y apreciación. Buen humor es una energía que llena y contagia. Cuando contamos algo alegre a alguien, esa persona se vuelve una prisionera de lo que contamos y muchas veces pasa a tener la experiencia de ello, con entusiasmo y motivación.

El buen humor tiene que ver con la sonrisa que es más noble que la carcajada. La sonrisa viene del corazón. Es un compartir de algo bueno que fluye de dentro hacia fuera, mientras la carcajada manifiesta la extroversión. El chiste que viene de lo que está girando alrededor, algo que viene de la inmadurez, el sarcasmo, criticismo y la burla. Es un fluir de energía que desgasta y cansa. Es alegría superficial, solo de fachada. Una mascarilla que a veces ayuda a cubrir una confusión interna. Buen humor al despertar convierte el día entero en algo más bonito.

Buen humor tiene que ver con contentamiento. Y el contentamiento es una manifestación de un corazón satisfecho. La búsqueda por la experiencia de la alegría nos hace entrar en la ola de consumir, tener, de la competencia, la agresividad. Sin embargo, frecuentemente el resultado del consumismo es parecido a de un niño consentido que queda de mal humor y patalea para lograr algo, pero después que lo logra, el juguete queda con él poco tiempo y ya empieza a desear otra, y las escenas de mal humor y pataleo se repiten. Así proseguimos en el día-a-día, detrás de novedades, cambios, algo más que ni sabemos exactamente que es.

Si has despertado últimamente de mal humor, es el momento para una pausa, reflexionar y verificar: ¿dónde dejaste tu contentamiento? ¿Por qué su corazón no está satisfecho?

La semilla del descontentamiento es la falta física o sutil de logros. Todo es un resultado de una conquista espiritual, aún en los logros físicos. En vez de quedarse de mal humor con lo que no se tiene, que yo tome el camino de la conquista. Se dice que aquel que es libre de deseos temporales se ve como una estrella brillando constantemente con satisfacción. **El secreto es hacer la mente satisfecha a partir de lo que tengo y no querer satisfacerla desde lo que no tengo.**

Elija vivir a cada día y deje de pasar los días “muriendo”. Muriéndose de deseos, muriéndose de frustraciones, muriendo de tristeza... Vivir significa, entre otras cosas, apreciar. Empiece a apreciar a sí mismo, apreciar lo que se hace, apreciar con quien convive, apreciar lo que viene para ti como un regalo y apreciar lo que no parece en un primer momento como regalo, pero si aprendes el arte de apreciar, terminará encontrando algo a ser apreciado allí. Adopte al máximo los amigos de una vida bien humorada:

- **Flexibilidad:** deje el perfeccionismo a un lado – puedes ser feliz aunque no haya logrado la perfección todavía – si encaras cada nuevo problema como una batalla cruel que se debe ganar para la supervivencia, te estarás preparando para un viaje accidentado y de gran mal humor. La postura de que solo te sentirás feliz cuando todo esté perfecto limita nuestro buen humor, pues todos sabemos que esto ocurre muy pocas veces.
- **Aceptación:** de las situaciones y/o personas como ellas son – “¿Por qué esta situación surgió en mi vida? ¿Por qué esa persona es así?” En vez de ir en contra, busque aceptar más. Comience por comprenderte más y aceptarte más como eres: un ser de luz, cuya naturaleza es paz. Practique “verbalizar” mentalmente esta idea a cada día. Haz un acuerdo contigo mismo de no dejarse aburrir por las próximas dos horas y renueve este acuerdo a cada dos horas. Mirando que no eres capaz de dejarse afectar por dos horas solamente, ganas fuerza para ir adelante por dos horas más y así sucesivamente. Sin paciencia, todo se vuelve una completa emergencia, con gritos, frustraciones, sentimientos heridos, presión alta. No se permita indignarse u ofenderse tan frecuentemente. El ego es la parte nuestra que quiere ser vista, notada, oída. Es la parte que interrumpe la historia que alguien esté contando. Nos hace apresurar al otro o, impacientemente, espera su vez para hablar y tener la atención de todos. En diferentes grados, casi todos tenemos estos

hábitos. Da espacio, tiempo para el otro expresarse y experimente el bienestar que sentirá después.

- **Generar sonrisas.** Si tienes en mente que eres lo que practica, empezará a elegir prácticas que proporcionen mejores resultados. Volverse más gentil, amoroso, requiere **ACCIÓN**. Cuando reaccionamos, dejamos muchas veces que la parte sombría de nuestro ser aparezca y, ya sea irritación, intolerancia u otra cosa, acaba creando siempre conflictos. Pare de generar tristeza aún en tus pensamientos e invierte en generar felicidad y el rendimiento será el buen humor. Los actos virtuosos son generados desde un pensamiento y los buenos actos "inspiran" pensamientos de buena calidad y así el ciclo continúa. La mejor manera de donar felicidad a veces es sencillamente oír el otro, ofrecerle una sonrisa, una palabra amiga, el lugar en el bus a una persona mayor o dar paso en el tráfico para alguien que tiene prisa.

Convierta el buen humor una manera de vivir la vida. Permita que el niño que hay adentro de ti deje tu día más coloreado, con la jovialidad, inocencia y espontaneidad. La vida es maravillosa para que la pasemos con mal humor y no hay mejor época para ser felices que ahora. Vivir con buen humor tiene que ver con la existencia del ser, es crear una huella digna de ser seguida. La felicidad debe ser mi destino, así como mi camino y el buen humor es un gran aliado.

**Rosane Moskalewski es estudiante y profesora de Brahma Kumaris en São Paulo, Brasil.
Este artículo fue originalmente publicado en la revista "Vida Plena"**