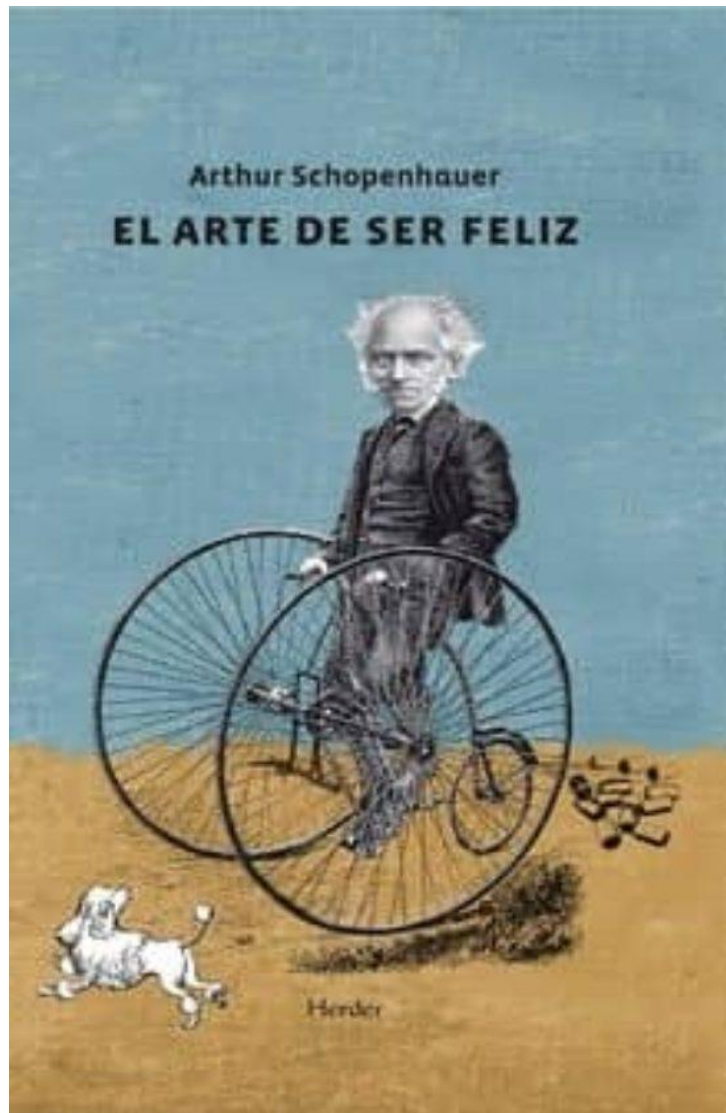


# Schopenhauer y El arte de ser feliz



*El arte de ser feliz* es una pequeña joya literaria y un valioso libro de cabecera, que reúne cincuenta reglas para la vida que cualquier persona puede aplicar.

Arthur Schopenhauer solía dedicarse a la redacción de pequeños tratados como este, a los que concebía como textos para su uso práctico personal. gracias a la intensa dedicación a los clásicos griegos y latinos, a los grandes filósofos de todos los tiempos -a los que leía como *magistri vitae* - y al estudio de la sabiduría india, Schopenhauer llegó a apreciar la filosofía no solo como saber teórico, sino también como forma de vida y ejercicios mental; no solo como conocimiento puro y separado del mundo, sino también como enseñanza práctica y sabiduría para la vida.

Pero, ¿qué tipo de consejos sobre la felicidad puede brindarnos el filósofo que ha pasado a la historia como maestro del pesimismo? Se trata de encontrar reglas de conducta y de vida que nos ayuden a evitar las penurias y los golpes del destino, con la esperanza de que, si bien la felicidad perfecta es inalcanzable, podamos llegar a esa felicidad relativa que consiste en la ausencia del dolor.

Sinopsis tomada de *El arte de ser feliz*, 3ª edición editorial Herder.

## Algunos de los consejos propuestos por Schopenhauer

### 1. Evitar la envidia

«No hay nada más implacable y cruel que la envidia: y, sin embargo, ¡nos esforzamos incesante y principalmente en suscitar envidia!»

### 2. Aceptar que el sufrimiento es inevitable

«Hacer con buena voluntad lo que se puede y tener la voluntad de soportar el sufrimiento inevitable.»

### 3. Felicidad sin remordimientos

«Cuando estamos alegres, no debemos pedirnos permiso para ello con la reflexión de si a todas luces tenemos motivo para estarlo.»

### 4. Disfrutar cada alegría

«Quien está alegre, siempre tiene motivo para ello, a saber, justamente el de estar alegre.»

### 5. La voluntad de aprender algo nuevo.

«La actividad, el emprender algo o incluso solo aprender algo es necesario para la felicidad del ser humano.»

### 6. Cuidar las amistades

«Entre lo que uno tiene están principalmente los amigos. Mas esta posesión tiene la particularidad de que el poseedor tiene que ser en la misma medida propiedad del otro.»

### 7. Valorar lo que tenemos

«No hay que entregarse a grandes júbilos ni a grandes lamentos ante ningún suceso, porque la variabilidad de todas las cosas puede modificarlo por completo en cualquier momento; en cambio, disfrutar en todo momento el presente lo más alegremente posible: esta es la sabiduría de la vida.»

### 8. Mantener una buena salud

«Al menos nueve décimos de nuestra felicidad se basan únicamente en la salud. Porque de ésta depende en primer lugar el buen humor.»

### 9. Moderar nuestras expectativas y deseos

«El medio más seguro para no volverse infeliz es no desear llegar a ser muy feliz.»

### 10. Voluntad de vivir

«La definición de una existencia feliz sería: una existencia tal que, vista objetivamente, o (porque aquí importa un juicio subjetivo) según una reflexión fría y madura, sería decididamente preferible al no ser.»