

La Lista Normal

O: la lista de la felicidad. O: la lista maestra de la vida

¿Qué sabes sobre la felicidad? Me refiero a la que vives como experiencia personal.

Ahora te voy a dar una lista con atributos de la felicidad.

En conjunto, de ella resultan los atributos de una vida plena y, en definitiva, satisfactoria.

Puedes evaluarte a ti mismo/a basándote en la lista.

Siempre que no existan unos impedimentos irreversibles, una vida normal -una que está funcionando- abarca toda la lista, sin excepciones. Quizás tengas limitaciones debido a tu edad.

Ahora bien, ¿por qué no te pones en marcha?

La lista

- | | |
|--|----------------|
| ○ Salud como estado normal | YO / Mi cuerpo |
| ○ Bienestar físico y mental estable | YO / Mi cuerpo |
| ○ Físicamente fuerte, ágil, resistente; permeable, relajado/-a | YO / Mi cuerpo |
| ○ Alimentación placentera, hasta saciarse, ni más ni menos | YO / Mi cuerpo |
| ○ Constitución básica estable:
vital, tranquilo/-a, amable, siempre centrado/-a, relajado/-a | YO |
| ○ Constitución básica sin miedos | YO |
| ○ Emotivo/-a y, al mismo tiempo, con claridad de pensamiento | YO |
| ○ Expresivo/-a, es decir, libre y abierto/-a
en la expresión de los propios sentimientos | YO |
| ○ Auténtico/-a, con un grado adecuado de autoestima | YO |
| ○ Equilibrio entre la calma y la actividad, es decir, casi nunca agotado/-a,
estar descansado/-a como estado normal | YO |

La lista normal

- Despertar fácil, con alegría y confianza YO
- Libre para actuar YO
- Grado natural de delimitación de las personas de tu entorno NOSOTROS/-AS
- Profundamente conectado/-a
y al mismo tiempo independiente NOSOTROS/-AS
- Relaciones armoniosas, estables y satisfactorias NOSOTROS/-AS
- Relaciones íntimas satisfactorias y estables NOSOTROS/-AS
- Existencia en el espacio del amor (concreto)
Esto incluye: ternura diaria y natural; una sexualidad
vital y satisfactoria; compasión y generosidad NOSOTROS/-AS
- Éxito y reconocimiento profundo por parte de las personas
de tu entorno como algo natural NOSOTROS/-AS
- Gran capacidad de dar y recibir NOSOTROS/-AS / VOSOTROS/-AS
- 100 % fiable, 100 % comprometido/-a,
100 % honesto/-a NOSOTROS/-AS / VOSOTROS/-AS
- Prosperidad en lo material;
en resumen: abundancia sin derroche VOSOTROS/-AS
- Capacidad de llevar una vida tranquila
a pesar de la alta productividad VOSOTROS/-AS
- Capacidad de dar lo mejor de sí en todo
momento, incluso bajo presión VOSOTROS/-AS

Bien, esa era la lista.

¿No encuentras ninguna línea que refleje la felicidad?

*La felicidad consiste en la capacidad de llevar la vida normal descrita
anteriormente y, así, contribuir al mundo con todas tus fuerzas como ser humano.
Todo ello provoca una sensación de felicidad, que se experimenta cada día al
despertar y que es duradera.*

Y eso es lo que se entiende por «normal»:

Las personas normales en el sentido anterior y, por lo tanto, *las sociedades humanas normales* no conocen el crimen, el engaño ni la mentira. Ningún ser humano representa un peligro para otro, ni para su vida ni para su alma.

No obstante, hay que tener cuidado, ser capaz de soportar fricciones, imponerse, demostrar fuerza y resistencia, superar con éxito tanto victorias como derrotas o pérdidas, y soportar grandes cargas.

La quintaesencia de la ListaNormal: las personas normales y las sociedades humanas normales son posibles. No es nada especial. No requiere ideologías exageradas que prometan algo mejor que lo que hay en esta tierra.

Claro, hay un largo camino desde aquí y ahora hasta allí.

Pero, ¿cuándo empezar? ¿Ahora, inmediatamente, contigo mismo/-a, o solo cuando mueras?

Y ahí viene *la baza más importante de todo esto*: *tú eres* la primera persona que se beneficia de tu decisión, ¡ahora, aquí, en tu vida!

¿Y cómo puedo llegar hasta allí?

El revolucionario, aunque totalmente profano, proceso **de regeneración profunda** te lleva *automáticamente* a que, en algún momento, puedas tachar todos los puntos de la ListaNormal. Esto significa que, de forma completamente automática, te convertirás en un auténtico maestro o en una auténtica maestra de la vida.

Se trata de un proyecto enorme, tanto a nivel individual (proyecto «YO») como social (proyecto «VOSOTROS/-AS»). Esto se entiende por sí mismo, ¿no cierto?

Este fantástico proyecto global se basa en tres hechos o, según el punto de vista, en tres supuestos básicos:

1. La ListaNormal completa es acorde con nuestras posibilidades humanas.
2. En principio, completar la ListaNormal es posible para todas las personas que viven actualmente en el planeta. Se incluyen las posibles limitaciones debidas a impedimentos y/o trastornos irreversibles.
3. Los medios para llevar a cabo esta tarea, inmensa para cada individuo, de forma satisfactoria -siendo, precisamente, una fuente de felicidad- están disponibles y listos para ser utilizados.

Tu felicidad y tu compromiso

Un criterio para la verdadera felicidad es que, al mismo tiempo, te comprometas a contribuir a la implementación social de este magnífico proyecto global, que sin duda determinará nuestro futuro como especie.

Esto significa que si te dices: «Soy feliz» y te conformas contigo mismo/-a y nada más, no vas a conocer la felicidad. El compromiso social es biológicamente inmanente, ineludible y, por lo tanto, un requisito previo para la verdadera felicidad. Y eso es precisamente lo que te deseo de todo corazón.

Con amor y alegría (anticipada)

© Bernhard Brändli, alias 2b