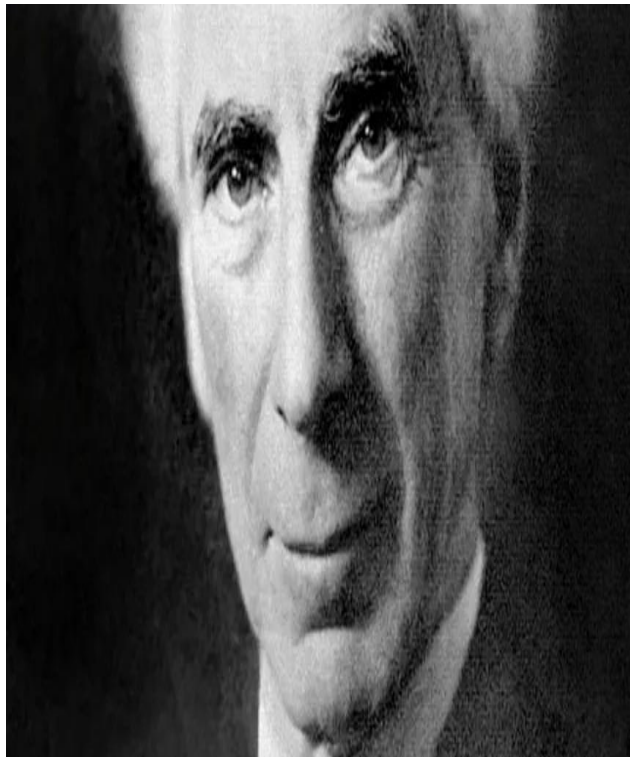


# Bertrand Russell sobre el secreto de la felicidad

“Deje que sus intereses sean lo más amplios posible, y que sus reacciones ante las cosas y las personas que le interesan sean en la medida de lo posible amistosas en lugar de hostiles”.

**E**n mis horas más oscuras, lo que me ha salvado una y otra vez es alguna acción de desprendimiento, algún despertar instintivo a un aspecto del mundo que no sea yo: una mano amiga extendida a la lucha de otra persona, la deslumbrante galaxia recién descubierta a millones de años luz de distancia, el cardenal temblando en el árbol fuera de mi ventana. Sabemos esto por su imagen especular: contactar con la felicidad de cualquier tipo es “disuélvase en algo completo y grandioso”, algo más allá de los límites heridos del ego. Entonces, el logro de la felicidad es menos una cuestión de búsqueda que de entrega, ante la maravilla del mundo, listo como viene.



Eso es lo que explora el filósofo y matemático ganador del Nobel Bertrand Russell (18 de mayo de 1872 - 2 de febrero de 1970) en *La conquista de la felicidad* (biblioteca pública), el clásico de 1930 que nos dio su sabiduría cada vez más urgente sobre el papel vital del aburrimiento. en florecimiento.

El mundo es vasto y nuestros propios poderes son limitados. Si toda nuestra felicidad está ligada enteramente a nuestras circunstancias personales, es difícil no exigirle a la vida más de lo que tiene para dar. Y exigir demasiado es la forma más segura de obtener incluso menos de lo que es posible.

- [El poder de la humildad](#)
- [¿Conoces a un psicópata exitoso?](#)
- [Cuatro claves para hacer crecer el amor](#)

Por Lázaro Castillo, Jr.

El hombre que puede olvidar sus preocupaciones por medio de un genuino interés en, digamos, el Concilio de Trento, o la historia de vida de las estrellas, encontrará que, cuando regresa de su excursión al mundo impersonal, ha adquirido un aplomo y calma que le permitan afrontar sus preocupaciones de la mejor manera, y mientras tanto habrá experimentado una felicidad genuina, aunque temporal.

El secreto de la felicidad es este: deja que tus intereses sean lo más amplios posible, y deja que tus reacciones hacia las cosas y las personas que te interesan sean, en la medida de lo posible, amistosas en lugar de hostiles.

Combine este fragmento de La conquista de la felicidad, totalmente nutritivo sobre el secreto de la felicidad, luego vuelva a visitar a Russell sobre la clave de la buena vida, cómo sanar un mundo dividido y su magnífico discurso de aceptación del Premio Nobel sobre los cuatro deseos que impulsan todo comportamiento humano.

“Si puedes enamorarte una y otra vez”, escribió Henry Miller mientras contemplaba la medida de una vida bien vivida al borde del precipicio de cumplir ochenta años, “si puedes perdonar tanto como olvidar, si puedes evitar amargarte, hosco, amargado y cínico... lo tienes medio lamido”.

Siete años antes, el gran filósofo, matemático, historiador y premio Nobel británico Bertrand Russell (18 de mayo de 1872 - 2 de febrero de 1970) consideró la misma pregunta permanente en la misma etapa de la vida en un maravilloso ensayo breve titulado "Cómo crecer". Old", escrito a los ochenta y un años y publicado más tarde en Portraits from Memory and Other Essays (biblioteca pública).

Haz que tus intereses sean gradualmente más amplios e impersonales, hasta que poco a poco las paredes del ego retrocedan y tu vida se sumerja cada vez más en la vida universal. Una existencia humana individual debería ser como un río: pequeño al principio, contenido por poco en sus orillas y corriendo apasionadamente entre rocas y cascadas. Gradualmente, el río se ensancha, las orillas retroceden, las aguas fluyen más tranquilas y, al final, sin interrupción visible, se sumergen en el mar y pierden sin dolor su ser individual.

- [No hay fórmula para la felicidad](#)
- [8 elementos de una relación saludable](#)
- [¿Cómo se ve la atención plena en la práctica y en la vida real?](#)