

## PARA REFLEXIONAR Y HACER ORACIÓN II

### NORMAS PARA UN DÍA FELIZ, HOY

NOVIEMBRE 2014

Desde los comienzos del mundo, todos los seres humanos vamos buscando la felicidad. Y ésta es una buena meta, porque el querer de Dios es que seamos felices, no sólo en el cielo –que por supuesto–, sino también en quehacer de cada día con sus circunstancias, a veces adversas, y con frecuencia, monótonas. Pero el hombre de hoy, placentero y hedonista, tiene el problema de no saber diferenciar entre felicidad y placer, llevándole esto a no encontrar la felicidad que en la vida puede alcanzarse.

Copio dos párrafos de un autor: *la felicidad es el alimento verdadero, sano, nutritivo y dulce; fortifica el cuerpo y produce la energía para obrar, física, mental y espiritualmente. El placer no es sino un estimulante engañoso que, como la bebida espirituosa, hace a uno creer que es fuerte, cuando en realidad esta desfallecido; le hace suponer que está bien, cuando padece de una enfermedad incurable. Y añade: la felicidad no deja un sabor amargo en la boca, no viene acompañada de una reacción deprimente; no exige el arrepentimiento, no causa pesar, no produce remordimiento. El placer con suma frecuencia hace necesario el arrepentimiento, la contrición y el sufrimiento; y, cuando se le da rienda suelta, conduce a la degradación y la destrucción.*

Considero que las *normas para un día feliz, hoy*, ayudan a alcanzar un cierto grado de felicidad en la propia vida, porque no conducen a buscarla en el placer por el placer. Reflexionar, hacer oración sobre ellas, e intentar cumplirlas, ayudará muy mucho a quienes se esfuercen en el intento. He ahí las normas, tal como las encontré en una Web:

1.- **HOY NO HERIRÉ A NADIE:** Si alguien es descortés, si alguien es impaciente, si alguien es poco amable... Yo no responderé de la misma manera.

2.- **HOY PEDIRÉ A DIOS QUE BENDIGA A MI ENEMIGO:** Si me encuentro con alguien que me trata ásperamente o injustamente, yo calladamente pediré a Dios que lo bendiga. Entiendo que el "enemigo" puede ser un miembro de la familia, vecino, compañero de trabajo o extraño.

3.- **HOY TENDRÉ CUIDADO CON MIS PALABRAS:** Elegiré cuidadosamente mis palabras, y tendré cuidado en no ser chismoso ni rudo.

4.- **HOY CAMINARÉ UNA MILLA EXTRA:** Buscaré la manera de compartir la carga de otra persona.

5.- **HOY PERDONARÉ:** Perdonaré cualquier ofensa o agravio que venga a mí.

6.- **HOY HARÉ ALGO REALMENTE HERMOSO PARA ALGUIEN, PERO LO HARÉ SECRETAMENTE:** Me acercaré y bendeciré la vida de otros anónimamente.

**7.- HOY TRATARÉ A LOS DEMÁS COMO ME GUSTARÍA SER TRATADO:** Practicaré la regla de oro: "Haz a otros lo que te gustaría que te hicieran a ti".

**8.- HOY LEVANTARÉ EL ÁNIMO DE ALGUIEN QUE ESTÉ DESANIMADO:** Mi sonrisa, mis palabras, mi expresión y mi apoyo pueden hacer la diferencia en alguien que esté en un mal momento.

**9.- HOY CUIDARÉ MI CUERPO:** Comeré comida sana. Comeré comida basura con moderación. Agradeceré a Dios por su obra en mí.

**10.- HOY CRECERÉ ESPIRITUALMENTE:** Hoy pasaré más tiempo en oración. Comenzaré leyendo algo espiritual e inspiracional; buscaré un lugar tranquilo y escucharé la voz de Dios.

No puede olvidarse, sin embargo, que la felicidad en la tierra siempre será incompleta, limitada e imperfecta, porque la felicidad total únicamente se alcanza en el cielo junto a Dios.

**Alfonso Martínez Sanz**

