

LOS 10 SECRETOS DE LA  
ABUNDANTE FELICIDAD



Adam J. Jackson

LOS 10 SECRETOS DE LA  
ABUNDANTE FELICIDAD

editorial  irio, s.a.

Título original: SECRETS OF ABUNDANT HAPPINESS

Traducido del inglés por Nestor Coronado

© de la edición original  
Adam J. Jackson, 1995

© de la presente edición  
EDITORIAL SIRIO, S.A.  
Panaderos, 9  
29005 - Málaga

ISBN: 84-7808-204-2

Depósito legal: B-3.135-1997

Impreso en los talleres gráficos de  
Romanya/Valls, Verdaguer, 1  
08786-Capellades (Barcelona)

## INTRODUCCION

*Recorres el mundo en busca de una felicidad  
que está siempre al alcance de tu mano.*

*Horacio*

Si preguntamos a la gente qué es lo que más desean en esta vida la respuesta más común será: “Quiero ser feliz.” ¿Por qué son felices tan pocas personas? ¿Por qué la industria de los antidepressivos es una de las más florecientes? ¿Por qué tan pocos seres humanos se consideran a sí mismos felices? ¿No será que hemos estado buscando la felicidad en lugares equivocados?

Estoy convencido que todos tenemos la capacidad de ser felices. No importa el dinero que tengas o no tengas, no importa el tipo de trabajo ni el lugar donde vivas. Cualquiera que sean tus circunstancias presentes, tienes en ti mismo no sólo el poder de ser feliz, sino el poder de experimentar una gran abundancia de felicidad.

La Abundancia de Felicidad no es sólo librarse de la depresión y del dolor, sino que más bien consiste en una sensación de alegría, de contento y de maravillado asombro ante la vida. Esto no significa que sea posible, ni siquiera deseable, vivir en éxtasis continuo; hay momentos en los

que nuestras vidas se ven afectadas por tragedias y pérdidas personales y es totalmente natural sentir tristeza, pena y decepción. Pero hay diversas formas de hacer frente a tales experiencias y con mucha frecuencia, los obstáculos y las adversidades de la vida podemos convertirlos en triunfos.

Al contrario de lo que ocurre en la mayoría de las parábolas, todos los personajes que aparecen en este libro están basados en seres reales (con la excepción del anciano sabio chino, que es una composición basada en diversos hombres y mujeres sabios que he conocido). Por supuesto, he cambiado sus nombres y he modificado algunas circunstancias tratando de mejorar el relato, pero todos ellos triunfaron sobre sus crisis personales y todos hallaron la felicidad tal como se expone en cada uno de los capítulos. Espero que sus relatos te ayuden y te inspiren a seguir su ejemplo y a experimentar las bendiciones de la Abundante Felicidad.

Adam Jackson  
Hertfordshire  
Marzo de 1995

---

## LA AVERIA

Todo comenzó una fría y húmeda tarde del mes de Octubre, mientras volvía a casa del trabajo. Pasaban ya de las ocho y era la tercera vez en aquélla semana que había debido quedarse en la oficina más tarde de lo usual. El cielo había estado cubierto durante todo el día, sin embargo decidió dejar caer la lluvia en el momento en que el joven iba camino de su casa. Los pensamientos que ocupaban su mente fueron de pronto interrumpidos por una pregunta que surgió de la radio del coche. Era una pregunta sencilla, que el joven jamás se había hecho de un modo consciente, y la repuesta le preocupó.

La pregunta formaba parte de una encuesta realizada a nivel nacional, cuyos resultados mostraron que sólo una persona de cada 50 se considera a sí misma feliz o satisfecha y que ni siquiera una de cada diez personas es capaz de recordar un momento —tan solo un momento— de sus vidas en el que fuera totalmente feliz. La pregunta que el locutor hizo a sus oyentes era sencilla y directa: “¿Es usted feliz?”

Esta pregunta hizo que el joven se pusiera de pronto a reflexionar sobre su vida. No tenía carencia alguna: su salud era normal, tenía un buen trabajo y de algún modo lograba siempre pagar sus cuentas e incluso guardar algo de dinero para pequeños lujos. Tenía un buen grupo de amigos

y una familia envidiable. Pero a pesar de todo ello, internamente se sentía vacío, como desilusionado con la vida. Algo le faltaba. No sabía qué. Todo lo que sabía es que en su vida faltaba algo. Había muchas palabras que hubieran podido servir para describir su vida, pero definitivamente “feliz” no era una de ellas.

Fue Thoreau quien dijo, “La mayoría de la gente vive sus vidas en una tranquila desesperación,” y el joven pensó que esa sí era una descripción justa de su existencia. Cada día, desde el principio al final, era una lucha; y un día detrás de otro, con las mismas frustraciones y el mismo estres. No pudo evitar pensar que su vida había entrado en un círculo vicioso de monotonía. ¿Dónde habían ido a parar todas las esperanzas y los sueños de la adolescencia? ¿Dónde estaba la pasión y la alegría que conoció siendo niño? ¿Cuándo empezó a convertirse todo en una aburrida lucha?

Había leído en algún lugar que ciertas filosofías religiosas enseñan que la vida es una lucha continua, pero él no podía aceptarlo. “Estoy seguro,” se dijo a sí mismo, “que en la vida debe haber algo más que todo esto.” De pronto se sintió confundido, perdido, como atrapado en un gigantesco laberinto, sin saber cómo había llegado hasta él ni cómo podría salir.

En aquél punto algo interrumpió otra vez sus pensamientos, pero ahora fue un humo blanco que salía de la parte delantera del coche.

“¡Maldita sea! Cuando no es una cosa, es otra,” murmuró para sí mientras intentaba llevar el vehículo hacia el borde de la autopista. Salió y al levantar el capó un fuerte chorro de vapor caliente casi lo derriba.

Alzando su chaqueta para cubrirse con ella la cabeza a fin de protegerse de la lluvia y el viento se dispuso a cami-



nar el kilómetro y medio que lo separaba del teléfono más cercano, para pedir ayuda. La telefonista le dijo que el mecánico de servicio llegaría dentro de una hora. Lo único que podía hacer era volver al coche y esperar.

Pero una pregunta se había quedado atorada en su mente: “¿Para qué todo esto? ¿Para qué?”

Por supuesto no obtuvo respuesta alguna. Ni él la esperaba tampoco. Lo único que llegó a sus oídos fue el zumbido de los coches que pasaban veloces por la autopista.

Cansado, con frío y mal humor, caminó de vuelta hacia el coche. En absoluto era consciente de que este suceso sería el comienzo de uno de los cambios más profundos que iba a experimentar en su vida. Si hubiera podido saber lo que le esperaba, sin duda alguna –años después lo confesaba abiertamente– habría sonreído, sintiendo la presencia de la Abundante Felicidad.