

# Los cuatro tipos de felicidad

Todas estas enseñanzas que estamos presentando al final van a conducir siempre a lo mismo. Cada una de ellas aborda el tema de la felicidad o su falta de ella desde un punto de vista diferente, pero al final las conclusiones son las mismas. Profundizando en cada una de ellas asentamos mejor esta sabiduría de forma que eliminamos toda duda al respecto.

A continuación, vamos a explorar un poco más a través de los tipos de felicidad que existen, las formas que tenemos para escapar del sufrimiento. Este tema tiene especial importancia pues refleja la forma en que actualmente vivimos y los refugios que usamos.

Unos tipos de felicidad son más rápidos de conseguir, pero tienen un coste a medio o largo plazo, y sin embargo otras son más difíciles de desarrollar, pero sus efectos son mucho más intensos.

Es importante destacar que en ningún caso se trata de menospreciar o criticar unos tipos de felicidad y exaltar otros, simplemente se trata de analizar sus características y ver las capacidades que se necesitan para desarrollarlas. Desde esta base, podremos claramente ver cómo estamos nosotros cultivando la felicidad y qué opciones tenemos, así como las consecuencias.

## La Felicidad Alegría

Este tipo de felicidad es el más fácil y evidente de conseguir. Prácticamente cualquier ser vivo puede reconocer este tipo de felicidad que se basa en la satisfacción de los instintos más básicos, como sentirse saciado de alimento y agua, tener ropa y un alojamiento confortable para no pasar frío ni calor, y recibir todo tipo de placeres a través de los sentidos. Entre ellos se pueden incluir el sexo, el disfrute de la comida, el alcohol, las drogas, la práctica o seguimiento de un deporte, y cualquier otra cosa que active nuestros sentidos de forma agradable.

Las formas diferentes de felicidad alegría son prácticamente ilimitadas y según avanza la tecnología las posibilidades se multiplican. Desde jugar a la consola, la televisión o ver una película hasta chatear en una red social. Este tipo de felicidad es directa e inmediata, ya que en el mismo momento se puede experimentar enormes sensaciones de placer y gratificación. Además, hace que nos olvidemos del sufrimiento de vacío interior que está en nosotros de una forma u otra.

Otra variante de la felicidad alegría está relacionada con la necesidad de sentirse siempre joven y atractiva así como dirigir la mente hacia la superficialidad como la forma de vestir, los tatuajes, los piercings, la forma de llevar el pelo y demás aspectos relacionados con la imagen. Este tipo de cosas hacen que nos identifiquemos con algo externo para fortalecer nuestra autoimagen. Esta actitud es normal y típica cuando el Ego se está desarrollando durante la adolescencia y no es algo negativo, pero alargar esto en la etapa adulta es un claro síntoma de que la persona se ha quedado atascada y aferrada a la superficialidad y a la imagen, y que sigue depositando su felicidad en este primer tipo.

Como hemos dicho este tipo de felicidad es por tanto inmediata y su intensidad es muy alta, con grandes picos de adrenalina y serotonina (hormonas que generan sensación de felicidad). A pesar de su intensidad en realidad su efecto es poco profundo, pues al poco tiempo de acabar el estímulo que la originó cesa también la generación de hormonas y por tanto la sensación de felicidad. Este tipo de felicidad genera dependencia, pues es necesaria la aplicación continua del estímulo. De esta forma nos quedamos atrapados en ella y nos volvemos adictos a ella. Esta es la base del consumismo que tan extendido está en todo el planeta y que maneja a la mayor parte de la sociedad. Este punto es tan extenso y complicado que se podrían dedicar libros enteros, pero para nuestro avance interior es suficiente con esta información y que sepamos que la forma de salir de todo esto es el crecimiento interior.

**Medita en la rapidez e intensidad de la felicidad alegría y en su corta duración, así como en la dependencia que genera**

## **La Felicidad Burda**

El segundo tipo de felicidad es una felicidad más sólida que la anterior ya que está basada en aspectos menos superficiales. Una vez que hemos madurado nuestra forma de entender la felicidad suele variar, y en lugar de centrarnos en los aspectos más superficiales empezamos a valorar más el tema de la amistad, la familia, los hijos, tener un trabajo estable, desarrollarnos profesionalmente, tener una casa grande y bonita donde vivir y todo este tipo de aspectos asociados.

Desarrollar este tipo de felicidad requiere lógicamente mucho más esfuerzo, pues supone estudiar y trabajar mucho, y sacrificar ciertas libertades en beneficio de los hijos o de nuestra pareja. La felicidad burda es la clásica imagen de las películas en la que la felicidad es vista como un matrimonio perfecto con hijos estupendo, una casa grande y todo tipo de comodidades.

Reconocer las limitaciones de la felicidad alegría es relativamente sencillo en comparación con reconocer las limitaciones de la felicidad burda. A diferencia de la felicidad alegría, la felicidad burda es realmente necesaria. Tener alimento, ropa, casa y en general todas las necesidades básicas cubiertas parece algo positivo y bueno. También tener amor y buenas relaciones con los demás es algo bonito y en principio positivo.

Pero por desgracia, todo lo externo es impermanente, y por tanto lo vamos a ir perdiendo. Desde la salud, al trabajo, e incluso todos los amigos y familiares los vamos a perder. Y es que por muy atractiva y estable que parezca este tipo de felicidad quizás sea un error dedicar todos nuestros esfuerzos únicamente a cultivar este tipo de felicidad. Además, por otro lado, nunca llegamos a estar completamente satisfechos, y por mucho dinero que tengamos siempre parece que necesitamos más, o por muy maravillosa que sea nuestra pareja casi siempre nos fijamos también en otras personas.

Además de todo esto hay todavía un problema mayor, y es que mientras nos afanamos en lograr este tipo de felicidad perdemos la oportunidad de profundizar en nosotros mismos de forma que nuestro crecimiento y desarrollo interior se detiene. Aunque a corto plazo esto pueda parecer poco importante, a medio o largo plazo la vida dará un giro y entonces no estaremos preparados.

**Medita en los beneficios y en los inconvenientes de la felicidad burda y en cómo es temporal y superficial**

## **La Felicidad Interior**

Es posible que como fruto de nuestro aumento de consciencia empecemos a buscar respuestas y no nos conformemos con los tipos de felicidad anteriormente explicados. De esta forma empezamos a buscar dentro de nosotros una felicidad que no dependa tanto de lo externo. Las religiones, todas las terapias alternativas y demás nos proporcionan esta felicidad interior que tanto buscamos.

Crear en la energía, en los horóscopos, en sistemas adivinatorios, en Dios y todo este tipo de sistemas proporciona una enorme sensación de seguridad y de felicidad puesto que somos capaces de enfocar nuestra mente más allá de lo meramente externo.

A pesar de que este tipo de felicidad puede ser bastante estable lo cierto es que a la hora de afrontar verdaderos problemas suelen fracasar pues están basados en su mayoría en la mera especulación o creencias sin una base real de conocimiento. Dicho de otro modo, cuando la realidad finalmente hace caer la veracidad de estos sistemas y nos toca enfrentarnos de frente con la vida y con nosotros mismos, el sufrimiento y el desconcierto es grande, pues todo lo que hemos creído y sostenido durante mucho tiempo tenemos que desecharlo.

**Medita en los beneficios de la Felicidad Interior, pero también en sus inconvenientes y limitaciones**

## **La Felicidad Natural**

Los otros tipos de felicidad, incluso la que hemos llamado Felicidad Interior, tienen su fundamento en algo externo a nosotros. Por el contrario, la Felicidad Natural busca la felicidad en el conocimiento de nosotros mismos, es decir, en nuestra propia naturaleza.

Este tipo de felicidad es el más difícil de desarrollar y es necesaria una gran capacidad, pues a pesar de que el término de Felicidad Natural pueda parecer espontánea y sin nada de esfuerzo, al principio esto no ocurre así. El Ego, nuestros patrones limitantes de pensamientos, así como las creencias erróneas que hemos desarrollado impiden que esta felicidad natural surja.

Por tanto, lo primero que tenemos que conseguir es llegar a la conclusión de que la felicidad proviene de nuestra propia naturaleza, es decir, que es algo que está dentro de nosotros. Desde aquí podemos ir profundizando e investigando nuestra mente hasta clarificar perfectamente todo. Puesto que todo esto requiere de un esfuerzo inicial y de una gran investigación, los resultados se dan en principio a largo plazo. Aunque en un gran número de ocasiones podemos desarrollar enorme felicidad desde el principio, es mejor pensar que los verdaderos resultados se consolidan a largo plazo.

El desarrollo de la Felicidad Natural y el reconocimiento de nuestra verdadera condición es el objetivo principal del Dharma, pues a diferencia de los otros tipos de felicidad, esta felicidad es incondicional e ilimitada.

Puesto que todo el Dharma va encaminado a la explicación, exposición y desarrollo de esta felicidad no vamos aquí a describir mucho más, tan sólo mencionar que todos los trabajos de desarrollo personal, coaching, psicología y demás, a pesar de ir encaminados a esta misma dirección de desarrollar nuestra felicidad natural, su nivel de profundidad es menor que el proporcionado por toda la enseñanza de Buda. De hecho, la mayoría de trabajos y técnicas, desde el mindfulness al estudio de las emociones han sido en realidad extraídas parcialmente de las mismas enseñanzas de Buda. Aunque estas técnicas son realmente útiles, pierden o no llegan a entender la esencia misma de la enseñanza.

El hecho de que hayamos expuesto cuatro tipos de felicidad no quiere decir necesariamente que tengamos que rechazar una en beneficio de otra. Lo importante es que seamos plenamente conscientes de las características de cada una de ellas. A lo largo de la vida tendremos tiempo de descubrir los diferentes tipos de felicidad y cuál de ellas proporciona una felicidad más profunda y verdadera.

El problema surge cuando nos quedamos atrapados en los primeros tipos de felicidad y no intentamos desarrollar la felicidad natural que surge como consecuencia de la profundización en el Dharma, pues de esta forma nunca la desarrollaremos.

**Medita en las características de la Felicidad Natural  
y en su carácter incondicional**

**Posible realización:** Entender perfectamente cada uno de los tipos de felicidad y tomar la sabia decisión de empezar a desarrollarnos interiormente para que surja la Felicidad Natural.