

Lou Marinoff

Filosofía práctica

Aristóteles, Buda y Confucio nos enseñan el ABC de la felicidad, al menos ésa es la apuesta de Lou Marinoff en su último libro, un diccionario básico para mejorar nuestras vidas.

Lou Marinoff

El ABC de la felicidad

Ediciones B, 730 págs., 18,50 €

- **Lo mejor:** la materia prima. La sabiduría de Aristóteles, Buda y Confucio como punto de partida.
- **Indicado:** para replantearse ciertas posturas y tener una concepción más amplia de nuestro pensamiento.
- **El aval:** es el autor de «Más Platón y menos Prozac», que vendió más de 200.000 ejemplares.



En el libro afirma que la felicidad está en el término medio de las cosas, ¿no suena desapasionado?

► Absolutamente no, mantenerse en ese punto medio exige mucha pasión, optimismo, todas nuestras fuerzas y dedicación. ¿Era Gandhi un personaje desapasionado?

Otra máxima es que la felicidad sólo existe en el aquí y ahora.

► Pensar lo contrario es un error frecuente. Algunas personas viven obsesionadas con el pasado o por lo que ha de venir, cuando el presente es lo único que tenemos. La posibilidad de ser felices sólo está en este instante.

Hablemos ahora de las dificultades, por ejemplo del sufrimiento.

► Nadie tiene el poder de hacernos sufrir si no queremos. El dolor puede ser necesario pero el sufrimiento nunca lo es.

¿Ni como vía de aprendizaje?

► Según la filosofía india de todo se aprende, pero el sufrimiento es mal profesor. Hay otras formas de aprender. Aquí religión y filosofía divergen.

El miedo es otra de las amenazas de la felicidad.

► Es un mal de nuestro tiempo, sobre todo al terrorismo y a la muerte. Superarlo es la enseñanza budista que peor asumimos en Occidente. Nacimos para morir. Hay que levantarse cada día imaginando que es nuestro último día. Arrinconando la idea de la muerte nunca podremos vivir plenamente. Las personas que han sentido la muerte cerca son las que más disfrutaron de la vida.

¿Es usted feliz?

► Muy feliz, extremadamente feliz. Es en lo único en lo que no acepto un término medio.

“Para solucionar los problemas de hoy necesitamos la sabiduría de ayer”.

Tres caminos hacia la felicidad

Las enseñanzas de Aristóteles, Buda y Confucio poseen un punto común: la necesidad del individuo de realizarse como persona para alcanzar la plenitud. «Antes que nada hay que entender -explica Marinoff- que la felicidad no es una emoción, un sentimiento de euforia pasajero, sino un estado duradero que se consigue trabajando el interior de cada uno. Para Aristóteles es algo que debemos conquistar a través de nuestros logros. Cada individuo posee un talento especial que debe desarrollar. Para Confucio, en cambio, el camino consiste en encontrar nuestro lugar dentro del grupo, hallar un orden entre nuestras relaciones, la vida social y la privada. Y Buda nos propone el equilibrio entre ambos pensamientos. Hay que descubrir el punto medio entre la dedicación al individuo y la integración en el grupo».



Es profesor de filosofía en el City College de Nueva York y pionero en EE.UU en el movimiento de filosofía práctica.