

Felicidad eudaimónica, una de las claves para ser de verdad feliz

Todos **aspiramos a ser felices** aunque, muchas veces, no sabemos realmente qué es la felicidad. ¿Tiene que ver con el placer externo o es algo de nuestro espíritu? ¿Hay una forma de felicidad o varias? Para hablarnos de ello, hemos entrevistado a **Antonio Jorge Larruy**, facilitador y terapeuta especializado en meditación y mindfulness, y fundador y director de Espacio Interior.



¿Qué es la felicidad eudaimónica?

En realidad, la felicidad no tiene tipologías, la felicidad es una y tal y como indica la palabra, tiene que ver con el espíritu eudaimónico, término que viene del griego: “eu” es bien y “daimon” espíritu: **el buen espíritu**. Y justo la felicidad es eso, el reconocimiento del espíritu, de la propia

esencia. El reconocimiento de algo que somos. Y es que la felicidad no es algo que se adquiere o se consigue.

¿En qué se diferencia de la hedónica?

En términos filosóficos, digamos que la eudaimónica tiene que ver con el espíritu y **la hedonista tiene que ver con los placeres**, y, por lo tanto, está más ligada al cuerpo. Pero desde una perspectiva más profunda, eso no es así, la felicidad no tiene distinguos y lo que llamamos placer, el hedonismo, forma también parte del espíritu. Es decir, la felicidad es puro espíritu, pura esencia, pero que, a su vez, se encarna en el placer, que es también una extensión natural de la felicidad.

La única diferencia que hay es entre una felicidad reconocida desde dentro y que se manifiesta también a través de lo placentero, y una felicidad que la sociedad nos vende proyectada a unas metas y objetivos. Esta es la única diferenciación que podemos establecer.

La felicidad reconocida como algo que somos, como nuestro propio patrimonio; y la felicidad proyectada en las condiciones del mundo. Por tanto, para mí, la **diferencia entre lo eudaimónico y lo hedónico** es que la felicidad se abre a la dimensión corporal, porque el cuerpo es expresión del espíritu y el placer es expresión de lo interno, de la esencia, del espíritu.

De esta manera, la felicidad eudaimónica y la felicidad hedonista forman parte de una perfecta y **completa unidad**. A esa, es la felicidad a la que nos referimos, una felicidad plena que desconoce la infelicidad. Mientras que la felicidad neurotizada propia de los valores sociales dominantes, es una felicidad dual que se contrapone a una supuesta infelicidad, porque asociamos la felicidad a las cosas, al tener y no al **'ser'**.

¿Cómo se consigue este tipo de felicidad?

Reconoce que **la felicidad está ligada al espíritu**, es decir, que es tu misma intimidad, es tu propia esencia, que la felicidad no es algo a alcanzar, sino que es tu mismo patrimonio, descúbrela en ti meditando (la meditación es la herramienta perfecta para establecer esa conexión con tu esencia) y gózala en tu intimidad. Después, movilízala, extiéndela, dala, ponla... el gran secreto para que aquello que somos vuelva a instalarse en nuestra vida, tiene que ver con la simplicidad: reconóciate en lo que eres y extiéndelo, compártelo, vívelo en todo momento y situación. Estas dos consignas son más que suficientes para que podamos asumir esa felicidad tan anhelada.

- Si quieres encontrar la felicidad, ponla por delante de cualquier cosa
- Si para ti son más importantes las cosas que la felicidad, no lograrás jamás la felicidad
- Si quieres realizar la felicidad, dale prioridad, mantente en contacto con la felicidad independientemente de las circunstancias que tengas
- Y recuerda, ¡vives lo que das!

Fuente: vida-estilo.