

**Adenáuer Novaes**

**FELICIDAD  
SIN  
CULPA**

**Revisión al español: Johnny M. Moix**

Sólo el trabajo produce felicidad. Cuanto más trabajo, pero creo en la felicidad.

La Vida fluye en la dirección del amor.

Quien no conoce, coge los eventos externos como destino.  
Atribuyéndolos a la casualidad o a interferencias sobrenaturales.

La Vida no posee reglas ni normas. Nosotros las creamos  
con el fin de educar la libertad otorgada a nosotros por Dios .

Una persona representa a Dios.

"Vosotros sois la sal de la Tierra "Jesús.

## **Felicidad sin culpa**

La mayoría de las personas se sienten infelices o postergan su felicidad por interiorizar un poderoso mecanismo, sea social, moral o religioso, introductor de culpa. El ser humano se estructura dentro de la sociedad sin la debida reflexión sobre los valores que asimila. Ni siempre percibe que, aquellos recibidos en sus orígenes deben, en la edad adulta, merecer reflexión y consecuente liberación de los que no condicen más con su madurez. Ni siempre las personas consiguen liberarse de la presión ejercida por la sociedad de la cual forman parte. Esa presión no es tan sólo proporcionada a través de normas y leyes, sino principalmente a partir de aquello que no es dicho ni explícito. Las leyes de la convivencia entre las personas, las cuales, no siempre forman parte de algún código escrito, promueven sanciones que psicológicamente imponen culpa y necesidad de alivio psíquico. En este contexto, se suman los preceptos extraídos de las interpretaciones humanas a los códigos religiosos, muchas veces usados como mecanismos represores, para limitar todavía más las posibilidades del ser humano a entender su propia vida y alcanzar la felicidad.

El gran generador de la infelicidad es la culpa, que nos permite, cuando está instalada, esperar algún tipo de punición para alivio de aquello que consideramos una transgresión. Vivimos siempre a la espera de que esa punición ocurra, generando ansiedad y postergando nuestra felicidad.

Es claro que, todo eso ocurre también como un mecanismo que posibilita la percepción de la propia libertad individual. Hay personas que necesitan límites para administrar mejor su libertad, empero, esa regla es utilizada de forma excesiva y castradora, en virtud del miedo que tiene el ser humano de perder el control sobre sí mismo.

El propósito de todo ser humano es alcanzar la felicidad posible sin perder la noción de la responsabilidad individual por los propios actos. Ser feliz sólo es posible a través de la libertad con responsabilidad. Quien no fuera capaz de asumir las consecuencias de sus actos, no conseguirá vivir con la conciencia en paz y armonía.

Religiones y filosofías fueron – y todavía lo son – utilizadas como mecanismos de dominación colectiva bajo el argumento de que el pasado de la humanidad demuestra su necesidad de imponer límites. Es necesario que se perciba al espíritu como ser presente que, aunque asentado sobre su pasado, está siempre mirando hacia el futuro. Sin olvidar el pasado, es preciso vivir el presente con la mirada en el futuro. Las religiones valoran más el pasado que el futuro del ser humano, imponiéndole que cargue siempre alguna culpa.

De la manera como son practicadas las religiones, sirven para determinadas clases de creyentes. Para otras, ellas necesitan interpretaciones y comprensiones más avanzadas bajo pena de extinguirse. Ellas deben ser entendidas de formas distintas y de acuerdo con el nivel de evolución del espíritu.

En la mayoría de ellas, el concepto de felicidad pasa por la culpa y por la negación a la vida en la materia. Entender que ella, la felicidad, solamente podrá ocurrir en otro lugar, después de la muerte, es negar el sentido de la existencia, consecuentemente el presente.

No entregue su felicidad a la crítica de las religiones, de las filosofías, de los demás o de los errores que cometió. La religión, por naturaleza, debe facilitar el proceso de crecimiento del ser humano. Tome la suya como auxiliar de su equilibrio psicológico y espiritual. No coloque su felicidad a merced de las contingencias accidentales de su vida, o

inclusive, de una fase de turbulencia por la que esté pasando. Recuerde que vivir no es un acto separado de un ser humano. Es un contexto, una conexión y un sentido. En la unión de esas realidades se junta el Espíritu que es usted. Asuma el comando de su vida y colóquela al servicio del propósito de ser feliz. Siga aquél dictado que dice ‘viva y deje también a los demás vivir’

Nadie en el mundo está irremediamente condenado a sufrir o a penar eternamente, ya sea en la vida o en la muerte. Las teorías que llevaron al ser humano a creerse perdido o condenado a sufrir por los actos, lo distanciaron de su propia felicidad. El ser humano está ‘condenado’ a ser feliz y esa conquista es realizada individual y colectivamente. Él fue obsequiado por Dios que le dio la Vida.

Invito al lector a despojarse de conceptos, por lo menos durante la lectura de este libro, para penetrar en el propio corazón y pensar en la felicidad como un estado de espíritu posible. Recuerde que el corazón y la razón son dos caras de una misma moneda, que representa al ser humano. Intentar separarlas es una tontería infantil.

En este libro, el propósito es permitir la comprensión del significado mayor de ser feliz, de una manera más libre y menos culpable.

Empiece a leer este libro pensando en dejar de lado sus culpas y sus miedos, con el fin de que pueda adquirir instrumentos que le posibiliten alcanzar la paz que desea. Haga de él un instrumento de liberación y de adquisición de nuevos valores.

Retire el velo que cubre su visión de sí mismo, deshágase de la ropa que el mundo le ayudó a tejer y vístase con el manto de la simplicidad y de la pureza de corazón, con el fin de captar el significado más profundo y los sentimientos que coloco en lo que escribo para que usted. se encuentre con su esencia. Recuerde que no hay nada en el mundo que valga más que su paz interior. Y que ella, para ser real, debe manifestarse al mundo en su práctica diaria y en su vida de relaciones con los demás. La felicidad real y la paz verdadera son vividas en el mundo.

Reúna sus más íntimos propósitos, junte sus mayores intenciones, fortalézcase con las mejores energías y entre en contacto con el Dios que habita en usted., para encontrar su plena felicidad. No se olvide de repartirla por donde pase y con quien esté, ya que ello es garantía de perpetuidad.

## Sea feliz

Piense en un lugar donde su paz, su felicidad, su salud y su equilibrio puedan ser satisfechos, independientemente de condiciones externas. Piense que eso es posible, sin tener que salir de donde está. Eso es un sueño. Pero, un sueño posible es realizable. Su realización depende de como usted piensa, siente y percibe las cosas a su alrededor. La realidad que su vida es hoy, fue creada por usted. Usted se impuso a aceptar la vida de esta forma que vive. Usted mismo cree que el mundo sea así. Es verdad que usted posee límites y dificultades, pero un cambio es posible y usted podrá hacerlo. Algunos pasos son necesarios. Piense que ello podrá llevar algún tiempo y dependerá de una cierta disciplina, es decir, de determinación y persistencia para alcanzar sus objetivos. Los pasos a los cuales me refiero, deberá encontrarlos en los capítulos siguientes. No hay receta patrón ni tampoco un modelo infalible. Quizás, en el transcurrir de la lectura, usted descubra el suyo propio. Persista. No pierda la oportunidad de llevar adelante su proyecto personal de ser feliz.

Claro es que usted ya pensó que tiene derecho a la felicidad y que ésta le haría mucho bien. A veces usted mismo se pregunta porqué ella no llega a su vida, ya que otras personas, a las cuales considera que tienen mucho, reciben todavía más. Alguna de ellas incluso cree que no lo merecen. Su lógica ha hecho que no entienda bien cuales son los criterios de la Vida hacia usted. Tal vez el problema sea de enfoque y de límites que uno mismo se ha impuesto. Es lógico que tenga derecho. Lo que ocurre es que tan solo no ha sabido como conseguir hacer prevalecer ese derecho. Todos saben que la felicidad es un estado de espíritu, pero, como instalarlo internamente es lo que ha sido el gran problema. Las recetas para ello son muchas y ciertamente eficaces, aunque cada persona merece una receta propia, una estrategia y un recorrido propio. La suya, tal vez nadie, ni usted mismo la haya descubierto. Su receta. es suya y ese es su desafío. Descubrir, entre aquellas que más le agradan, cual es la que, después de adaptada, le servirá como guía, es con lo que debe preocuparse.

Es importante, y nunca se olvide esto: Jamás debe culparse. No deje que el complejo de culpa se instale en usted. Es lógico que, aunque no deba sentirse culpable, acarreará con las consecuencias de sus actos. Considere que su gran equívoco ha sido la propia ignorancia, es decir, que no es feliz porque todavía no sabe realmente como funcionan las cosas en la Vida. Las reglas que ha seguido no le han garantizado el éxito deseado. Es necesario conocer las 'reglas de la Vida' y cómo funcionan en su caso, pues, aunque sean las mismas para todos, ellas se flexibilizan de acuerdo con el nivel de evolución de cada uno.

La vida no posee reglas ni normas rígidas, aunque el Universo tenga sus propias leyes. Nosotros creamos reglas con el fin de educar la libertad que Dios nos otorgó. Somos seres libres, naturalmente, pero, gradualmente nos condicionamos a determinados límites con el objetivo de entendernos a nosotros mismos. Con la evolución espiritual, poco a poco retiramos las cadenas que adoptamos a lo largo de la Vida.

Por lo tanto, no se sienta culpable, sino solamente alguien ignorante que busca aprender lo que antes no sabía. La culpa mancha su felicidad y la conciencia de su propia ignorancia es el comienzo de su ventura. Saber 'leer' las señales que la vida le ha dado es fundamental. Busque siempre interpretar el simbolismo contenido en cada acontecimiento que le afecta. Procure preguntarse lo que la vida le quiere enseñar, cuando le ocurre algo

que escapa a su control y aquello que considera plenamente explicable. Una explicación plausible, que revele el sentido de la ocasión vivida, puede ser el remedio para nuestra angustia.

Recuerde también que la felicidad no es apenas donarse, sino también enseñar a hacer, a realizar, a conocer, a ayudar a que el semejante crea en sí mismo. Además de eso, debe: hacerse, realizarse, conocerse, invertir y creer en usted mismo.

Definitivamente, no se sienta culpable por lo que hizo o cree haber hecho. No se culpe ni sufra con anticipación. Lo ocurrido ciertamente tiene consecuencias, pero no piense que serán como imagina. No piense en punición, en sufrimiento ni en dolor. Calma. Piense en responsabilidad y posibilidad de atravesar la resultante de sus acciones con tranquilidad. El Universo no funciona como se imagina. Él acostumbra a ponerse al servicio de nuestro propósito de crecimiento. Actúe con ese espíritu y el conspirará a su favor. Usted cree que será castigado y ese es el comienzo de su sufrimiento. Piense que será enseñado por el Universo a resolver las situaciones generadas por su ignorancia sobre el funcionamiento del mismo.

Ni usted ni nadie es lo bastante feliz. La felicidad es un estado cambiante. Es la búsqueda de algo, de un encuentro, de un sentido mayor. Es por eso que su insatisfacción con la vida o con cosas menores debe ser entendida como algo inherente a la existencia de cualquier ser humano y no como infelicidad. Hay cosas que sólo ocurren por un cierto tiempo y con la necesaria experiencia. No intente anticiparlo todo, pues, ello genera ansiedad, la cual trae infelicidad. Viva cada momento como si fuese el último, y, simultáneamente el primero.

Es preciso que cree otro concepto de felicidad. Aquel que construyó durante su infancia hasta la adolescencia no le sirve más. Los mitos infantiles son utopías. La cultura, el medio familiar y la educación escolar nos enseñan cierto modelo de felicidad el cual está impregnado en nosotros. Ellos están tan equivocados que no nos permiten alcanzarla. La felicidad no es tener, tampoco es ser. Son opuestos y necesitan conciliarse. El tener y el ser, cuando se integran, generan la sabiduría de saber tener y de saber no tener. Cuando se tiene, debe aprenderse a tener con sabiduría sin ser poseído por lo que se tiene. Inclusive teniendo algo, se puede buscar más, con la firme convicción de la importancia de generar prosperidad personal y colectiva con aquello que se obtiene. Cuando no se tiene, se debe, no sólo buscar tener para aprender a tener, sino también aprender a vivir sin tener.

Otra cuestión importante es su escala de valores. Ella puede ser un instrumento para su felicidad. Sus cualidades inferiores transcurren muchas veces de la dificultad en encuadrarse a un sistema de valores muy exigente. Exíjase lo que pueda dar. Cuando no se sienta bien consigo mismo, atribuyéndose una cualidad inferior, despreciándose, considerándose alguien de mala índole, ciertamente estará comparándose a un sistema de valores superiores. Es posible que en esos momentos no se sienta bien. Procure elevarse al nivel de los valores que considera superiores. En caso que no lo consiga, revise su sistema de valores y cambie ideas con alguien para que pueda adaptarse a lo que es posible alcanzar en su vida. Nunca desista en alcanzar un nivel mejor que el actual. Sus valores y creencias, aunque le permitan seguridad y equilibrio, pueden ser sus esposas. Es preciso revisarlos en cada ciclo de su vida, para que se transformen en guías. Piense que ellos deben ser instrumentos para que se sienta bien consigo mismo y con el prójimo.

Su felicidad puede perjudicarse por la inmensa necesidad que siente de hablar, de expresar algo, de hacer cosas. En resumen, de estar siempre llevando para afuera ideas y emociones que lo incomodan. Es importante que lo haga, pero es preciso tener en mente

que hay un límite para eso, pues, ese hábito puede tornarse un patrón psíquico de difícil mudanza. Cuando eso ocurra, es necesario aprender a hacer silencio: pero silencio productivo, es decir: aquel que va a permitirle no pensar en los conflictos, establecer metas que a ellos no estén relacionados y redirigir la necesidad de expresión. Haga silencio y no piense en todo de una sola vez. Escuche lo que la Vida quiere enseñarle en cada momento de su existencia.

La felicidad combina una cierta satisfacción material con el equilibrio emocional, aliados al encuentro con la propia espiritualidad. Cuando esos factores se encuentran, la persona consigue iluminarse interiormente. La satisfacción material no siempre ocurre en la proporción que se desea, ni en la intensidad que se quiere. Muchas veces, ella es apenas un detalle. El equilibrio emocional es fundamental. Sin él no se consigue jamás la felicidad. La espiritualidad es una herramienta importante, pues posibilita al ser humano trascender a su condición material, permitiéndole que perciba un espíritu en evolución. Su iluminación interior ocurre en la medida que identifica en los demás, personas como usted, dignas de respeto, de amor y semejantes a usted mismo.

La felicidad es un arte que precisa desarrollar. El ejercicio se dará a través de lecciones diarias y, a veces, difíciles, pero soportables a todos. No piense que está solo o que goza de alguna exclusividad. Todos están en el mismo rumbo. Algunos perdidos, otros ilusionados, pero existen aquellos que ya encontraron la ruta verdadera. Colóquese entre estos últimos al afirmar su deseo sincero de vivir en paz, proporcionándola a su alrededor.

Por otro lado, es necesario aprender a estar conectado al propio corazón. Esa conexión posibilita no sólo estar atento a las propias emociones, sino, principalmente, a las sutiles vibraciones de amor que le palpitan interiormente. Percíbalas en los grandes momentos en que se sintió muy feliz. Nada puede ser mejor que la felicidad sin culpa ni miedos. Ese estado de espíritu que todos desean alcanzar es posible si estuviese conectado a su corazón. Esa conexión deberá ser favorecida con el uso de la razón, pues le permitirá a la conciencia la atención necesaria a los valores contenidos en sus sentimientos. Procure vibrar con la vida y con su ritmo.

La luz de su alma no puede ser ofuscada por la conciencia culpable. Por detrás de la máscara que el mundo le ayudó a forjar existe la faz luminosa de su ser, ofrecida por Dios. Salga de la sombra oscura en que se coloca diariamente y expóngase a la luz, para que vean la claridad interior del diamante que existe en su mundo interno. La suya debe ser la ruta de luz, pues sus huellas poseen la energía del amor de Dios.

Culparse es postergar la posibilidad de ser feliz, y no aprender con los propios errores. Nadie es peor o mejor que otra persona, pues todos tenemos la misma paternidad divina.

No llore la lágrima de la culpa por el error que cometió. Derrámela cuando perciba la misericordia divina por concederle la ventura de realizar los medios para reparar sus equivocaciones y alcanzar la felicidad. Cuando descubra que la culpa no lo conducirá a resolver sus conflictos, será el comienzo de su proceso de liberación a camino de la felicidad.

Al comienzo, colóquese en el lugar más alto de su conciencia y comparta su vida con los demás. Muéstrese sin culpa y perdone a aquellos a los cuales atribuyó la responsabilidad por sus sufrimientos. En algún momento de su vida haga posible poder contarla, de tal forma que se pueda percibir la existencia de un marco, el cual determinó su cambio. A partir de tal marco, usted renació, siendo una nueva persona, sin culpas y confiado en su futuro. Después de ese marco, descubrió que su vida le pertenece a Dios.

Camine sin miedo, sin amarras, sin vanidades y sin culpa. Dé lugar al corazón, principalmente si la razón estuviera confundida.

Continúe su búsqueda personal por una personalidad más agradable y equilibrada. Nada puede ser mayor que usted, ni tampoco inferior a su vida. Usted es mucho más de lo que imagina y tiene una destinación iluminada.

Cultive el pensamiento flexible, que admite siempre la posibilidad de que las cosas sean diferentes de como cree. La rigidez mental promueve enfermedades e impide el encuentro con el sí mismo. Ser feliz es ser maleable a las invitaciones que la vida nos hace al amor. El secreto para la felicidad es la tolerancia para consigo mismo y la conciencia de las propias limitaciones.



## Libérese de su pasado

Para que se libere de su pasado, es necesario que tome conciencia de que nadie en la Tierra está seguro de nada, y que todos tenemos limitaciones. Su pasado no debe ser su traba. Considere que sus equivocaciones, así como los límites que la vida le impuso, son motivos para que crezca en búsqueda de la felicidad.

Las personas que por ventura lo hayan herido, deben ser colocadas a cuenta de auxiliares de su proceso de crecimiento y de búsqueda de la felicidad. Ellas, en sí, no representan una amenaza ni son culpables. Son, o fueron, tan sólo instrumentos útiles para que se conociese más. Lo que ellas hicieron o hacen y que lo incomoda, debe ser analizado como algo que le permite conectarse a lo que internamente aún no está resuelto. Con ellas, no puede perder la oportunidad de descubrir su mundo inconsciente, identificando los contenidos que favorezcan la ocurrencia de situaciones de sufrimiento con el fin de solucionarlas.

No deje que el odio o la amargura le impida ser feliz. Esos son dos poderosos obstáculos para el amor y la paz. La felicidad pasa por el corazón sin amarguras. Recuerde que todo aquello que debe al otro como culpa por su sufrimiento, apunta para algo en que aún no se resolvió.

Cuando la angustia lo alcance, trayéndole tristeza y melancolía, es necesario recordar del significado de lo que ella representa. Es necesario percibir que, la angustia que muchas veces nos ataca el alma, viene de la nostalgia de algo indefinido. Esa nostalgia que se transforma en angustia es la falta de confianza acrecentada de la inseguridad cuanto al propio futuro. Sentimos nostalgia de algo o de alguien que no sabemos donde, cuando o si al menos vamos encontrar un día.

Sentir nostalgia, llorar por alguien que no podemos sentir a nuestro lado, nos convierte en seres emocionalmente vinculados al corazón de la persona querida. Eso, sin el desespero o la posesión, hace bien al alma. Es muy bueno sentir nostalgias y recordar a las personas que fueron parte de nuestro pasado y que momentáneamente están lejos de nosotros. Para las puertas del corazón no existen distancias. En el hilo de la nostalgia pasa la energía del amor que conecta corazones que se aman. Pero, no permanezca mucho tiempo en la energía de la nostalgia. Ella puede viciarlo y conducirlo a quedarse preso al pasado. Con la energía de la nostalgia haga una oración en favor de la persona con quien hizo la conexión emocional.

Para liberarse del pasado es preciso tener conciencia de que él no debe necesariamente ser olvidado, pero si colocado en otro nivel. No intente olvidarlo, sino recordarlo como una experiencia que tuvo: sea buena o mala. Cuando fuese buena, debe recordarla con alegría. Cuando fuese mala, debe recordarla como aquello que algo le enseñó.

No se culpe por lo que hizo en el pasado o por lo que hace en el presente. Si lo hizo, ya está hecho. Si todavía lo hace, no lo haga más y asuma las consecuencias por ello. Recuerde que los errores cometidos son lecciones aprendidas.

El pasado culpable y que se desea olvidar representa el campo de la experiencia que se vivió, pero, no es la mancha eterna que nos mancha el alma. La mancha en nosotros es la ignorancia de creer que no tenemos derecho a la felicidad. No hay futuro sin pasado y todo pasado está revestido de ignorancia. No hay quien no haya vivido experiencias

equivocadas. En la Tierra, nadie estuvo, o está, libre de vivir experiencias consideradas transgresiones al orden vigente. Transgresiones o no, tenemos que aprender a vivirlas conscientemente.

Mirando hacia nuestro pasado tenemos, hoy, la claridad de ver que erramos, pero, en esa época, actuamos como sabíamos o teníamos condiciones. En el futuro evaluaremos lo que hacemos hoy y podremos también percibir las equivocaciones o lo que podría haber sido evitado. Arrepentirse de lo que se vivió es inevitable, pero el arrepentimiento sólo surge mediante la ampliación de la conciencia y de la capacidad de amar. Muchas cosas que nos sirvieron ayer no nos sirven hoy y eso evidencia que hoy somos mejores que ayer. La culpa impide que percibamos el movimiento de la vida con libertad y con el sentimiento de realización íntima.

Nuestra ignorancia nos lleva a crear jueces implacables en la conciencia que, de hecho, no existen. Ellos son frutos de la educación, de la cultura y de nuestra ignorancia en nosotros mismos. Necesitamos colocar en la conciencia un Creador amoroso y benévolo, comprensivo y paciente, para que no nos castigemos por tan poco. Tales jueces no son malos en sí, pero se transforman por cuenta de nuestra facilidad en darles el poder de comandarnos. No vivimos sin ellos, pero, les atribuimos un carácter absoluto.

Muchas veces, nos sentimos culpables por no alcanzar ciertos deseos, creyendo que somos incapaces. Cuando, por ejemplo, un casamiento no resulta, por múltiples factores, es común que uno de los cónyuges se pregunte dónde fue que él erró, y lamente la pérdida. El equívoco puede pertenecer a cualquiera de ellos, pero, los factores que condujeron a la separación física o emocional están influenciados por valores personales y sociales. Un fracaso no debe representar la pérdida de la propia motivación de vivir. Representa una deficiencia en la estrategia utilizada para alcanzar la felicidad. En la próxima experiencia en aquel campo en que se fracasó, deberá utilizar otra estrategia. Piense también que necesita modificar su deseo. Él podrá estar llevándolo exactamente para el lado contrario de su propia búsqueda interior. El tipo de deseo y la forma de alcanzarlo no siempre están conectados adecuadamente.

Recuerde que debe sacar de cada experiencia algo de útil y bueno para sí mismo. Todo lo que le acontece es un camino andado que podrá ser repetido o no, dependerá de su voluntad. Las situaciones adversas a enfrentar deben ser vividas en su momento y no de forma anticipada. Cuando eso ocurre, genera ansiedad la cual promueve infelicidad. Si sabe que va a vivirla, prepárese para hacerlo con equilibrio y de forma a extraer de ella lo mejor posible.

Nunca se olvide de que somos hijos del Altísimo y de Él recibimos el buen estigma de alcanzar la felicidad. Ella debería estar en nuestro presente y será nuestro futuro. En su trayectoria, desee el propio bien personal así como el de cualquier persona con quien se encuentre. Haga el bien cuando pueda, a cualquier persona que surja en su camino. No mire hacia el pasado hasta el punto de detenerse en él. Fije el presente y el futuro.

## Percepción de la felicidad

Ciertamente que la felicidad es una de las palabras que comportan interpretaciones diversas y de acuerdo con la situación en que cada persona se encuentra. Puede referirse tanto a un estado interno como externo. ¿Cómo alcanzarla sintiéndose en paz y satisfecho?

Piense que tiene derecho a ella, pero, no ha sabido como percibirla. Sus valores, su forma de pensar, sus actitudes y sus pensamientos, no han conseguido traerle lo que más desea, que es realizarla. Comience pensando que es preciso estar solo, por lo menos por algunos momentos, para revisar su propia vida. Ningún problema puede ser mayor que usted mismo. Ellos tienen la dimensión que les da.

Alterne sus rutinas con otras que hace mucho que no hace. Vuelva a los viejos hábitos que quepan en el actual momento en que vive. Ellos pueden ser antiguos, pero continúan válidos. Por otro lado, abandone algunos antiguos hábitos que ya no cabe más en su presente realidad. Recuerde siempre de que los cambios son constantes en nuestras vidas y que lo que fue bueno antes puede no serlo hoy y viceversa.

¿Será que es lo bastante feliz? ¿Será que es feliz cuanto puede serlo? Solamente lo sabrá cuando estipule los parámetros que indican su felicidad. Estipule algunos que sean temporales, es decir, que contengan señales concretas de realización. Aunque sean a partir de valores materiales, ellos son el inicio de una caminata. Más adelante, cuando esté más confiado, ciertamente tendrá otros de valor emocional y espiritual más elevados.

Verifique cual es el sistema de valores al que está vinculado, esto es, a qué límites acostumbra obedecer. Lo que es en verdad que le contiene. Ampliar sus límites es fundamental para alcanzar la felicidad, pero ellos sólo deben ser ampliados cuando satisfagan las mínimas exigencias de convivencia. Sométalos a la crítica de los que conviven con usted. Cuando las personas que quiere, los adopten como suyos, es señal de que pueden comenzar a ser superados por otros mejores. Esa superación no implica en pérdida, sino en agregar otros a los antiguos, que traigan mayor felicidad.

Las ciencias, el conocimiento cultural en general, nos ayudan a comprender el sentido de ser humano, de ser persona. Todas las ciencias deben colaborar para conducir al ser humano hacia la felicidad. Cualquiera de ellas debe permitirnos el encuentro con nuestra esencia íntima. Cuide para que la religión, la filosofía de vida o su sistema de valores sirvan para ese firme propósito. En caso que note que en algún punto su ideología adoptada, sirve para lo contrario, cambie su manera de entenderlo. Todo debe ir hacia su felicidad.

No se olvide de que el mundo existe dentro de usted y es ahí que todo debe estar resuelto. Del lado de afuera, las cosas pueden estar desorganizadas, pero, en usted., internamente, debe haber equilibrio y armonía. Lo que son las cosas y lo que representan son diferentes caras de la realidad. En usted ellas deben significar algo que le traiga paz y le proporcione armonía en el ambiente en que vive. Su psicología debe ser aquella que le permita vivir en paz y traer la paz por donde vive.

Deudas financieras, dificultades de relación, problemas de salud, el miedo y la ansiedad por causa de eso, son cuestiones menores ante la grandiosidad de la Vida y de su propia vida. Viva lo bastante para entender la propia existencia sin tener miedo de lo que le pueda ocurrir en el futuro. Su forma de vivir le traerá sufrimiento o paz. Sus elecciones deben ser en el sentido de conseguir paz y felicidad.

Vea la realidad sin el recorte que la conciencia proporciona. La vida social, los medios de comunicación de masa, haciéndose notar, los medios de comunicación, nos muestran apenas un recorte de la realidad a partir de un bias particular. Intente ver la Vida como algo mucho mayor de aquello que le es mostrado y que sus ojos pueden ver. Su felicidad depende de una visión más amplia de la Vida. Véala como un obsequio de Dios y como algo mayor que usted, pero que le cabe.

El ser humano es mucho más grande que el recorte que se hace de su alma. Él es puro amor como lo es el amor de Dios. Nada es mayor que la relación dulce y misteriosa entre el ser humano y su Creador.

Una persona que busca la felicidad debe aprender a verse como representante de Dios, sin tornar eso algo mayor que su relación con otra persona. Por lo tanto, valorizar la relación con las personas, con cualquier persona, significa comprender que Dios está presente en aquel momento.

Los actos humanos son recortes del alma humana, son formas de manifestación de ella. Deben ser tenidos como simples formas del ser que desea expresarse plenamente sin conseguirlo. La felicidad pasa por la comprensión de esos actos, cualquiera que sea, como manifestaciones del amor que todavía no sabe mostrarse. El sentido de la felicidad es también comprender cada acto humano como una pequeña parte del amor que en él reside.

Ser feliz no es un acto separado de una persona ni una situación particular de un individuo. De ella forman parte otras personas y sus procesos. Decir que uno es feliz, es también comprender los actos humanos y verlos como posibilidades de entendimiento de la naturaleza de Dios.

Es natural que se busque la felicidad externamente. El ser humano nace con los ojos cerrados en busca de la luz e intentando acostumbrarse a ella. Nace queriendo conocer el mundo externo. Su ansia en conocerlo hace que se olvide de mirarse interiormente. Nacer es abrir los ojos a la conciencia, olvidándose de lo que es el inconsciente. La felicidad consiste también en atender a los anhelos inconscientes. Es un viaje solitario al mundo inconsciente y al pasado personal.

Para la comprensión precisa de la felicidad es necesaria la aceptación de la propia mortalidad. Esa aceptación permitirá la apertura de la mente a la espiritualidad. Aceptar que un día el individuo experimentará la propia muerte es fundamental para perder los miedos y ansiedades en relación al futuro.

No hay felicidad sin una clara percepción del sentido de la Vida. En ese particular, se debe tener una concepción personal de Dios. Toda felicidad pasa por la conciencia de la existencia, presencia y actuación de Dios en aquel que la busca.

## Psicología de la persona

Una persona, cualquiera que sea su cultura, representa a Dios. Es Su obra de arte. La Singularidad de Dios manifestada en la Creación se encuentra en el ser humano. Dios, tal cual es descrito, es una concepción humana. Por lo tanto, cualquier sentido que se dé a la propia vida pasa por la concepción que el ser humano tiene de Dios. La mejor concepción es aquella que le permite estar en paz consigo y con los demás. Ella debe comprender también la evolución de la propia idea que se tiene de Dios. La forma como usted comprende a Dios debe ser evolutiva, quiere decir, la concepción de hoy es mejor de que teníamos en el pasado. En el futuro su concepción será otra, más adecuada al nivel de felicidad en que se encuentre. Esto no quiere decir que Dios esté evolucionando. Sería un contrasentido. Digo tan sólo que, mi manera de Entenderlo mejora a medida que me torno más feliz.

Cualquier persona tiene derecho de ser feliz y de cambiar su propio destino sin que para ello tenga que convertirse en inconsecuente. Tanto la rigidez de la personalidad como la excesiva libertad perjudican su felicidad. Cultivar una personalidad agradable es importante en la adquisición de la felicidad. La personalidad debe ser ejercida de acuerdo con el medio y las circunstancias sin traicionar la propia naturaleza. Tornarse una persona feliz es una propuesta que debe llevar al individuo al encuentro del *sí mismo*, de su esencia más íntima. Una persona no es, necesariamente, alguien que tenga títulos, conocimientos intelectuales, cosas, o que disfrute de cierto prestigio. Es alguien que sabe ser gente, cuando apenas eso es necesario. ¿Para qué acumular tanto saber si ello no es capaz de llevar al ser humano a la felicidad? Es preciso intentar ser feliz con lo mínimo que se tenga e ir en busca de lo que se desea sin convertirse en esclavo del propio deseo.

Muchas veces, pensamos que tornarse una persona es tener otra a la cual se pueda recurrir. Otros creen que necesitan héroes para poder mirarse en busca de la felicidad. La felicidad real prescinde de héroes, de referencias externas y de colectivización. Quien necesita de héroes está apartado de sí mismo. No se aparte de usted huyendo de su esencia y entregándose al mundo externo en demasía. Siempre que recurra a una figura externa, aunque sea para darle fuerza, estará apartándose de sí mismo. En caso que este ejemplo le traiga aliento y motivación, sígalo. Pero, más adelante retome su propia vida.

Una persona es el envase más puro del amor de Dios. Es el receptáculo de Su amor, por donde Él entrega Sus beneficios. El ser humano es la medida de todas las cosas por ser la entrada y salida del amor de Dios. El bien más precioso que tiene es su íntima unión con Dios. Esa conexión es inquebrantable, sin interrupción, directa y exclusivamente personal. La conciencia que se tenga de la propia unión con Dios elimina el miedo a lo desconocido, del futuro, de lo nuevo y de cualquier angustia. Esa ligación nos permite la percepción de nuestra naturaleza espiritual y de la imposibilidad de la muerte como fin de la vida. Conserve su sentimiento de unión con Dios como algo muy sagrado y que sólo le pertenece a usted.

Sea feliz siendo una persona. Apenas una persona. Un ser que está en el mundo para vivir en él, como alguien que se siente íntimamente ligado a las personas, al Universo de Dios.

## El amor

Estoy presente a partir de las más profundas entrañas de la Tierra a las altas montañas que desafían el horizonte. Participo de la intimidad de las sustancias más corrosivas así como de las heridas más pútridas. Soy elemento constitutivo de los perfumes y de los aromas más sofisticados. Mis emanaciones se mezclan a las aguas de los ríos y de los mares, de los lagos y de los arroyos. Vengo de las nacientes más puras y alcanzo los afluentes con la misma limpidez del inicio. Transformo pantanos y charcos haciéndolos graneros de vida abundante. Me encuentro en la lágrima del llanto proveniente del sufrimiento o del éxtasis. Participo de los banquetes de placer y voluptuosidad de los comensales que me celebran en agradecimiento a la vida. Lleno cada sentimiento humano, adicionándole el sentido de la Vida. Uno, materia a materia, espíritu a espíritu, en la comunión de las formas y en la identidad de las almas.

Lleno el dolor de significado y le doy a la vida su principal sentido. En la enfermedad, en la tristeza, en la esperanza y en la ventura, coloco toda la fuerza y toda la energía creativa del Universo. En cada acto, en cada pensamiento o sentimiento, soy el propósito que se realiza. Soy la piedra del arrecife y la luz del faro que va al encuentro del barco que conmigo surca los mares. Soy la fuente de la vida y la fuerza creadora y mantenedora de todo lo que existe. En la conciencia y en el inconsciente, me diluyo en cada una de las experiencias, conectándolas a la individualidad divina. Clarifico la vida y le atribuyo consistencia para la realización de cada ser. Estoy en cada experiencia humana, desde el acto más vil hasta las manifestaciones sublimes de glorificación a Dios.

Estoy en el veneno más fuerte y en el remedio más amargo. Cargo conmigo el elixir de la vida y la posibilidad de comprenderla. No me tema ni se aparte de mí. Vengo, en realidad, a traerle un mensaje. Deje que yo susurre en su ser el mensaje renovador de Dios.

Represento lo que hay de más sublime y superior en la Creación. Vengo de Dios y ocupo todo el Cosmos. Soy buscado y sentido por todas las criaturas, quieran o no. Es imposible no sentirme o negarme. Estoy en el sí y en el no. En el nacimiento y en la muerte. Principalmente, participo de todos los colores, matices y tonalidades posibles. Estoy en las obras de arte y en la creatividad de cada artista. Ocupo la Totalidad de belleza y de paz. Soy la música de la Vida. Estoy en la danza de los amantes y en las fuerzas vivas de la Naturaleza. Estoy en el rico y en el mendigo, en la miseria y en la abundancia. En la enfermedad y en la salud. Cada átomo me busca como la flecha al blanco. Soy emanación de Dios en dirección de lo humano.

Permítase sentirme con toda su alma y con todo su corazón, pues soy su posibilidad de ser feliz. Vívame con ganas y con entrega, pues no represento ninguna amenaza a su felicidad. Aquellos que me sienten en profundidad experimentan el sentido real del vivir y el gusto puro de la esencia divina.

Aunque esté en ellas, no me confunda con la pasión o con el goce de los amantes. Mi sentido abarca mucho más. Estoy en la vida de un niño y en la experiencia de un adulto. Soy maduro y fuerte. Ni vientos, ni tempestades, estremecen mi energía de esperanza.

Venga sin miedo y entréguese a mis brazos de cariño y protección. Guíese seguro en mi ser. Sea uno conmigo y será inmensamente feliz. Soy el amor, que necesita pasar por la

conciencia humana para que se transforme en manifestación de Dios, en ella misma. Soy el amor, en todas las formas posibles de existir.

# Felicidad frente a lo inevitable

En la vida de todo ser humano ocurren ciertos fenómenos psíquicos que precisan ser administrados con equilibrio apuntando a la propia felicidad. Son inevitables y se constituyen en formadores de los cimientos de la personalidad. Traen en sí lecciones embutidas que deben ser captadas para que se estructuren importantes instrumentos psíquicos para la adquisición de la felicidad.

Cada uno de ellos constituye una especie de arquetipo que actúa al revés, favoreciendo, de afuera para adentro, el aparecer de nuevas percepciones del espíritu. Impulsan la búsqueda de superación para la conquista de la felicidad.

Para que usted alcance la felicidad es preciso aprender a administrar esos eventos. Ellos podrán continuar ocurriendo en su vida, independientemente de su estado de espíritu, aún que usted ya se considere feliz. Pero, no serán más molestos.

**1. Sentimiento de tristeza proveniente de la sensación de ser o estar fuera de su verdadero mundo, de pertenecer a otra dimensión.** Ese sentimiento acontece por la propia condición de estar en un cuerpo perecible y que no acompaña la evolución del alma. Puede también ser originario de la nostalgia de Dios, o de algún otro lugar que se encuentra en nuestro inconsciente y al cual pensamos pertenecer. Es un sentimiento de inadecuación al tiempo y al lugar donde se vive. Ese sentimiento puede llevar a algunas personas a la tristeza, al llanto, y a veces, a la depresión. Puede ocurrir desde la infancia, aunque es más común en la edad adulta. Independientemente de que se viva solo o acompañado, de haber constituido una familia o no. La administración de esta ocurrencia se da en la proporción que usted se sienta conectado al Universo. Tenga la convicción de que otras personas también se sienten así. Piense que existe un lugar donde hay alguien que lo está esperando y que ese encuentro sólo será posible cuando usted estuviera feliz donde se encuentre. La felicidad aún no será allí, pues usted todavía no es suficientemente feliz para merecer estar con aquella o aquellas personas que lo aguardan. Converse con alguien sobre ese sentimiento. Comparta lo que siente, pues ello le dará aliento. Cuando sienta aquella sensación, recuerde de proyectar la realización de alguna transformación que debería ser hecha y que su concretización ha sido difícil. Piense que conseguirá alcanzar aquel encuentro en la medida que proporcione su propia transformación. Aquel sentimiento le permitirá conectarse a la esperanza de otra vida donde aquella felicidad es posible. No se quede esperando. Intente realizarla aquí y ahora. Continúe con la esperanza, pero tórnela posible.

**2. Sentimiento de estar solo en el mundo y completamente incomprendido por él.** Eso sucede por la singularidad de cada ser humano, ya que no existe nadie exactamente igual a otro. Cada persona es un ser en sí y la felicidad se torna cada vez mayor cuando ella descubre su naturaleza esencial. Ese sentimiento se consolida a medida que vamos percibiendo que las personas son diferentes entre sí y que ellas no corresponden a lo que imaginamos que sean. Poco a poco, vamos verificando la diferencia entre la imagen que formamos de las personas y aquello que ellas son en realidad. Eso nos separa a unos de otros. Cuando nos sentimos incomprendidos es porque el sistema de valores que adoptamos no es compatible con el que está vigente. La soledad que ocurre, inclusive cuando estamos



físicamente acompañados, puede llevarnos a la desesperación y a la fuga de nosotros mismos, regulando con la búsqueda de compensaciones externas para sustituir el vacío provocado por ella. La soledad es inherente al ser humano en virtud de su condición de criatura. Toda persona anhela por el encuentro con su creador, con la 'madre' que la generó. Cuando se sienta así, solo con relación al mundo, piense en intentar mostrar a los demás cuanto ellos también están solos cuando se colocan distantes de Dios. Acérquese al Creador y la soledad se ameniza. Su felicidad es una conquista personal, realizable en lo colectivo.

### **3. Sensación de que algo inminente y absurdo va a suceder y que será descontrolado.**

Esa sensación proviene del miedo a lo desconocido y de la incapacidad que tenemos de tener control sobre todo. La vida es mucho más compleja de lo que imaginamos y por eso tenemos miedo. Nuestra conciencia es muy limitada para entender todo y para favorecer al espíritu una visión más amplia de la Vida. Somos conducidos a restringir nuestra percepción con el fin de mantener el equilibrio psíquico. Esa sensación, consolidada por los miedos típicos de la infancia, en la edad adulta se transfiere para algo considerado sobrenatural. Ese evento habitualmente ocurre cuando las personas se encuentran en momentos en los cuales son sometidas a tests bajo tensión. Es en ese momento que la inseguridad y la falta de una referencia más sólida acontece. Cuando nuestras capacidades son sometidas a una prueba, sin estar seguros de salir airoso, aparece aquel sentimiento. No es posible que alcancemos la felicidad si todavía nos descontrolamos delante de semejantes eventos. Quizás sea mejor pensar que todo lo que puede ocurrir con el ser humano representa una contribución de Dios para que él, al final, obtenga su felicidad. Para que podamos manejar mejor aquella sensación, precisamos no sólo enfrentar cada situación que nos aproxime de ella como también fortalecer nuestros lazos de unión con Dios. Temer a lo desconocido es tornarse niño delante de la vida que, por no comprenderla, procura esconderse en el regazo materno. Recuerde que su felicidad prescinde de saber todo y de controlar todo. No le sucede nada al ser humano que no sea para su bien.

### **4. Deseo de vengarse de cualquier agresión o sensación de sentirse inferior.**

Ese sentimiento ocurre con todo ser humano como consecuencia de su rabia natural cuando se siente amenazado. Tener rabia proviene de nuestra herencia animal que permite que emerja el instinto de supervivencia impulsando la defensa ante el peligro inminente. Devolver una agresión, ya sea de la misma manera que la recibió o de una forma más amplia, físicamente o verbalmente, es natural en el ser humano. Cualquier persona siendo o no agredida, se siente expuesta a una humillación, aunque no haya habido el propósito, y tiende a esbozar una reacción. Reaccionar es natural y necesario. Pero es preciso aprender a reaccionar de una forma que venga a colaborar para la felicidad. A través de palabras y de sentimientos se puede reaccionar sin agredir o sin que nos sintamos superiores de los demás. Las palabras deben ser colocadas, en la reacción, de tal manera que promuevan la percepción de la dignidad de quien habla; que conduzcan al otro a aprender alguna cosa noble; que permitan la reflexión profunda sobre el sentido de la Vida. Callarse, puede ser de hecho, un generador de angustia o puede reforzar algún complejo. La felicidad comprende la sabiduría en responder a lo que viene de afuera confrontado con lo que existe en nuestro íntimo.

**5. Desilusión y desencanto con las personas y con el mundo.** Eso emana de las exigencias que mentalmente hacemos en relación al comportamiento de la gente. Esas exigencias muchas veces aparecen de la contaminación a que nos permitimos someternos, al aceptar la imagen que el otro nos pasa de sí mismo, como si fuese su naturaleza real. Debemos entender que cada ser humano tiene el derecho de mostrar lo mejor de sí, y nosotros, el deber de comprender que su totalidad no aparece en aquél momento. La desilusión y el desencanto, son necesarios en virtud de la ilusión y del encanto que nosotros mismos creamos. La felicidad debe superar los encantos y las ilusiones creadas por el ego que no trasciende la realidad material. Las personas no son obligadas a corresponder a la imagen que nos hacemos de ellas o que aceptamos formar en nuestra mente. Las personas son iguales a nosotros. Para que la felicidad no sea arañada por los desencantos y por las desilusiones, aprenda a esperar todo de cualquiera. Todo ser humano, por más que lo haya ayudado, es capaz de cualquier actitud en contra suyo. Espere lo mejor del ser humano y sepa recibir la parte negativa de la sombra de él proyectada en usted. Sepa, con naturalidad, entender la ingratitud y la rabia del otro en contra suyo, inclusive que su posición sea la de benefactor. Espere todo del ser humano y déle amor. La felicidad es también saber recibir lo que venga y devolver amor. Lo que recibe es el fruto de lo que plantó en alguna época. No piense que las cosas que hizo, por mejores que sean, lo van a colocar en régimen de excepción. Los buenos actos que practicamos no garantizan separadamente la gratitud de las personas. Cada uno devuelve a la Vida lo que le estuviera molestando. Es preciso aprender a buscar la felicidad sin exigir de los demás cualquier beneficio para nosotros.

**6. Descubrimiento real de la muerte antes que ésta ocurra.** Todos nosotros enfrentamos ese sentimiento de mortalidad, de pérdida o sensación de que iremos a desaparecer. Es una sensación que exige mucho de la mente, la cual tiende a apartarla de prisa. No se sustenta un pensamiento de éstos por mucho tiempo. Recurrimos a la integridad del ego que se exige inmortalidad y, por eso, teme a la muerte. Es preciso que enfrentemos tal sentimiento o descubrimiento, conscientes de que se trata de un hecho irreversible. La muerte vendrá a convidarnos a transponer los desafíos de la materia con el fin de alcanzar la plena inmortalidad. El desapego y la conciencia de la inmortalidad nos harán encarar la muerte como un pasaje o un portal que nos lleva a la dimensión espiritual. La felicidad es alcanzada de acuerdo al grado en que aceptemos la mortalidad del cuerpo sin que eso nos deje tensos o preocupados delante de su inminencia. El fenómeno de la muerte es rechazado por la conciencia en virtud de su necesidad de mantenerse encendida, dirigiendo energía psíquica hacia las cosas y hechos externos. La muerte significa devolver la energía psíquica para el inconsciente, el oscuro y desconocido territorio de la *psiquis*. Eso no es admitido fácilmente por la conciencia. El hábito de sumergirnos en el inconsciente, sea a través del análisis de los sueños, por las puertas de la meditación, por la imaginación o por otros procesos, nos permite poco a poco, encarar la muerte con mayor tranquilidad. La felicidad que deseamos se vuelve más accesible en razón que conseguimos entrar en contacto con el mundo subjetivo y espiritual en el cual vive la *psiquis*.

**7. Necesidad de liderar algún grupo.** Todos nos sometemos a la experiencia de tener algún tipo de responsabilidad sobre alguien, sea en la familia, en el trabajo o en alguna actividad de pasatiempo. Inclusive hasta en la propia religión que profesamos, somos

convidados a instruir o a orientar a alguien, que esté sufriendo o en la oscuridad sin fe. Ese tipo de experiencia nos permite percibir la noción de responsabilidad con otro. El sentido de conducir o de participar del destino de alguien, significa entrar en contacto inconsciente con el dios que habita en nosotros. En ese momento ejercemos la paternidad divina latente en nuestro psiquismo. En el momento en que esté en aquél ejercicio, debemos cuidar para, no solamente aprender a orientar, sino también a pasar lo mejor que tenemos para los demás.

**8. Deseo de tener un conocimiento superior sobre algún tema, demostrando sabiduría sobre determinado asunto.** Todos enfrentamos la necesidad de demostrar sabiduría delante de alguien, en la intuición inconsciente de compensar su propio complejo de inferioridad. Ni siempre es posible refrenar el impulso de demostrar saber más que alguien, principalmente cuando ese alguien pretende hacer lo mismo. Aquella necesidad debe ser satisfecha con el deseo sincero de tener sabiduría realmente. Ello debe impulsarnos a ir ininterrumpidamente en la búsqueda del saber. Aún cuando logramos el saber que buscábamos, debemos tener la noción correcta de lo que hacer con él, con el fin de no volvernos soberbios y vanidosos, lo que iría a demostrar exactamente lo contrario, es decir, la falta de sabiduría. Delante del impulso es necesario tener en cuenta nuestra real ignorancia sobre la Vida y sobre el otro, para que sepamos aprender con cualquier evento en que nos involvamos.

Aunque esos eventos sean inevitables, se puede perfectamente preverlos y prevenirnos para que se aproveche al máximo posible su existencia. Ninguno de nosotros alcanzará la ciencia perfecta de todos los eventos del Universo, pero, seguramente, podremos prepararnos para que, cuando atravesemos lo inevitable, lo hagamos con alegría, entusiasmo y felicidad.

## Garantías provisionales para la felicidad

Tal vez sea un tanto utópico el concepto para usted de felicidad. Puede ser que la considere como algo todavía distante de su realidad, lo suficiente para intentar varias veces alcanzarla sin conseguirlo. Es posible que ya haya pensado en desistir de procurarla insistentemente; y el cansancio y las dificultades hayan sido más fuertes, haciendo con que la considerase inalcanzable. En caso que eso le esté sucediendo es mejor recomenzar a buscarla. Aunque de otra manera y con una estrategia diferente.

Algunos consejos son importantes, y es preciso que los encare como desafíos menores, pues no son difíciles de alcanzar. Si alguno de ellos, llega a ser un peso, abandónelo momentáneamente, hasta que en otro momento pueda retomarlo. Después de haber alcanzado alguno de ellos, es importante que sepa mantener su conquista por el mayor tiempo posible.

En primer lugar, no olvide considerar que está en juego su propia felicidad y su independencia. Los méritos por la conquista serán suyos.

Busque realizar un mínimo de cosas en la vida. Ellas pueden ser pequeñas, pero seguramente serán importantes conquistas y podrán asegurarle un sentimiento de felicidad. Tal vez, no sea la felicidad plena, pero, será aquella que la condición humana, y, especialmente sus posibilidades permiten.

Relacione algunas conquistas que debe buscar como metas provisionales para la felicidad. En caso de que las haya conquistado, siga adelante y si no las considera importantes o no las ha experimentado, intente repetirlas como vivencias preparatorias para la felicidad.

**1. Sentimiento de pertenecer a un grupo referencia.** Verifique a que grupo toma como referencia. ¿Será que es la familia de la cual se originó? ¿Será su grupo de amigos? ¿Será su grupo religioso? ¿O se siente conectado a un grupo que no tiene ningún vínculo con la sociedad más próxima? Descubra cual es su grupo y fortalezca sus lazos con él, en el mismo nivel en que le aporte efectiva felicidad. En caso que el grupo al cual se vincula sea el motivo para su infelicidad, recuerde que sus lazos con él no deben exceder aquellos que mantiene en las relaciones normales establecidas con otros grupos. Busque entonces, establecer y mantener lazos con otro grupo referencia que efectivamente le proporcione la sensación de felicidad. Es importante que tenga fuertes lazos con algún grupo de referencia. Por más autosuficiente que sea, su soledad genética le pide compañía para compartir experiencias.

**2. Sentimiento de utilidad para la sociedad que forma parte.** Es preciso que desarrolle internamente esa conciencia de que hace algo de útil para que la sociedad se transforme. En caso que todavía no esté haciendo nada para mejorar la sociedad, es necesario que comience a hacerlo inmediatamente. Algo útil no quiere decir que sea exclusivamente gratuito. Aunque el suyo sea un trabajo remunerado y que colabore para la mejoría de la sociedad, él deberá darle la conciencia de que forma parte del grupo de aquellos que no perdieron el 'tren de la historia'. Usted es útil y trabaja para que el plan de Dios resulte. Procure hacer algo, gratuitamente o no, para ser útil a la sociedad. Eso es fundamental para su felicidad. Si considera que el trabajo que realiza es poco, o no colabora para la mejoría

de la sociedad, entonces es hora de adherirse a la red de ayuda comunitaria, envolviéndose en grupos que se prestan al desarrollo social. Existen organizaciones que aceptan trabajo voluntario y necesitan de su colaboración. Cuidado para no seguir usando el argumento de la falta de tiempo. Recuerde que todo en materia de tiempo es cuestión de prioridad y calidad de su uso; utilice el suyo a servicio de su felicidad.

**3. Reconocimiento externo e interno de su valor personal.** Quizás no se de cuenta de la importancia de un elogio y de las veces en que él fue importante para que mantuviese su buen humor y su determinación en vivir. La falta de él puede llevar a mucha gente al derrotismo y a la desesperación ante las dificultades a enfrentar. Los padres pueden tornarse poderosos impulsores de sus hijos siempre que les elogiaron sinceramente aquello que tienen de bueno, sin destacarles los aspectos negativos que aparezcan. Aunque, durante la infancia eso tenga un peso grande y decisivo para lograr una personalidad segura y madura, es en la edad adulta que tiene mayor importancia, sirviendo inclusive para toda la vida. Un elogio puede realzarnos la vanidad, empero, cuando estamos maduros, puede conducirnos a ganar más confianza en nosotros mismos. Tal vez no sea más posible recibir elogios de los padres. Si así es, entonces deberá ser su propio impulsador. Si en usted no hay nada que merezca ser elogiado, entonces debe hacer algo por merecerlo. Cultive una personalidad digna de elogios y si nadie los hiciera, no debe esperarlos, hágaselos usted mismo. Cuando encuentre motivos reales para elogiarse, esté seguro que vendrá el reconocimiento externo. Su felicidad pasa por la existencia de estos dos tipos de reconocimiento, el externo y el interno. Es claro que debe realizar las cosas en busca de ese reconocimiento. Vendrá naturalmente en cuanto lo haga por merecer. Ser feliz es también hacer cosas que nos traigan la certeza de algún valor personal; valor que agregue a la personalidad la conciencia del deber cumplido y la contribución para la armonía en el grupo y en la sociedad de las cuales formamos parte.

**4. Realización de metas sociales mínimas de su grupo referencia.** Las metas sociales son realizaciones colectivas que contribuyen para el equilibrio social, la manutención del progreso y la mejoría de la sociedad. Eso significa que debe pertenecer a un grupo familiar, u otro que le sea referencia, y que debe tener cierta importancia en la evolución de la sociedad. Su grupo debe tener algún tipo de significado social. En caso de ser un grupo religioso su problema ya está resuelto, ya que, toda religión colabora para el bienestar social. Cuando es un grupo político, es necesario estar seguro de sus objetivos sociales a través de medios lícitos. Si fuese su propia familia, verifique si sus miembros, en conjunto, poseen valores nobles y desempeñan un papel social positivo. Pregúntese cual es la importancia social de su grupo referencia. La respuesta deberá satisfacer los requisitos exigidos para que un grupo sea valorizado socialmente. Su felicidad recibe entonces la contribución mínima por el hecho de pertenecer a tal grupo. Es poco, mas le concede algún grado de satisfacción.

**5. Realización de tendencias arquetípicas básicas.** Esas tendencias son deseos naturales de todo ser humano en cuanto ser social. Algunas personas ya pueden haber satisfecho esas tendencias básicas por algún mecanismo inconsciente o por haber educado sus aspiraciones, aún así ellas ya formaron parte de su vida consciente en alguna época. Son las siguientes: relacionarse con alguien, tener un hijo, poseer algún bien material a su nombre, saber sus orígenes familiares, dirigir su propia vida, además de querer ser una personalidad resuelta

en algún sentido. Cuando esas tendencias están satisfechas, otorgan al ser humano un cierto grado de satisfacción que lo hace sentirse feliz. Son tendencias de tal forma enraizadas en nuestra psiquis que nos permiten, al satisfacerlas, creer que alcanzamos la felicidad. Esa felicidad no es de forma alguna contraria a aquella que se debe alcanzar de modo pleno. Es apenas un ensayo. Aún así exprese su felicidad al llegar a esa etapa.

**6. Mínima estabilidad financiera necesaria para la manutención de su propia subsistencia.** El alcance de esta meta es relativamente difícil. No solamente por la dificultad en establecer un horizonte nítido y estable de renta financiera, sino también por las difíciles condiciones de estabilidad de empleo e incluso de conseguirlo. Algunas personas que lo lograron, creen tener un cierto grado de felicidad. Eso debe ser considerado apenas como un respiro, porque no se puede ser feliz estando en la miseria y sin poder satisfacer las mínimas condiciones de subsistencia. Un salario digno es fundamental para tener alguna seguridad, con el fin de utilizar la mente con creatividad y disponible para que se anhele crecer espiritualmente. Buscar mejores sueldos y tener algunos recursos financieros se tornan importantes, pues, eso forma parte del sistema social en el que nos estructuramos. En cuanto el propio sistema social no favorezca, ser capaz de pagar sus cuentas de vivienda, alimentación, educación, transporte, comunicación y diversión, no será posible alcanzar la felicidad. Es importante, por lo tanto, buscar esa condición, que deberá ser vista como una garantía provisional a la felicidad. La pobreza, como condición para el crecimiento espiritual, no armoniza con un Universo lleno de estrellas y con una Naturaleza pródiga a disposición del ser humano. Empero lo contrario, tampoco garantizará la felicidad. El mínimo necesario es fundamental, ya que no sólo asegura la tranquilidad personal sino que contribuye para la productividad social al servicio del propio individuo. Coloque su felicidad condicionada a la obtención de las mínimas garantías, estableciendo un descanso adecuado. Verifique si su descanso no está más hacia el lado de sus necesidades o posibilidades. Establezca un mínimo personal, sin exigir que sea igual al de otro. Lo que usted consiga de más, siempre deberá significar responsabilidad para disponer de lo que le sobra.

**7. Realización mínima y coherente de sus propios instintos sin sumergirse en ellos.** Digo instintos a las necesidades de alimentarse, ‘hacer el amor’, apasionarse, utilizar su rabia, ‘dejar de ser serio’, entre otros tantos. Nuestra naturaleza animal es más intensa que la intelectual. Nuestros instintos acostumbran a predominar sobre nuestra capacidad racional y ello no constituye ningún riesgo para la evolución, ya que son guías primordiales para ella. La cuestión es que, no siempre sabemos lidiar con ellos. Nos sometemos a ellos o, entonces, los cohibimos con un perjuicio psíquico incalculable. Es necesario saber utilizarlos adecuadamente colocándolos al servicio de nuestra felicidad. La rígida represión a ellos, o su liberación inconsecuente, han sido motivos para una serie de desequilibrios psicológicos. Cuando permitimos que esos instintos se coloquen delante de la razón, y eso casi siempre acontece, abrigamos la culpa por saber que ellos son perjudiciales. Debemos tomar conciencia de que ellos son guías importantes, y su utilización adecuada y moderada, puede representar la posibilidad de sentirnos aliviados de la tensión impuesta por las costumbres y hábitos rígidos. La felicidad no es una fantasía ni un éxtasis místico trascendente, accesible apenas para unos pocos. Al contrario, es una posibilidad del ser humano simple que la construye a partir de los pequeños actos de la propia vida. La vida humana es un feliz encuentro del espíritu con la materia y ésta no debe ser minimizada. En

la vida, precisamos aprender a lidiar con nuestros instintos, colocándolos en el lugar que la evolución les reservó, o sea, en la base de nuestros pensamientos y actos.

**8. Liderar algún grupo teniéndolo, en algún momento bajo su responsabilidad.**

Estamos invitados a ejercitar el comando de alguna situación inevitable. Ya dije que todos pasamos de alguna manera por esa experiencia. En caso que todavía no la haya vivido, experimente, prepárese adecuadamente, para cuando llegue la hora, vivirla intensamente, sacando el mayor provecho posible. Si tiene miedo de hacerlo, recuerde que la fuga retarda su conquista y la hace cada vez más difícil. Experimente tomar bajo su responsabilidad la conducción de algún proceso con el cual esté comprometido. No piense en fracaso, y aunque ocurra, será un aprendizaje. Recuerde que solamente se aprende a hacer algo, después de repetidas experiencias de errores y aciertos. En la vida debemos aprender con los aciertos, con los ejemplos de los demás y con los propios errores. No se intimide con la reacción contraria a su propósito. Avance firme y suavemente conduciendo lo que le parece ser importante. Su felicidad pasa por saber dirigir la propia vida. Es de esa forma, conduciendo procesos menores, que usted se capacita a conducir la propia felicidad.

## Los miedos que impiden la felicidad

### **Miedo de la muerte**

Venza el miedo a la muerte valorando la vida y considerando que la felicidad es consecuencia de una vida feliz. Su felicidad puede ser alcanzada independientemente del hecho de que la muerte es inevitable. Intente establecer que su felicidad puede ocurrir en el breve espacio de tiempo de su vida, sin importar su duración. Sus creencias sobre lo que sucederá después de la muerte pueden ayudarlo, pero también hacerle formar una idea falsa de que será muy diferente a lo que vive hoy. Cualquiera que sea su concepto de vida después de la muerte es, aunque no crea en nada, viva como si cada día fuese el primero y el último de su vida. La muerte debe encararse como un gran alivio a la conciencia, aunque eso no siempre ocurra, pues nos permite penetrar en el inconsciente divino, en el cual todo puede ser explicado. Permítase ser feliz con o sin miedo a la muerte. Deje que ella venga a su tiempo y con su propio mensaje. El miedo a la muerte en la conciencia impide que la felicidad encuentre en ella su campo de realización. No permita que ese miedo permanezca mucho tiempo en aquel campo, dándole atención cuando las situaciones así lo exijan. La felicidad pasa por la conciencia de la muerte como una necesidad del cuerpo y de la mente. Sin ella la totalidad de la vida no cabría en el cuerpo perecible y en la conciencia limitada. Por lo tanto sea feliz, aún sabiendo que la muerte es inevitable a partir del momento de nacer.

### **Miedo de ser condenado**

La agresividad es un instinto natural que todos poseemos. La agresividad contra el ser humano es de origen primitivo, ya que es el fruto de las necesidades de supervivencia y de protegerse, que son anteriores a la época de las cavernas. Por lo tanto, ese miedo está enraizado en usted y convivir con él le exige adquirir la conciencia de que también está preparado para enfrentarlo. Su organismo y su mente se estructuran también para reaccionar y vivir delante de las contingencias adversas de origen externo. Las puniciones, contra el cuerpo o no, son fruto de una sociedad aún desigual y de nuestra inferioridad espiritual. Sus actos deben seguir sus pensamientos, ideas y emociones. Ellos tendrán consecuencias negativas en cuanto estuviesen en desacuerdo con las normas sociales. Cambiarlos o no es una opción suya. Cualquiera que sea su opción, debe ser lo suficientemente maduro para aprender a aceptar cualquier consecuencia proveniente de su decisión. Tal vez sea mejor, para que sea realmente feliz, procurar una manera de pensar y actuar que le traiga menos posibilidades de sufrir cualquier punición. Recuerde que su felicidad tiene un precio y, a veces, ese precio impone ciertas dosis de dolor o sufrimiento. Sopórtelos y busque considerarlos meras contingencias de la vida. Ninguna conquista se obtiene sin sacrificio. El sudor y las lágrimas que puedan venir de su búsqueda, deben valorarla mucho más; empero, no se limite por miedo de ella. Atrévase. Sin aventura ni osadía se vive, pero no se siente el sabor de la vida.



## **Miedo de no agradar al padre o a la madre**

Ello no siempre se configura como un miedo, si bien es algo que nos impide realizar ciertas cosas y cuando no, nos inculca la culpa. Debe aprender que su felicidad, aunque pueda contar con la ayuda de terceros, es una conquista personal. Las influencias maternas y paternas tienen un peso muy grande en nuestro destino, pero deben ser analizadas, así como también evaluados sus límites. Disgustar al padre o a la madre, cuando es consciente de las consecuencias y se sabe que, en aquel momento, eso es lo mejor para uno mismo, puede ser señal de competencia personal. Aunque su actitud o elección desagrade sus tradiciones familiares, y eso sea su propio destino, asúmala de forma madura y sea capaz de explicar su decisión sin necesitar romper con nadie o amargarse. Pero cuidado para no elegir su destino apenas como una forma de contrariar o rebelarse contra los valores paternos. Usted acabará viviendo su vida en función de lo que quiere evitar. No hay ningún problema en seguir las orientaciones familiares cuando ellas coinciden con las suyas, como tampoco hay problemas en seguir esas orientaciones aunque sean contrarias a las suyas. Ellas pueden ser lo mejor para usted. En ese caso es preciso tener flexibilidad con el propio destino. Su felicidad puede ser compartida con sus familiares como también puede proporcionársela a ellos. Recuerde que usted tuvo o tiene la familia que merece y en la cual precisa aprender alguna cosa. Sea feliz con o sin ella, pero nunca olvide que, al menos tiene que estar agradecido de tener esa familia. Fue ella que lo trajo al mundo y que lo hizo ir en búsqueda de su felicidad.

## **Miedo de ser agredido**

La agresión física, de la que tenemos miedo también por causa de la violencia urbana, puede ser evitada cuanto menos nos arriesguemos. Empero, nadie puede apartarse del mundo y evitar vivir en él. Por más que nos proyectemos, estaremos a merced de la violencia mientras la sociedad fuese desigual y pobre espiritualmente. Debemos pensar que una agresión física que, por ejemplo, un asaltante pueda provocarnos, es siempre una respuesta de la Vida para nosotros, solicitando aprendizaje. Nada nos sucede que no sea para nuestro bien y para que aprendamos algo. La posibilidad de sufrir una agresión debe ser encarada como un evento factible y que nos traerá algún beneficio. No temamos lo que, por nuestra causa, se tornó inevitable. Por otro lado, ser agredido es considerarse vulnerable al mundo. Muchas veces nos permitimos la agresión por considerar nuestra honra un título concedido por la sociedad. Nadie pierde lo que le pertenece. Solamente perdemos aquello que no es nuestro o que necesitamos aprender a usar. Ser feliz, sin miedo de sufrir cualquier tipo de agresión, sea física o moral, requiere conciencia de su propia destinación divina. Recuerde siempre que fuimos generados por Dios para la felicidad y no para la destrucción.

## **Miedo a quedar solo**

La felicidad es un bien solitario, ya que es relativa a cada individuo. Se constituye en un padrón personal de ser. Aunque estemos al lado de alguien, nuestra felicidad sólo podrá ser compartida parcialmente, pues el sentimiento profundo que tengamos sólo será

sentido por nosotros y por Dios. Quedarse solo es una situación necesaria en algún momento de nuestra vida. Si la vida nos ha impuesto esa contingencia, debemos encararla como un evento importante para que aprendamos alguna cosa con la soledad. Ser feliz sin una compañía física, sea de un compañero o de un familiar, puede ser un mensaje de la Vida para que seamos útiles colectivamente. Si usted es una persona solitaria y desea ser feliz aún en la soledad, procure hacer algo para la colectividad. Condicionar la felicidad a tener la compañía de alguien con quien podamos vivir una relación amorosa es un ideal fantasioso que inyectamos de las reglas sociales y que, muchas veces, nos impide la valorización real de los vínculos que la vida ofrece. Haga algo que le proporcione satisfacción y al mismo tiempo beneficios sociales. Tal vez el motivo de su soledad sea exactamente el hecho de hacer muy poco por la sociedad en la cual vive. Haga algo por su felicidad realizando cualquier cosa por la felicidad de alguien. Comience por el bien colectivo, preferentemente de forma anónima. Experimente cultivar algún tipo de actividad en la cual pueda incluir a personas amigas que compartan su solidaridad. Tal vez descubra que el egoísmo es uno de los responsables por nuestra soledad externa.

### **Miedo a perder algo**

Perdemos aquello que retenemos egoístamente. Es preciso que aprendamos a administrar los bienes sin permitir que ellos nos posean. El miedo de perder cosas proviene de la dificultad en percibirse, independientemente de los objetos externos. Ese miedo también es consecuencia del apego que se tiene de las cosas y al valor que se les atribuye. Aunque hayan sido adquiridas con mucho sacrificio, es necesario que aprendamos a entender que la vida sólo nos saca cosas con la intención de que aprendamos a valorizarlas adecuadamente. Su retirada de nuestra vida representa un karma en curso, al cual debemos posicionarnos con equilibrio, calma y reflexión para obtener de la experiencia de pérdida, lo mejor posible para que no sea necesario repetirla. Debemos preguntarnos sobre lo que la Vida nos quiere enseñar y para que empleó esa forma. Es adecuado pensar que no se debe ser negligente la custodia de los bienes que se poseen, ni tampoco preocuparse por el hecho de perderlos, sin que tengamos una responsabilidad directa por ello. Se debe atribuir valor al hecho de la pérdida como un mecanismo educativo. La felicidad pasa por la valorización de los bienes que se poseen y por la conciencia de la relatividad de esa posesión. Ser feliz es poder tener cosas, pero, saber vivir con el mínimo de ellas. Teniéndolas o no, procure su felicidad. Muéstrese como alguien que, independiente de trabajar para tener cosas, consiguiendo tenerlas o no, procede sin ningún comodismo, sintiéndose en paz y feliz con lo que ya conquistó en la vida.

### **Miedo de perder a alguien**

Cuando nuestros horizontes de vida son espirituales, las dificultades y conflictos se tornan menores. Las personas queridas, en las que depositamos nuestros sentimientos, son apoyos seguros en la vida, contribuyendo para que ella sea más feliz. La muerte, la separación, un cambio de domicilio, o cualquier que sea el motivo que nos separe de tales personas, cada uno de esos eventos debe ser encarado como una invitación para que transformemos nuestra propia vida. Nadie pierde a nadie, ya que estamos todos en el mismo

planeta evolutivo. No salimos tan fácilmente de él sin que agreguemos valores superiores al espíritu. Las personas que queremos y de las cuales nos separamos, pueden necesitar de algún tiempo lejos de nuestra convivencia, para que puedan también aprender con nuevas personas. Es un tiempo para cada uno, para que se pueda respirar nuevos aires. Deje que la nostalgia llegue a su corazón y acójala en armonía, pero deje al ente querido que prosiga su evolución, esperanzado en un posible reencuentro más adelante. No se levante por una separación. Crea que sin la presencia de aquella persona, también tiene el derecho de ser feliz. No piense que el mundo se acabó ni que es imposible vivir de otra manera diferente. Su caminata es una jornada personal con o sin aquella persona. No se considere derrotado, pues la Vida le ofrecerá, siempre, una nueva oportunidad. Su felicidad es su gran objetivo. Cada día de esa separación es una invitación a su individualidad, para que se perciba más próximo de Dios. Sea feliz y desee la felicidad de quien se ausentó de su lado.

### **Miedo a ser descubierto**

Generalmente quien cree haber hecho o estar haciendo algo de errado piensa en la posibilidad de ser descubierto, en virtud que se acciona psíquicamente el mecanismo generador de la culpa que posibilita el surgimiento de la creencia de estar siendo vigilado. El llamado 'delirio persecutorio o de persecución' tenderá a inhibir psicológicamente al individuo. Éste se limitará y estará convicto de que la gente, principalmente aquellas personas que no desean que sepan de sus actitudes equivocadas, están juzgando sus actos. Difícilmente conseguirá ser integralmente feliz alguien que sufre la sensación de estar siendo vigilado y juzgado por determinada actitud a las escondidas. El miedo al escándalo o de la exposición de su privacidad conduce al individuo a tornarse limitado e incapaz de sentirse efectivamente libre, pues comenzará a creer que no es merecedor. El límite de su felicidad es autoimpuesto. Todos tenemos de que avergonzarnos en virtud de las normas y costumbres sociales que nos obligan a vivir personas, adecuadas formas de relación con el mundo, que impiden que aparezca nuestra sombra. Al lado de las personas de las cuales necesitamos para adaptarnos socialmente, cargamos una sombra que contiene aspectos negativos o rechazados de nosotros mismos. Para vivir bien en sociedad sólo revelamos nuestra aparente normalidad, y es inevitable que así sea, pues ocultamos aquellos aspectos contradictorios que pueden generar conflictos. Ser feliz, sin miedo de ser descubierto, significa decir que se asume lo que se esconde, pues las consecuencias de lo que se hace serán aceptadas plenamente, cualquiera que ellas sean. Sea feliz independientemente de lo que tenga que esconder.

### **Miedo a ser inferior.**

El deseo de tener alguna importancia en la vida y de mostrarse mejor de lo que se es, forma parte de la naturaleza humana y representa una tentativa de superación por el hecho de ser criatura y no Creador. Aquel miedo forma parte integrante de la lucha por la supervivencia cuando se cree que los valores pueden ser adquiridos por la inferioridad de alguien. Es por causa de ese miedo que el orgullo asume el comando de ciertas ideas y actos en la vida de las personas. Él nos ciega en la medida que nos induce a una forma de pensar, como si fuésemos mejores que los demás. Recuerde que usted no es mejor ni peor que cualquier otro ser humano. Es solamente diferente de todo ser humano, teniendo

cualidades, igual que el otro, que se presentan en mayor o menor intensidad que en él. Aquel miedo es fruto también de la inseguridad de lo que se es y del deseo de superarse con el objetivo de lograr una imagen idealizada de sí mismo. Ser feliz pasa por la conciencia de la propia singularidad, percibiéndose diferente y único en su naturaleza esencial. Nada, ni nadie, es superior en virtud de las referencias con las cuales generalmente se establecen comparaciones. Cuando la referencia es Dios, nada soporta una superioridad ni inferioridad. Adquiera la conciencia de su valor relativo y considere su igualdad con los demás, pues todos estamos en la búsqueda de la felicidad. Unos más adelantados que otros, pero, ni por eso, superiores en una escala que deba hacernos inferiores. Ser feliz sin parecer inferior es aceptar las diferencias externas que la vida nos impone y considerar que la felicidad es patrimonio de todos, sin distinción de etnia, credo, condición socioeconómica, o nacionalidad. Somos hijos de Dios y merecemos la felicidad. No debemos intentar superar el sentimiento interno de superioridad, o de inferioridad, humillando a alguien, ni siquiera en pensamiento. Tampoco debemos sentirnos humillados cuando el orgullo de otro hable más alto. La felicidad comprende la comprensión del deseo del otro, permaneciendo en paz y en busca del sí mismo, esencia divina.

### **Miedo a no satisfacer las expectativas**

Todos deseamos sentirnos importantes para alguien. Muchos todavía viven en función de su imagen pública. Queremos satisfacer las expectativas de una persona, de la familia, de un grupo referencia, o de la cultura en la cual estamos viviendo. Por un lado, ello puede impulsarlos hacia un futuro prometedor, pero por el otro, alienarnos para toda la vida, pues, se puede correr el riesgo de vivir la vida esperada por los demás. Para ser feliz, es preciso separar sus expectativas de aquellas que vienen de afuera. Cuando estas son generadas por los demás, pueden ser correspondidas y coincidir con el proyecto de vida del individuo, eso se hace estructurante; empero, cuando ellas van más allá de nuestra capacidad o difieren del proyecto de vida que nos gustaría adoptar, nos conducen a frustraciones en el futuro. Cuando decidimos no preocuparnos más de las expectativas externas, principalmente las de aquellos que nos ayudaron a consolidar nuestra personalidad y contribuyeron para que llegásemos a donde nos encontramos, seguramente habremos alcanzado la madurez y la seguridad. Desagradar a alguien que queremos, no es una fácil tarea. Requiere firmeza en los propios principios y amor a la hora de declararlos. La felicidad personal puede obligarnos a afirmar nuestro propio destino, aunque sea contrario a aquel que nos habituamos seguir.

### **Miedo a dirigir la propia vida**

Nadie debe abdicar de conducir su propio destino. Aún sabiendo que está encadenado al de otras personas, debemos tener conciencia de que en la vida tenemos que aprender a hacer nuestras propias elecciones. Cada elección proporcionará consecuencias que podrán darnos sufrimientos o felicidad. Debemos recordar que toda victoria depende de sacrificio. Así es con la felicidad; ella exige no sólo sacrificio sino también una buena dosis de renuncia. Durante toda la vida debemos hacer elecciones y no podemos temer sus consecuencias, pues, si eso ocurre, difícilmente las haremos. No elegir es no vivir. Estando en la vida, es inevitable asumir las elecciones. Cuanto más posterguemos asumir el comando de nuestra vida, más retrasaremos nuestra felicidad. No tenga miedo de decidir, ni

recelo de que las cosas no salgan bien. Es mejor errar haciendo que omitirse y continuar alienado. Buscar ayuda para saber elegir puede ser importante. Aunque ello nos posibilite un número menor de equívocos, no todo se puede dejar de decidir solitariamente. Hay cosas que sólo dependen de nosotros y es exactamente el decidir solamente lo que nos hará aprender. Arrepiéntase de lo que hizo cuando le haya causado infelicidad a usted mismo o a alguien, pero arrepiéntase todavía más cuando su miedo de hacer elecciones no le permitió haber hecho lo que le correspondía en beneficio de su felicidad. Sea feliz asumiendo el comando real de su vida.

### **Miedo a lo desconocido**

Nadie tiene el control total sobre la Vida. Ningún ser humano tiene certeza de nada ni está seguro de como será su propio futuro. Aunque el futuro de la humanidad sea una incógnita, el futuro del ser humano es ser feliz, de eso no tenga ninguna duda. Los planes de Dios ciertamente incluyen la felicidad del ser humano, empero, las estrategias que Él utiliza no siempre pueden ser previstas. En caso que tenga miedo a lo desconocido, sepa que la mayoría de las personas también lo tienen, pero, tal vez ya lo tengan bajo control. Ellas descubrieron que de nada vale anticipar con hipótesis lo que no se tiene certeza de como será. Ellas también tienen conciencia de que no tenemos la capacidad de saberlo todo, principalmente lo que depende de infinitas variables. Esa anticipación debe ocurrir dentro de aquello que se puede alcanzar, empero, cuando se trata de querer cosas improbables o imposibles, puede incurrirse en la ansiedad enfermiza. No sirve de nada pensar que lo desconocido es amenazador o que necesariamente vendrá en contra nuestro. Es preciso tener confianza en Dios y en la propia capacidad para superar obstáculos. La Vida no nos otorga nada que no podamos utilizar en nuestro provecho. Pretender anticipar el futuro como si fuese algo amenazador puede hacernos vivir en constantes sobresaltos, pensando que la Vida siempre nos ofrecerá lo negativo. En caso que el futuro le traiga algo de malo o negativo, esté seguro de que aquello será el instrumento impulsor de su crecimiento y le posibilitará ser mejor persona de lo que es. Su felicidad acontecerá, pero estará siendo postergada durante todo el tiempo que continúe con su miedo respecto a lo que no pueda controlar.

### **Miedo de espíritus**

Este es un miedo antiguo de la mayoría de las personas, pues conduce al ser humano al campo de lo 'sobrenatural', al oscuro terreno de la imaginación llevada a lo sombrío. El dominio de los espíritus es la noche, lo oscuro, lo mágico y fantasmagórico. La cultura y la superstición llevaron al ser humano a hacer esas asociaciones. Es preciso que desmitifique esa idea, colocando en la conciencia la razón y la madurez. Tales asociaciones pertenecen a la fase infantil del ser humano y de la propia humanidad. Los espíritus deben ser entendidos como personas, y siendo así, no tienen un poder ilimitado sobre la Vida. Les atribuimos un poder que de hecho no poseen. En cualquier sistema de creencia ellos son considerados casi como divinidades y eso genera el temor que se tiene. Temerles es atribuirles poder sobre su conciencia. Procure una relación con ellos como la que tiene con las demás personas, o sea, de respeto y de límites. Ningún espíritu podrá perjudicar su felicidad si no le da poder. Del otro lado de la vida están los espíritus, que como nosotros, que además de otros aspectos, odian, trabajan, sufren, aman y buscan ser felices. En caso que no crea en su existencia, es

un contrasentido tener miedo de aquello en que no cree. Ahora, si usted cree en la existencia de ellos, busque comprender su naturaleza, sus hábitos y límites. De cualquier forma no les tema, pues, entre usted y ellos existe apenas una barrera vibratoria, pero no emocional. Al igual que ellos, continúe buscando su felicidad, independiente del tipo de relación que tenga con ellos. Considere que existen otras formas de vida en paralelo erigidas por las mismas leyes amorosas de Dios.

### **Miedo a los muertos**

Este es otro nombre que se da a los espíritus. Muertos son aquellos que están sin un cuerpo de carne, pero, no están sin vida. Son vivos y viven mucho más de que algunos que se consideran vivos en el cuerpo físico. La palabra muerte posee el poder de hacernos entrar en contacto con emociones que sugieren destrucción, miedo, terror, llanto, lamentación, pérdida, entre otras cargadas de negatividad. Cuando llamamos a nuestros parientes ya fallecidos muertos, estamos contaminando nuestro mundo emocional con esos conceptos negativos. Llámelos espíritus o refiérase a ellos como parientes que retornaron a la verdadera vida. Aunque la muerte de ellos haya sido de alguna forma tranquila, no dejaremos de hacer las asociaciones. El miedo a los muertos es el mismo que tenemos de los espíritus por hacer aquellas mismas asociaciones. Psicológicamente deberemos asociar el recuerdo de ellos a la personalidad que tenían, trayendo a la conciencia los momentos felices que con ellos tuvimos, o, si no ocurrieron, que podríamos haber tenido. No se preocupe de la posible sanción que ellos puedan haber hecho, a su comportamiento, pues, el tiempo de ellos ya pasó. Ahora es su tiempo y su juez es Dios. No el Dios forjado por las religiones, sino Aquél que vive en su corazón. Sea feliz con el recuerdo de los muertos o sin él. Usted merece ser feliz, independientemente de si ellos, cuando estuvieron aquí, lo hayan sido o no.

### **Miedo a exponerse**

Este es el miedo de los tímidos y retraídos. En verdad ellos tienen miedo de errar y no quieren aparecer como alguien fracasado. No son suficientemente seguros y maduros como para soportar eso. No tenemos necesariamente que exponernos en público o estar en un escenario delante de las personas. No estamos obligados a tener dotes de oratoria o de representación teatral para hacer lo que queremos. Pero es importante que estemos preparados por las dudas que esa exposición traiga o forme parte de algún proceso que nos haga crecer. Cuando ese miedo sea un obstáculo para nuestra felicidad, hay que enfrentarlo con pequeñas dosis de exposición con el fin de ir adquiriendo la sabiduría de estar delante de las personas sin el recelo de errar. El error es parte del aprendizaje y representa una experiencia entre aquellas que nos ayudarán a elegir. El camino de la felicidad no contiene solamente experiencias acertadas, sino también aquellas de las cuales extraemos importantes lecciones. Saber exponerse es ser transparente y libre de la necesidad de recibir elogios o aprobaciones por lo que se hace. Cuando tuviésemos el coraje de exponernos, cuando el momento lo exija, debemos aprender que los demás, al igual que nosotros, reaccionan de formas patrón cuando están en público, dejemos sus comentarios de lado de acuerdo a la situación. Venza el miedo de la exposición considerando que su juez es Dios y sus errores forman parte de su iniciación para la Vida y para su felicidad.

## **Miedo a una enfermedad grave**

Una enfermedad grave es una posible interrupción anticipada en la vida de alguien. Es una invitación a la reflexión para el enfermo y para los que lo rodean. Es la posible muerte anunciada para que todos puedan reflexionar sobre ella. El miedo de contraer una enfermedad grave, en sí mismo o en alguien muy querido, surge de la falta de conciencia sobre los mecanismos sutiles de la Vida, que nos manda aquello que necesitamos para aprender a vivir. Una enfermedad es siempre un mensaje de la Vida para decirnos que algo, en nuestro mundo íntimo, está en desequilibrio. La enfermedad es como una hermana mayor que nos alerta de los peligros de la existencia. El miedo de la enfermedad impide que alcancemos nuestros ideales, pues, empezamos a sufrir anticipadamente. La fuerte identidad que establecemos con el cuerpo contribuye sobremanera para que ese miedo se justifique. Encarar la vida en el cuerpo como una fase en la cual aprendemos a lidiar con la materia es fundamental para nuestra felicidad. El miedo al Cáncer, a la Sida o a cualquier otra enfermedad grave es natural, pero no nos debe llevar a la inercia ni tampoco que impida nuestra felicidad. Es preciso que tengamos la conciencia de una realidad mayor que la vida del cuerpo, siendo éste apenas un mecanismo auxiliar en nuestra evolución. La Vida es mucho más amplia que la existencia en un cuerpo perecible y frágil. Nuestra felicidad pasa por la conciencia de esa fragilidad, respetando sus límites y sus capacidades. El cuerpo es el instrumento para la conquista de la felicidad, pero su salud no es la garantía para adquirirla. Más importante de que tener salud perfecta es tener paz en la conciencia. Sin ésta última, la felicidad no es posible.

## **Miedo a ser rechazado**

Todos estamos sujetos a ese tipo de miedo, principalmente aquellos que sufrieron algún tipo de estreñimiento en la vida. Nadie puede ser excluido u olvidado. El sentimiento de rechazo nos hace caer en depresión, disminuyendo nuestras oportunidades de alcanzar la felicidad. Para no pasar por el rechazo permitimos que la vanidad y el orgullo, muchas veces, asuman el comando de nuestra existencia. La conciencia del valor personal y la convicción sobre las propias limitaciones, se tornan excelentes antídotos para que aquel sentimiento no se instale en nosotros. La felicidad es posible cuando adquirimos la noción de nuestra propia importancia ante la Vida, sin que necesariamente seamos importantes para determinado grupo de personas. La importancia que queremos tener para alguien o para un grupo es una conquista personal y depende de los valores que tengamos y que sean adoptados por aquella persona. La felicidad es una conquista importante e independiente de que estemos o no en un grupo, empero, ella se realiza cuando estamos en relación con él. Sea feliz y muéstrese como realmente es. Aprenderá con el medio en el cual vive y podrá convertirse en una persona mejor y reflexionar sobre el rechazo. Cultivando una autoimagen más realista sobre sí mismo, a través de la consideración de sus potenciales y limitaciones, reconsiderando el fantasma del rechazo, se sentirá mejor. Aprenda a valorarse y a ser feliz tal como usted es.

## Culpas que interfieren en la felicidad

### **Por haber hecho un aborto o pensado seriamente en hacerlo.**

Si lo hizo, ya pensó seriamente en hacerlo o ya ocasionó un aborto, procure no pensar más en eso ni cometerlo otra vez. En caso de que ya lo haya hecho, ya lo hizo, por lo tanto no hay lo que reparar por el pasado. Si alguna vez eso ya ocurrió es una señal indicativa de su nivel evolutivo. Es importante que se deje de preocupar con la posibilidad de cualquier sanción por su acto, pero es necesario entender los motivos que la llevaron a actuar así. Además de preocuparse de lo que posiblemente le haya ocurrido al ser que nacería, piense en usted y en su naturaleza interior. Analice que, permanecer en la culpa no la llevará a la percepción de sí misma. Cuando la culpa se instala, la mente queda en el círculo vicioso inconsciente, procurando alivio a través de cualquier punición. La consideración del aborto como hipótesis para resolver un problema asociado al embarazo, es una señal indicativa sobre la forma de percibir a la Vida. Desde el simple deseo de cometerlo hasta la realización del acto, significa que usted tiene una forma propia de encarar y evaluar la Vida, aumentando en ella sus valores sociales y culturales. Un embarazo inesperado o no deseado, en situaciones de vida adversas, puede pesar sobre como más un problema. Pero la visión inmediateista acentúa el sufrimiento y no permite percibir que la nueva vida que surge significa también un nuevo recomienzo para usted, exigiendo flexibilidad al enfrentar sus antiguos moldes de felicidad. Quizás sea más adecuado, en lugar de atribuirse culpa e inconscientemente exigir sufrimiento, buscar medios para aprender a valorar la vida a través de experiencias ricas que la conviertan en el más alto acontecimiento de la Naturaleza. Valorizar la vida es dar esperanzas a los que sucumbieron en ella y que no creen más en la propia capacidad para superar sus conflictos. Estimule y posibilite que la vida continúe para aquellos que viven circunstancias kármicas difíciles. Tener otro hijo puede ser una salida, pero es importante también proteger, nutrir y estimular la Vida. Por lo tanto, la solución para el problema del aborto, cometido o pensado, se da con el pasar a valorar la Vida en su totalidad, desde el ser más simple hasta las más altas expresiones de vida. Comience a pensar, hablar y actuar valorizando la vida y dando esperanzas en favor de ella. Su felicidad se encuentra lejos de la culpa. Líbrese de ella asumiendo su presente, que será diferente del pasado.

### **Traición conyugal**

Si vivió o vive tal situación, en la cual fue o es el agente de una traición, no se deje vencer por la culpa. Seguramente que ese hecho tiene un serio significado en su vida y no debe ser tratado de forma simplista. Analice la coherencia de sus actitudes en relación a sus emociones y sus compromisos, o sea, verifique si actúa como piensa y siente. Seguramente hay un descompás entre su acción y su compromiso con el otro y eso se da por razones que sólo sabe cuales son. Sus emociones y deseos contradicen su razón. El deseo de unirse a otra persona movido por una pasión, transformada, o no, en amor, no le dio el tiempo suficiente para liberarse del compromiso anteriormente asumido. Reflexione sobre su culpa y verifique cuanto ella le impide de hallar una solución para su conflicto. Asuma la responsabilidad sobre su acto buscando encontrar la verdadera naturaleza del sentimiento que lo conduce a unirse a otra persona. Intente separar sus quejas de la primera relación,



que seguramente existen, de la satisfacción encontrada en la segunda. En caso que su nuevo sentimiento sea correspondido y no se reduzca exclusivamente a la satisfacción sexual, verifique si él se encuentra suficientemente maduro para que lo asuma definitivamente. Su decisión debe contemplar la responsabilidad en asumir las consecuencias de forma segura y consciente. Si optase por una separación, procure no tomar decisiones solo, o sola. Separarse por causa de otra persona puede ser un equívoco de difícil reparación. La decisión por la separación debe estar acompañada de profundas reflexiones sobre sus dificultades en relacionarse con el otro, responsabilizándose de sus limitaciones y considerando que podrá repetirlas en la próxima relación, en caso que no se proponga un perfeccionamiento personal. La falta de autoanálisis y la ilusión de que “sólo otra persona me hará feliz” son algunos de los motivos determinantes de la fugacidad de muchas uniones ‘modernas’. Recuerde que usted pretende liberarse de un vínculo no estructurante, por lo tanto inadecuado a su proceso evolutivo. Cuando la decisión fuese la separación del vínculo más reciente, se debe tener conciencia de los motivos que hicieron con que él surgiese y de las razones para que sea disuelto. Seguramente, nadie se une a una segunda persona sin que haya algún vacío en la primera relación y ese vacío debe ser percibido y exterminado en la próxima relación. Cuando la separación fuese del vínculo más antiguo y se pretenda continuar con el más reciente, es preciso que se tenga en mente la necesidad de lastimar lo menos posible a las personas comprometidas. Recuerde que su felicidad no depende exclusivamente de la unión con una persona. Ser feliz es estar con la conciencia tranquila en cuanto a las decisiones tomadas, sin culpa y sin agredir al otro.

### **Desagradar las órdenes o las expectativas paternas en relación a nuestro propio futuro**

Cada ser humano es una humanidad en separado. Cada uno de nosotros tiene en sí un mundo propio. Aunque lo condicionemos a los valores adquiridos, llega un día en que deseamos que sea y acontezca como queremos, es decir, lejos de las presiones ejercidas por la sociedad. Cuando decidimos romper con los valores y expectativas paternas, generalmente, viene la culpa y el sentimiento de que las cosas pueden salir erradas. No siempre sabemos administrar la libertad que nosotros mismos queremos. La prisión en que vivíamos era más segura. Salimos de ella y entramos en otras que, no siempre, sabemos si son seguras. Perseguimos la libertad, pero ella nos asusta. Precisamos aprender a desagradar cuando eso fuese inevitable. La felicidad que se pretende puede exigir que sepamos recibir el desagrado de los demás para nuestras elecciones, principalmente cuando tenemos conciencia de nuestros propósitos. Jamás nadie conseguiría agradar a todo el mundo, ya que la unanimidad es imposible en virtud de la diversidad de niveles evolutivos en que nos encontramos. Desagradar a los entes queridos por rebeldía significa vivir en función de esa bandera, o sea, de estar en oposición con alguien. Debemos aprender a no negar a los demás, pero afirmar nuestros propios puntos de vista, aún a los que ellos se opongan.

### **Por haber sido ingrato(a)**

La gratitud es una de las virtudes más fáciles de practicar. La primera gratitud que debemos manifestar es aquella que dirigimos a Dios por la vida que nos fue obsequiada. La Segunda, es la que dirigimos a nuestros padres, por el cuerpo que nos dieron, aunque ellos no nos hayan dado nada más. La tercera, es aquella que podemos ofrecer a cualquier persona que nos de algo, aunque se trate de una obligación debida. También, está aquella que debemos cuando alguien hace algo por nosotros sin que lo hayamos pedido. Cuando dejamos de manifestar algún tipo de gratitud, nos sentimos culpables. El camino es empezar a hacerlo a partir de ahora, con el fin de que el futuro compense la ausencia cometida en el pasado. Si nuestra ingratitud nos aparta de alguien, siempre es posible prever esa acción e ir en busca de la persona. No permita que su orgullo lo lleve a la dureza del corazón impidiéndole la conquista de la felicidad. Sea siempre grato, pues la Vida es un regalo irrecusable de Dios.

### **Por haber agredido a alguien**

Ser agresivo es una condición instintiva del ser humano que debemos aprender a educar. Seguramente, no es la única persona que se arrepintió por haber agredido a alguien. Su agresividad contenida precisa ser educada a través de su dirección hacia la determinación en vencer sus desafíos. Su impulsividad, aliada a su orgullo, le impide expresarse educadamente sin manifestar aquella agresividad. Eso perjudica su bienestar y su paz de espíritu. La felicidad se torna difícil para quien todavía manifiesta agresividad con sus semejantes. El camino es el reconocimiento del equívoco cometido, aunque el otro haya dado motivos para su actitud agresiva. Pedir disculpas y reconocer el propio error, no son actitudes humillantes. Al contrario, son señales de grandeza y equilibrio personal. Son demostraciones de seriedad, respeto al otro y coherencia personal. Para que su felicidad no sea impedida por errores agresivos del pasado, haga el camino de vuelta, en la medida de lo posible, reconociendo con humildad sincera sus responsabilidades. Deje la culpa de lado cuando se disponga a reconocer, en cualquier tiempo, sus equívocos del pasado. Sea feliz con la conciencia tranquila de que nadie quedó sin saber, cuanto respeta la paz del otro.

### **Por haber perdido tiempo en la vida**

El tiempo que permanecemos en el cuerpo físico es una preciosa oportunidad de crecer, aprender y ser feliz. No siempre valoramos la vida, aprovechando adecuadamente las oportunidades que nos son ofrecidas. A veces, cedemos a las invitaciones que nos apartan de caminos, que más tarde, extrañamos y nos hubiera gustado recorrerlos. Deseos inadecuados, antiguos vicios, amistades inconsecuentes, entre otros factores, nos apartan del futuro que deseamos. Llega un momento que, presagiando el pasado, nos arrepentimos y nos culpamos por los desvíos. Pero, nunca es tarde para recomenzar y no existe nada que no pueda ser recuperado o que esté irremediamente perdido. El momento es siempre un nuevo tiempo, pues la Vida nos homenaja con ciclos de renovación. Otórguese otras oportunidades y cuantas más sean necesarias. Haga un nuevo programa de recomienzo, de esta vez con la ayuda de alguien, para que no haya nuevas caídas, pero si ocurriesen, inicie de nuevo la jornada. No hay edad para que se vea un nuevo tiempo, o para vivir una nueva vida. No se arrepienta más por el tiempo perdido ni se culpe por ello. Aproveche el

arrepentimiento que surja y tómelo como marco para el recomienzo. Líbrese de la culpa, salga de la inercia y continúe en la búsqueda de su felicidad.

### **Por haberse omitido**

Puede suceder que, en algún momento de su vida, haya sido obligado a tomar alguna decisión y, por recelo de errar o de comprometerse, no lo hizo. Es posible también que, a lo largo de su vida, vio el tiempo pasar y, sólo más tarde, se dio cuenta que dejó de hacer muchas cosas importantes, por varios motivos, pero principalmente por su acomodación. Dejó de hacer algunas elecciones y se permitió perder el tren de la historia. Tal vez su ambición y sus fantasías en cuanto al propio futuro hayan sido mayores que sus posibilidades reales de concretización. Cualquiera que sea el motivo, recuerde que el futuro puede ser diferente del presente y que puede modificar ambos. Comience a redimensionar su vida de tal forma que algunas elecciones no hechas puedan tener sus procesos reiniciados y las posibilidades de realización de sus objetivos retomadas. Su felicidad se realiza como un proceso que puede iniciarse en cualquier momento. Nunca es tarde para adquirir lo que es posible realizarse. La felicidad pasa por el arrepentimiento por no haberse hecho lo que se debía, pero también por la conciencia de que se puede recomenzar en cualquier época y en cualquier edad.

### **Por no haber sido un ‘buen padre’ o una ‘buena madre’**

Es muy raro encontrar un padre o una madre que no considere que no educó suficientemente bien a sus hijos. Siempre que los hijos presentan algunos equívocos en sus comportamientos o trazos en la personalidad, que nos parecen contrarios a los valores sociales que les fueron transmitidos, creemos que fallamos en alguna cosa. Casi siempre evitamos que otras personas perciban aquellos trazos, procurando esconderlos para que nos podamos enorgullecer de ellos y de esta manera mostrarnos como padres exitosos. No podemos olvidarnos que, nuestros hijos son espíritus reencarnantes y que traen sus propias marcas y trazos de carácter. Por hereditariad se transmite mucha cosa, pero no lo suficiente para comprometer la personalidad de alguien. Haga lo mejor por sus hijos, principalmente déles cariño y posibilidades de administrar mejor la libertad que deberán usufructuar con responsabilidad. La felicidad pasa por el deber cumplido en lo que hace a la educación de los hijos y también por la conciencia de que ellos son hijos de Dios. Para que la culpa no impida su felicidad, véalos como hijos suyos y de Dios. No se niegue a ayudarlos en cualquier circunstancia y aproximarse de ellos si, por algún motivo, se hubiese apartado.

# **Felicidad en todo lo que se haga**

## **En casa**

Transforme su casa en un hogar de convivencia agradable. Sea usted el elemento que busca la felicidad a través de la asociación y de la armonía. Transforme su vida entre cuatro paredes en un regalo y entréguelo a aquellos que viven con usted.

## **En el trabajo**

Busque ser productivo en su trabajo, pues la felicidad personal se amplía con la mejoría de la sociedad como un todo. Su trabajo es la base de su felicidad. Cuanto más trabaje, teniendo calidad de vida, más fácilmente encontrará la felicidad. Haga de su trabajo una actividad placentera y útil para su felicidad.

## **Con la familia**

Haga de su familia el núcleo donde puedan ser hallados sus amigos. La amistad entre los miembros de una familia es fundamental para la felicidad del grupo.

## **Con dinero**

Considere al dinero un instrumento resultante del trabajo digno y con él podrá proporcionar la felicidad personal y la de aquellos que conviven con usted. Use el dinero, pero sin dejarse esclavizar por él.

## **Sin dinero**

El dinero es el resultado del trabajo, por eso, búsquelo para su subsistencia. Sin él, tome conciencia de la importancia de lograrlo y del valor del trabajo que produce en beneficio de la sociedad y de su felicidad.

## **Viajando**

Al viajar, transforme su desplazamiento en momentos de alegría personal, suya y de los que lo acompañan. Su felicidad no está en viajar, sino en aprender a crecer en cuanto se desplaza.

## **Amando**

Sea feliz mientras esté amando a alguien. Muestre al otro que su felicidad es fruto de su trabajo interior, el cual recibe la contribución de la persona amada. En cuanto ama, enseñe a los demás a conquistar el amor en sus vidas para que también ellos se sientan felices.

### **Siendo amado**

Sea feliz al ser puesto en el lugar de quien es amado. Verifique si consigue continuar siendo feliz en el caso de ser retirado de aquel lugar. Recibir el amor de alguien debe hacer brotar en la felicidad interior.

### **En el embarazo**

Sea feliz al cargar en su vientre, suyo o de su compañera, un ser que le merecerá las demostraciones de afecto y amor que siempre deseó dar y recibir. Transmita al ser que recibe como hijo, todo el amor y cariño que hacen parte de su felicidad.

### **En la enfermedad**

Busque ser feliz a pesar de estar enfermo. La enfermedad es una señal de la necesidad de reflexión y no debe tornarse una barrera para su armonía. Sea feliz con el espíritu en paz, aunque tenga el cuerpo enfermo. El cuerpo y el espíritu difieren por la esencia y por la apariencia.

### **Sin culpa**

Divida su culpa comentándola con alguien para que su mente se sienta menos pesada. Sea feliz al saber que la culpa, proveniente de algo que hizo, podrá ser comprendida por otra persona, que también podrá haber cometido el mismo error.

### **En la muerte**

No llore por la muerte ni se entristezca con su llegada. Ella es una invitación a su reflexión sobre la grandeza de la Vida y la posibilidad de hacer y crecer mucho en cuanto estuviera en el cuerpo. Sea feliz, pues, literalmente, la vida continúa.

### **De Vacaciones**

Durante las vacaciones, realice sus proyectos que lo llevarán a la felicidad. Aproveche su tiempo y dedíquese a la real búsqueda de ser feliz, sin llevar en cuenta lo que le aguarde después de su retorno. Las vacaciones se constituyen en momentos de parada y reposo, distracción, recuperación de energías y reflexión.

### **En la religión**

Haga de su religión un camino para su felicidad. No la transforme en instrumento de discordia y de separación. Sea feliz buscando su religión personal, verdadera forma de unirse a Dios.

### **En el sufrimiento**

Procure transformar su sufrimiento en una posibilidad de aprendizaje para que él pueda estructurar su personalidad en la búsqueda de la felicidad. Intente disminuir su alcance, buscando entender los medios que le hacen sufrir. Su felicidad es un bien mayor que el sufrimiento que atraviesa.

### **En el sexo**

Su felicidad no está necesariamente relacionada con su sexualidad, pero es importante que utilice el sexo con naturalidad y madurez. Sea feliz siendo sexualmente maduro.

### **Y espiritualidad**

Desarrolle el hábito de colocar espiritualidad en su vida. Aprenda a ver el mundo por la mirada del espíritu y sea feliz comprendiendo la vida como un don de Dios. La espiritualidad representa la percepción del espíritu sobre el mundo. Vea al mundo con los ojos amorosos del espíritu que es.

Ser feliz en todo lo que hacemos es una meta posible en la medida en que estuviéramos enteros y conscientes en la realización de nuestros propios actos. La aplicabilidad de las sugerencias, arriba mencionadas, debe ser particular y cada persona podrá descubrir cual es su mejor forma de insertar en la vida práctica las conductas promotoras de la felicidad que desea.

## Una nostalgia en una persona feliz

A veces siento una nostalgia... una nostalgia de algún lugar... de alguien... de algunas cosas indescriptibles que llevan a un estado de espíritu trascendente...

Viene del corazón. Es un sentimiento que me invade; que me transporta más allá de mí mismo. Me saca del mundo del mundo en que estoy. Me hace pensar, en aquel momento, que no soy de aquí, no pertenezco al aquí y ahora. Me transporta para otra realidad. Parece que soy un ser cósmico, universal. Me siento unido a algo mayor que mi conciencia, algo sagrado y divino. Me parece que Dios resuelve, en aquel momento, tocarme y manifestar una parte de Su amor a través de mí. La nostalgia es de otro lugar, de otra persona que soy yo mismo, de otra sociedad de amigos. Me siento como un extranjero lejos de su patria. El momento es de corta duración, pero, sus efectos duran algunos días. A veces ella se hace acompañar de la percepción de que hay un motivo para estar aquí, con el cual debo sintonizarme. Es una nostalgia deliciosa que no me provoca angustia ni sufrimiento. Me hace creer en algo superior y en la felicidad como algo permanente. Me gusta sentirla, pues ella me recuerda de un tiempo... de un tiempo sin tiempo ni espacio... sin preocupaciones ni conflictos. Me recuerda que la vida que llevo es un obsequio de Dios que me cabe valorar y engrandecer. La nostalgia que siento y que me colma de alegría es un encuentro. Me siento distante de algo, pero, próximo de mí mismo. Es una paradoja; una feliz paradoja...

En esos momentos, en que me ocurre, me siento íntimamente unido a Dios. Me dejo penetrar por la felicidad de Su dulce presencia. Me siento como alguien que se identifica con todos los seres humanos. En ese momento me identifico con la propia humanidad. Me transporto, arropado, a la dimensión del éxtasis y me conecto a las mentes creativas del Universo. Mi conciencia se expande y mi ser se libera de las amarras del cuerpo, permitiendo que me vea como un ser venturoso delante de Dios.

Ese es un momento de entrega y de confianza en la Vida y en el amor de Dios. Ocurre en cualquier lugar y en cualquier circunstancia en que esté viviendo. No me preparo. Cuando ocurre y me toma, paro para vivirlo y sentirlo. Me conecto entonces a la dimensión superior de la Vida y me percibo pequeño y grande, frágil y fuerte, pero sin miedo. Aquella nostalgia de alguna manera me deja feliz.

En los momentos siguientes a la experiencia, me pongo a meditar en la grandeza de Dios y en la fuerza del amor. Pienso que la vida debe contemplar la realización de alguna producción. Ese algo productivo es la representación y manifestación de la propia existencia del ser humano como fruto de un proceso de creación semejante, proporcionado por Dios. El ser humano necesita realizarse también en el sentido de reconstruir la historia de su génesis. Dios lo creó manifestando Su esencia. El ser humano en su trayectoria de vida también precisa manifestar su esencia.

Aquella nostalgia es una manifestación de la esencia humana, de la materia prima de Dios. Es el punto de contacto entre el humano y el posible divino.

Cuando me ocurren aquellos momentos, me pregunto: ¿Soy feliz?

¿Qué me falta para que alcance ese estado de espíritu?

¿Qué decisiones preciso tomar para que mi vida pueda ser mejor de lo que es?

¿Qué necesidades pongo en el camino, que me impiden ser feliz?

¿Dejo que los demás alcancen la felicidad?

¿Me siento feliz con la felicidad de ellos?

Las respuestas vienen a mi mente con relativa facilidad, propiciando realizaciones cada vez mayores en busca de la felicidad. Percibo que cuanto más me ocupo en buscar esa felicidad con equilibrio, paciencia y armonía, más te torna ella factible.



## **Delante de la culpa**

Piense en el Dios-Amor e inicie un proceso de recuperación de la conciencia madura que lo llevará a la felicidad.

Piense en la madre acogedora y crea que Dios está con usted comprendiendo el proceso de busca de su felicidad.

Piense en el amor paternal y crea que su proceso merece una nueva oportunidad, teniendo el derecho de recomenzar y ser feliz.

Piense en aceptarse como es y confíe en su capacidad de solucionar los conflictos en los que se envolvió.

Piense en comprender sus límites y fortalezca la convicción en la capacidad de superar sus dificultades para alcanzar la felicidad.

Piense en evitar el deseo de autopunición y confíe que Dios lo ve como un iniciado que merece aprender a buscar su felicidad de forma amorosa.

Piense en querer acertar, teniendo la seguridad de que el error forma parte de todo proceso de aprendizaje y que la felicidad no es una victoria simple.

Piense en confesar su equívoco, dividiendo el peso de la responsabilidad de juzgarse a sí mismo, con alguien que también esté en busca de la felicidad.

Piense en no agredir y desarrolle la habilidad de transformar la energía de la rabia en determinación de vencer a sí mismo, en busca de su propia felicidad.

Piense en asumir las consecuencias yendo en búsqueda de las personas que usted involuntariamente lastimó y muéstreles el camino para la felicidad a través de la humildad.

Sienta ganas de continuar creciendo y amando, pues la felicidad es una ruta en la cual viajamos, en dirección al infinito y en la compañía de Dios.

Sienta a Dios en su corazón, pues Él se realiza a través del amor que usted siente y dona.

## Características de una persona espiritualizada y feliz

Generalmente, relacionamos la evolución personal y el autoconocimiento con religión, es decir, las personas que nos parecen más evolucionadas se dedican a alguna religión formalmente constituida. No siempre percibimos, que la religión personal, aquella que se ejerce con el corazón y la conciencia dirigidos hacia fines nobles y superiores, es lo que identifica el nivel evolutivo de las personas. Encontramos personas que, aún desligadas formalmente de religiones, son capaces de pensamientos y actos mucho más nobles de los que otras que pasan toda la existencia vinculadas a una fe religiosa o dedicándose a actividades institucionales caritativas. Realmente hay una distancia grande entre saber y seguir enseñanzas religiosas y poseer una ética interna superior. Me refiero a la ética que es capaz de llevarnos al encuentro de nosotros mismos, del prójimo, de la sociedad y de Dios.

Con el deseo de encontrar señales que apunten para elementos identificadores de personas que ya alcanzaron un grado de espiritualización superior, o que, por lo menos, estén en vías de obtener la elevación moral que se aproxime de aquella ética, hice una lista con algunos indicadores que nos pueden ayudar a buscar ese grado .

En su mayoría, son aspectos que identifican a una persona saludable y que se halla en un camino adecuado para que la podamos llamar de espiritualmente evolucionada. No son características fácilmente identificables, pues, no tuve la preocupación de traer elementos rígidos y precisos. Se trata de características generales y que deben ser observadas como trazos constantes y frecuentes en la personalidad que estamos analizando. La cantidad de características no quiere decir que todas estén en una misma persona. De alguna manera, algunas de ellas están presentes en las personas más evolucionadas espiritualmente.

No son individuos necesariamente comprometidos con una religión ni que se tornaron gurús, maestros, iniciados o semidivinidades; tampoco están en la televisión ni son líderes de sectas. No son tampoco héroes o tienen club de fan. Son sólo personas. No están recluidas en conventos ni en monasterios ni en montañas apartadas. Son seres humanos y conviven normalmente con nosotros.

He aquí las características de una persona espiritualizada y feliz:

1. Generalmente, el trabajo que ejecuta atrae personas trayendo prosperidad ;
2. Su modo de vida hace crecer a otras personas que conviven con ella ;
3. Sus experiencias con los demás no generan dependencias, concurriendo para el libre pensar y el libre actuar ;
4. Satisface, naturalmente, sus necesidades básicas de seguridad, de filiación e identificación, manteniendo normalmente estrechas relaciones de amor y prestigio y, por último, de libertad responsable ;
5. Autodeterminada, centrada en sus objetivos de vida, construyendo una perspectiva general para sí ;
6. Identificada con la naturaleza, tiene intimidad con todo lo que envuelve al medio ambiente ;
7. Tiene una percepción superior y holística de la realidad a su alrededor ;

8. Tienen la facilidad de comprender y aceptar las diferentes individualidades en la riqueza de su diversidad;
9. Es consciente de la existencia, en su mundo interior, de procesos inconscientes a ser vividos ;
10. Posee una personalidad agradable y espontánea en el contacto con la gente ;
11. Posee autonomía de vivir e independencia para emitir sus opiniones ;
12. Tiene un sentido superior de juicios con imparcialidad amorosa y originalidad en las ideas;
13. Desarrolla una capacidad de percepción crítica de la realidad, sabiendo evitar distorsiones provocadas por las necesidades personales ;
14. Procura siempre actuar con autenticidad ;
15. Posee una sensibilidad emocional desarrollada y capacidad de una empatía creciente ;
16. Mucho respeto por las preferencias religiosas, personales y colectivas ;
17. Creciente capacidad de comprensión de la naturaleza humana y receptividad para sus variadas actitudes ;
18. Carácter pluralista y democrático con énfasis en el respeto a las diferencias políticas y étnicas ;
19. Capacidad creativa desarrollada a servicio de la Vida ;
20. Cultiva la amistad, la estima, la belleza, la devoción, el conocimiento, la seriedad en todo lo que hace; la alegría en las relaciones, la simplicidad en vivir, el perdón y el amor con las personas ;
21. Vive bien socialmente, con aptitudes para desempeñar los papeles que la Vida le ofrece , sin dejarse dominar por ellos ;
22. Se siente recompensada en lo que hace, sin exigir aprobación externa o premios sociales ;
23. Es responsable por lo que ejecuta, sin eximirse de las consecuencias venideras ;
24. Le gusta trabajar en equipo, haciéndolo con eficiencia y competencia , preocupándose en dar continuidad a lo que ejecuta, favoreciendo el surgimiento de nuevos liderazgos ;
25. Busca la eficiencia creciente en todo lo que hace ;
26. Posee un pensamiento flexible, siendo capaz de mudar de idea cuando otra le parezca mejor, aunque sea ajena ;
27. Generalmente sabe renunciar a la victoria, a la ganancia personal, en favor de alguien o de un grupo, o en beneficio colectivo ;
28. Posee una personalidad disponible y no anda a la defensiva delante de los otros ;
29. Busca ocupar su tiempo con actividades afines con sus propósitos de vida ;
30. Se ocupa de los otros cuando las circunstancias favorecen a que su acción provoque el bienestar de ellos, sin dejar de reservar un tiempo para sí mismo;
31. No deja escapar la oportunidad de favorecer la paz de alguien ;
32. Tiene conciencia real de la propia muerte, que no le produce angustia, preocupación, sentimiento de pérdida, ni derrota ;
33. Posee la capacidad de adaptarse, con éxito, al ambiente en que se halla , aceptando las tensiones, los papeles, los valores y padrones de conducta inherentes a la cultura en que vive ;
34. Es una persona que ama y sabe amar.

## **Críticas necesarias para la conquista de la felicidad**

Es principio fundamental de quien desea la felicidad, ser crítico de sus pensamientos, ideas, palabras, sentimientos y actos. Ninguna felicidad sobrevive a un estado externo constante de alegría sin aprovechar la profundidad de los momentos de tristeza.

La búsqueda de la propia felicidad, por ser un conjunto de acciones personales, y, muchas veces, solitarias, puede favorecer al egocentrismo y a la vanidad. Procure siempre estar saliendo de su propio capullo para el contacto con el mundo y, a veces, con aquello que le parezca una oposición.

Una vida feliz es también saber recibir bien las críticas, analizando el sentido que tienen y en que lo incomodan. Cuando una idea o acto de alguien nos incomoda y provoca algún tipo de alteración emocional, por más sutil que sea, es señal de que hay algo en nosotros relacionado con lo que ocurrió y que necesita de reflexión.

En la búsqueda de la felicidad, el camino de todos es una ruta, un recorrido, una trayectoria para más allá del mundo. Se desea algo vago y ni siempre bien definido. En esa ruta, precisamos detenernos en los detalles del viaje. La existencia es un fluir constante. Las cosas no son tan difíciles o complejas ni precisamos cargar culpas interminables. La felicidad exige que estemos siempre atentos a la profundidad de la búsqueda. Ella no puede ser algo que se encuentre en la superficie. La tentativa de agradar a todos puede llevarnos a permanecer en la superficialidad de la vida.

Ser feliz no es, necesariamente estar siempre alegre intentando quedar bien con todos. La felicidad puede llevarnos a negar el mundo y algunas personas, caso contrario, nos perderíamos en lo colectivo de la sociedad.

Hay procesos existenciales que deben ser vividos por todos para la necesaria adquisición de las leyes de Dios. Hay dimensiones existenciales que deben ser armonizadas para el desarrollo de la totalidad del *sí mismo*. Ninguna conquista de la felicidad excluirá la totalidad de las dimensiones existenciales de la vida. A veces, precisaremos pasar por algunas crisis durante el proceso de búsqueda de la felicidad. No debemos pensar que no valió la pena. Ni todo está perdido cuando reincidimos en los mismos equívocos de antes. El proceso de maduración de una personalidad saludable requiere repetición de lecciones. Debemos tener paciencia con nosotros mismos.

Ser feliz, consiste en ser capaz de convivir y saber explicar la propia vida sin que se hagan malabarismos retóricos con las palabras.

Es importante que, aunque hayamos alcanzado la felicidad, la coloquemos a prueba en la convivencia con lo que se nos opone. La felicidad es un acto apartado y colectivo al mismo tiempo. Una vida feliz es una vida con obstáculos, sacrificios, emociones, lágrimas, alegrías y ricas experiencias de amor.

## **Consejos para desarrollar una personalidad espiritualmente saludable:**

1. Decida, firmemente, traer a la conciencia el mayor número posible de los aspectos oscuros de su personalidad que se relacionen a las varias dimensiones de la Vida;
2. Sepa aceptar el dolor y el desconsuelo material, buscando los medios de revertir las situaciones adversas;
3. Renuncie al perfeccionismo y a las exigencias de la vanidad frívola;
4. Desarrolle una personalidad agradable y generosa, aunque le falten recursos materiales;
5. Comprenda su singularidad, aceptando sus limitaciones y respetando a los demás como son;
6. Elimine los disgustos familiares, acercándose a aquellos que todavía no lo entienden;
7. Reconozca su yo externo, sus personas, como agente de su desarrollo personal;
8. Identifíquese con su esencia divina, aproximándose de la espiritualidad;
9. Confidencia para alguien los aspectos visibles de su sombra, solicitando feedback de aquellos no percibidos;
10. Aprenda a perdonar sinceramente, comprendiendo los actos humanos, los cuales también podría haber cometido;
11. Asuma total responsabilidad por todas sus acciones y consecuencias que sobrevengan;
12. Evite esquivarse del mundo y de sus complejas relaciones, asumiendo su identidad social;
13. Use siempre su creatividad como instrumento de crecimiento personal.

Hay una persona que posee las siguientes manifestaciones:

Es una persona común. Sin nada de más que pueda calificarla como mejor que las otras. Trabaja, tiene amigos, le gusta divertirse, y cultiva buenos hábitos. Hace culto a Dios y le gusta 'hablar' con Él. Tiene un sentido de proyectos bien depurado, poseyendo la capacidad de establecer metas propias. Sabe cuando se debe o no, tomar determinadas decisiones. Sabe cuando debe o no, hacer ciertas cosas que producirán sacrificios y renuncia. Ve la Vida como un gran campo de posibilidades de realización. A veces, tiene dificultades de hacer elecciones, pero cuando las hace, tiene conciencia de la decisión tomada. Consigue percibir que su vida le pertenece y que los demás tienen derecho a vivir como quieran. Cuando percibe su dificultad en comprender las cosas, sale en busca de información. No se cansa de admitir su propia ignorancia y va en busca de ayuda para resolver sus necesidades. Carga consigo la capacidad de amar y ayudar, procurando colocar esos potenciales a servicio de la propia vida. Intenta, siempre que le es posible, convertir las cosas más fáciles de lo que son, reduciendo la complejidad de que son revestidas. Tiende a minimizar los efectos negativos sobre sí, ampliando los positivos que percibe. Posee la paciencia y la tolerancia necesarias para la convivencia con los demás y busca, en todo momento, colocar en práctica su capacidad de comprensión de la naturaleza humana y de su diversidad. Conoce sus propias imperfecciones, ejercitándose en comprenderlas y extrayendo de ellas lo que tienen de mejor. Reconoce el valor del perdón y de la empatía como base de las relaciones auténticas, tornando su vida lo más transparente posible. Mira a cada ser humano como un hijo de Dios igual a sí mismo, respetando a cada uno en su individualidad. Está siempre buscando su realización personal, integrándose cada vez más en la sociedad en que vive. Reconoce que, cuando habla de forma amorosa, conquista el corazón de las personas y está siempre disponible a dar y recibir afectividad. Tiene deseos naturales, como cualquier ser humano, y los realiza sin exageraciones o dependencias. Sus deseos son atendidos, dentro de sus límites, con equilibrio y tranquilidad. Sabe esperar para alcanzar lo que desea, pues, percibe su momento de actuar y de conseguir lo que quiere. Posee la calma y la suavidad cuando las tensiones insisten en acontecer. Vive su sensibilidad, confiado en su capacidad de discernir entre lo que es adecuado, o no, para sus objetivos de vida. En contacto con el otro, tiene la capacidad de notar las necesidades ajenas, separando lo que es posible hacer en su favor de lo que es atencimiento a su egoísmo y a su vanidad. Durante la vida, consigue entender los intrincados mecanismos con que las leyes de Dios actúan en favor de un propósito superior. Su sentido de juicio lo capacita para hacer elecciones sin agredir, o perjudicar a quien quiera que sea, y tampoco se hiere a sí mismo. Percibe que, por donde pasa o permanece por algún tiempo, deja su energía y su vibración, sabiendo marcar cada lugar y cada persona con quien interactúa con la esperanza y su forma de ser amoroso. Descubrió en sí mismo la fuerza transformadora de las emociones, de las ideas, de las palabras y de los actos, colocándola a servicio del amor que construye la Vida.

Suponiendo que usted aún no haya percibido cual es la personalidad que acabé de describir, le aconsejo que vaya ante un espejo, pues, seguramente, esa persona es usted. Aunque no concuerde conmigo, créame que falta muy poco para que se considere de esta manera. Solamente le falta librarse de la culpa, derribar la máscara que viene cargando hace tanto tiempo, tener coraje de vivir y conectarse con Dios. Recuerde que toda la luminosidad

que lo constituye podrá entonces emerger y revelar la belleza que estaba oculta por detrás de los sufrimientos almacenados en su mundo interior.

## Carta a Dios

Me gustaría de decirle algunas palabras a Dios o al autor de los mecanismos punitivos que hacen al ser humano sufrir, sea quien fuere. Son palabras que apuntan a obtener la esencia de los motivos por los cuales tales mecanismos fueran creados:

Apreciado Señor de la Vida,

En primer lugar, no creo más que el dolor deba formar parte de los mecanismos correctivos. ¿No sería más adecuado enseñar por el amor, aún considerando el grado de ignorancia del alma humana? El dolor es una especie de alerta para que el ser humano perciba que algo no está yendo bien, pero, ¿No sería mejor colocarle un dispositivo que le recordase eso, pero que no le causara la sensación de sufrimiento? Tal vez debiera encendérsele una luz en su conciencia, recordándole la necesidad de corregir su rumbo o entonces, un mecanismo automático de alteración de ruta. La necesidad de ser consciente de la alteración podría también ocurrir de tal forma que él no precisara repetirla constantemente. Propongo, en substitución al dolor, el amor, a través de una leve sensación de la necesidad de modificar las emociones, las ideas, y los actos.

En segundo lugar, me gustaría proponer que las necesidades de castigarse y castigar, sean substituidas por la comprensión de la propia naturaleza humana. Ningún mecanismo psíquico sería disparado para que el propio ser humano se castigase ni sintiese, por la proyección, la necesidad de agredir a otro. La punición, apuntando al alivio de la culpa, sería substituida por la voluntad firme de asumir las consecuencias por los equívocos cometidos.

En tercer lugar, me gustaría decir que deberían ser modificados los procesos dolorosos de sufrimiento apuntando a la educación de la ignorancia humana, debido a actitudes inadecuadas en sus vidas sucesivas. Que evitase, por ejemplo, dejar que madres vean morir a sus hijos en tierna edad o que, el amor que alguien siente, lo lleve a morir sin ninguna forma de reciprocidad. Que la reencarnación no se torne, como parece, un mecanismo de punición al permitir modificaciones significativas en los cuerpos y en el psiquismo de algunos pobres espíritus que traen profundas marcas de nacimiento. Que, aunque sea necesario al espíritu venir con alteraciones físicas provenientes del uso inoportuno de su libre albedrío, eso ocurra en etapas, de tal forma que las alteraciones físicas sean mínimas.

En cuarto lugar, sugiero que se modifique el mecanismo correctivo de aquellos que son llamados de enfermos mentales. Que posibilite el surgimiento de alguna forma de detectarse lo que ocurre en su interior, con el fin de facilitar los procesos de curación. Que el sufrimiento mental no sea tan estigmatizante al punto de perturbar al individuo durante una encarnación entera, sino que, proporcione los medios para que la enfermedad termine, aunque recomience en otra existencia física. Permítame pedir algún mecanismo de alivio y de percepción para nosotros, que nos posibilite auxiliarlos, para que sufran menos y aprendan más.

Me gustaría que ciertas palabras no existiesen más, pero sé que ellas apenas representan algo que es concreto y que le ocurre al ser humano. Son aquellas palabras que denotan inferioridades, miserias y agresividades de cualquier naturaleza. Le pido, Señor, que proporcione una ayudita para eliminarlas de los diccionarios después de erradicarlas de



la naturaleza humana con la conquista del equilibrio de sus emociones, pensamientos, ideas y actos.

Me gustaría, con Su ayuda, despertar en las personas los sentimientos más nobles que puedan conducirlos hacia la **felicidad sin culpa**. Decirles que el amor existe y que la Vida le pertenece a Usted, no necesitando el miedo para vivirla, para que puedan hacer multiplicar en la Tierra, la esperanza y la felicidad.

Se también, Señor, que el amor, cuando acontece, consciente o inconscientemente, posibilita el despertar y la exteriorización de vibraciones de creatividad mobilizadoras de las inclinaciones superiores de la Vida. Le pido que me permita alcanzar la sabiduría necesaria para despertar en los corazones humanos el amor, que los llevará al abandono de la culpa, y así entonces, puedan lograr la felicidad.

Me gustaría, Señor, que no tomase mis palabras como una reclamación o una incomprensión de Sus mecanismos educativos. Apenas propongo otra manera. Se que Su inteligencia ya debe haber pensado en ello y no escribo pensando que pueda ser diferente, pero, quiero decirle que, procedo así porque duele en mí mismo. Duele por no saber lo que hacer para disminuir el sufrimiento humano y por sentirme impotente delante de mis propios dolores. Me gustaría contar con Su comprensión y que pueda responderme lo más rápido posible.

## Sabiduría y felicidad

La Vida nos coloca en situaciones que exigen no solamente que tomemos decisiones, sino también que corramos riesgos, cualquiera que sean las elecciones hechas. Para conquista mayores, los riesgos también lo serán y el deleite de igual proporción. Nadie debe pensar en la felicidad como algo fácil de ser logrado ni que no nos exija renunciaciones. Siempre debemos considerar que las cosas grandiosas nos exigirán espíritu determinado y confianza en nuestra capacidad de lograrlas.

La vida nos impone ciertas reglas, las cuales debemos conocer, para sacar provecho de ellas, apuntando a la felicidad personal y colectiva. Es una señal de competencia y sabiduría, saber quebrar tales reglas, cuando ocurren, sin agredir a nadie, mucho menos a nosotros mismos.

Hay momentos en que gastamos intensas energías en la búsqueda de determinadas cosas, por la propia felicidad. Cuando no las logramos, debemos pensar que hay lecciones importantes durante el proceso que deben ser aprovechadas, si así no lo hiciéramos, no habrá valido la pena. Muchas veces, también es importante no alcanzar lo que queremos, pues, además de no merecerlo, podría ser perjudicial para la felicidad.

Es preciso siempre que, respetemos a las personas y con ellas aprendamos a respetarnos. La Vida, así como el ser humano, merece respeto por haber sido creado por Dios. Los seres humanos, por ser diferentes entre sí, merecen ser respetados en sus singularidades.

Una amistad es algo muy precioso para que la dejemos sucumbir por cosas menores. Saber mantener y valorizar una amistad, nos permite lograr la felicidad con más seguridad. Cuide para que su juicio y su sentido riguroso de justicia no acabe con lo que es o podría ser una grande amistad.

La felicidad exige que nos responsabilicemos integralmente por todas nuestras acciones. Sin eso, no podremos avanzar en nuestra búsqueda para conocernos y para realizar nuestro destino. Cuando identifiquemos una actitud equivocada que haya resultado en algo inadecuado, debemos tomar la iniciativa de hacer el camino de vuelta, es decir, reparando inmediatamente el hecho y asumiendo sus consecuencias.

Una persona sabia, conoce las palabras y las emplea de forma bien coherente y segura. Una persona sabia y feliz, utiliza el silencio en los momentos importantes, para no perder la felicidad. Saber silenciar, es tan o más importante que hablar bien. El silencio puede ser la respuesta más correcta en ciertos momentos.

Una persona sabia, anda en la sociedad envuelta con cuestiones personales y colectivas. Una persona sabia y feliz hace lo mismo, pero, reserva un tiempo para estar solo sin pensar en lo colectivo. Sabe que, es tan importante estar solo como estar junto con las personas.

Sabiduría es estar preparado para los cambios sin permitir que sean superficiales y alteren apenas su forma de ser en el mundo. Abra su corazón para los cambios en su mundo interior, permitiendo que valores superiores substituyan a los antiguos y arcaicos, que ya no corresponden con su ética de vida. Siempre que usted cambia, el mundo cambia con usted.

Sepa vivir su juventud así como su vejez. La felicidad, además de no tener edad, es independiente del cuerpo, siendo un atributo del espíritu. Una persona feliz no vive del pasado, aunque sepa revivirlo con placer y alegría. Considere que es un honor vivir en un

cuerpo desgastado por las experiencias de la Vida. Debemos aprender a convivir con el pasado sin remover viejas heridas que magullan a las personas, aún cuando ellas mismas lo provoquen. Aprender a levantar cuestiones pasadas sin herir a los demás es un arte que nos conduce a la felicidad.

Debemos aprender a diseminar el conocimiento que adquirimos. Cuanto más lo hagamos, más tiempo permaneceremos en el corazón de las personas. Es sabiduría compartir lo que se sabe cuando el conocimiento produce la felicidad.

No se debe olvidar que acostumbramos a las personas con nuestro procedimiento. Somos influyentes directos de la manera como ellas nos tratan y nos consideran. Saber cultivar un buen ambiente en casa, fomentando la paz y la armonía, es uno de los pilares de la felicidad.

La felicidad también se cimienta en el respeto a la Tierra y a todo lo que a ella se relaciona directamente. La intimidad y el diálogo constante con los elementos de la tierra nos aproximan a Dios y a la felicidad.

Permanecer toda la vida en el mismo lugar en que se nace, nos ayuda a fortalecer vínculos, pero, de vez en cuando, estar en otros lugares, principalmente donde nunca se estuvo, nos permite conocer la vida más allá de nosotros mismos, para que nuestra capacidad de juicio se amplíe. El mundo y nuestra felicidad son mucho más grandes que el lugar donde vivimos.

Debemos recordar que el amor real siempre debe ser mayor que aquél que nos atrae unos a los otros a través de las fuerzas naturales. Amar a quien nos ama es fácil. Difícil es amar a quien tiene sentimientos contrarios a los nuestros. Ame más de lo que le sea pedido, es necesario hacerlo.

Ser alguien de éxito y feliz no siempre depende de conseguir cosas, pero, a veces, exactamente lo es por saber prescindir de ellas. Es preciso que aprendamos a no apegarnos a ciertas conquistas y a moderar nuestra ambición. Si querer es poder, saber no querer es un arte que también nos conduce hacia la felicidad.

La felicidad es una entrega y una conquista. Una conquista personal e intransferible. Una entrega de uno mismo a Dios manteniendo su propia individualidad y autodeterminación.

## Espece en extinción

No hay más lugar, ni se admite en los tiempos que corren, a partir de los adelantos morales y sociales ya conquistados, la permanencia de una personalidad:

- egoísta y disimulada, cuyos valores sean estrictamente individuales;
- que prefiera atribuir a los demás sus propios fracasos o dificultades de crecimiento;
- exclusivamente atenta a lo exterior, olvidándose de mirar para dentro de sí misma;
- que se ocupe de frivolidades, despreciando a las personas y tripudiando sobre ellas;
- que valore excesivamente las cosas materiales en perjuicio de los valores del espíritu;
- que se ocupe sólo de sí mismo, sin manifestar interés por la realización de actividades voluntarias para el bien común;
- que gaste su tiempo en la adquisición de informaciones repetitivas y esclavizantes;
- que vea al mundo de forma pesimista y mate la esperanza de los demás, en cuanto a una vida mejor;
- que se satisfaga con la infelicidad ajena, por no alcanzar la propia felicidad;
- que se complace en herir o agredir a su semejante para conseguir las cosas;
- que esté siempre queriendo ganar sin renunciar en favor de alguien;
- que busque su felicidad hiriendo el derecho de otro;
- que utilice su propia inteligencia para confundir y generar discordia;
- que no sepa usar sus cualidades emocionales en las relaciones interpersonales;
- que no perciba la importancia y el valor del amor para la conquista de la felicidad;
- que no cultive la simplicidad y la humildad en el trato social cotidiano;
- que no reserve parte de su tiempo para sí mismo, para su distracción y para dedicarse a una actividad filantrópica;
- que no aprenda a apasionarse por algo o por alguien de forma equilibrada;
- que no le gusten los niños ni nada que haga parte del mundo inocente y puro a su alrededor;
- que no se de cuenta de la importancia de las cosas espirituales y de las relaciones con lo sagrado;
- que no sienta la influencia de los espíritus en las decisiones y en los procesos de su vida;
- que no sienta la presencia constante de Dios y de Su misericordia al ayudarle;
- que todavía sobreponga el dinero y los bienes materiales a las conquistas del espíritu inmortal;
- que no valore el amor como el máximo sentimiento del ser humano;
- que no respete al ser humano en todas sus expresiones y singularidades;
- que no acoja toda expresión religiosa como una invitación de Dios al ser humano;

- que no sepa amar sin exigir reciprocidad.

En caso que usted se haya visto en alguno de estos párrafos, piense como sería de bonito salir de tal condición e iniciar un proceso de encuentro consigo mismo al servicio de su felicidad. Es tiempo de percibir que el destino le pertenece y que él es una construcción psíquica que se torna posible cuando existe la disposición para la felicidad. La esperanza de se puede lograr, y de que su vida es un don de Dios, son fundamentales para su éxito. Siga adelante y no desista de cultivar una personalidad agradable.

## **Piense siempre en su felicidad**

Cuando el viento de la pasión sople en su corazón con su típica voluptuosidad, no se deje llevar por el engaño de sus ráfagas y permítase vivirla con equilibrio objetivando su propia felicidad.

Cuando la energía del deseo sexual toque su cuerpo pidiendo liberación, no se olvide de satisfacerla adicionándole el sentimiento del amor que faculta la adquisición de la felicidad.

Cuando el calor de la ambición se aproxime de su conciencia con su onda dominadora, no se deje vencer por el exagero favoreciendo su consecución dentro de límites razonables, para que la felicidad no se aparte de usted.

Cuando la fuerza del egoísmo insista en hacerle querer las cosas, ampliando su vanidad, deje que él le acreciente apenas lo necesario para su subsistencia para que le sobren fuerzas e ir en busca de su felicidad.

Cuando la locura de la dominación y del poder inflencie su mente, garantícele la satisfacción, recordando sus límites y el respeto a los demás, para que su felicidad no se manche con el autoritarismo.

Cuando la llaga de la envidia mine su vida, retirándole el sosiego, admítala y coloque su energía a servicio de su propia mejoría, para que la felicidad surja de su esfuerzo y con la calidad que usted desea.

Cuando la agresividad y el odio insuflaren en usted evite desdeñarlos, colocándolos a servicio de su determinación en vivir en la búsqueda de su felicidad.

Cuando la fuerza devoradora del pesimismo intente secar sus energías y quisiere destruir su esperanza, piense en el amor de Dios y continúe creyendo en su propia victoria para el logro de su felicidad.

Cuando las pruebas o las expiaciones de la Vida lo acierten, influenciando su alegría y perturbando su paz, acuérdesse de la misericordia de Dios y de sus procesos educativos a través de las reencarnaciones.

Cuando el dolor y el sufrimiento, con su agresividad habitual, llegaran, recuerde que no hay victoria sin renuncia y esfuerzo, y que, enseguida, después de haber aprendido, tendrá derecho a la felicidad.

Cuando le parezca que todo conspira en contra suyo, destruyendo los horizontes planeados para su vida, no se olvide que Dios está en el comando y usted representa Su grande obra.

Cuando todas las cosas se vuelvan contra sus propósitos, es señal de que usted no está entendiendo su propia vida. Nada está en contra suyo a no ser su configuración de lo que es la realidad.

Cuando la enfermedad se apodere de su cuerpo, con sus garras lancinantes, perjudicando su equilibrio físico y psicológico, procure aprovechar los momentos de soledad y reflexión que ella le proporciona, para fortalecer sus convicciones a respecto de la grandeza de Dios y de Su amor por usted.

Cuando la caridad lo invite al ejercicio, en favor de alguien, permítase inundar el corazón, para que la felicidad se instale definitivamente en su vida.

## Íntimos deseos

Quiero una razón para existir; un sentido para la Vida. Quiero poder decir a cualquiera que encuentre, que existe, por lo menos un objetivo que me motive a vivir. Quiero poder transmitir mi experiencia con convicción y sentimiento de estar siendo coherente y sincero. Me gustaría sonreír y percibir que mi alegría viene de mi íntimo y representa la expresión de lo que existe de más sagrado en mí mismo. Quisiera poder despertar esa posibilidad en el otro para que él también sienta la felicidad en vivir. Sería para mí la más alta felicidad, poder construir a mi alrededor, la multiplicidad de personas que pudiesen sentirse como yo me siento: pleno de felicidad y de paz. Sería importante que yo pudiese reducir los formalismos que alejan a las personas y las reglas que aumentan las distancias entre los seres en la naturaleza. Me gustaría decirle a todos y, si no consiguiese tal proeza, de hablar por lo menos a uno, que la existencia es un fluir constante para la realización del deseo y de la voluntad de vivir que es inherente a cada uno. Que, aunque todo pueda decir lo contrario, hay una razón en nosotros mismos, para que las cosas nos parezcan difíciles o complejas. Que la configuración que formo de la realidad es parte integrante de mí mismo y, siendo así, puedo alterarla. Que vale la pena sentir la vida como una música suave convidándonos a bailar. Me gustaría poder expresar la belleza de la naturaleza que existe dentro de mí y que me iguala a todas las personas, de mostrar que aquello que me torna semejante al otro es bello y universal.

Quería vivir sin exigencias a los otros, sin rigidez. Vivir con la certeza de la propia autodeterminación. Vivir como propietario de mí mismo y con la disponibilidad de poder transformar el Universo de Dios.

Quisiera poder hablar y expresar las emociones de mi esencia que revelan la existencia de Dios en mí mismo. Quisiera poder tornarme un faro que iluminase los caminos, más que me moviese en la dirección de mi propio rumbo. Quisiera poder decirle a la gente que sus elecciones determinan su felicidad y que el camino para ellos es menos penoso de lo que imaginan. Decirles que, aunque no sea tan fácil y simple, pues exige renuncia y sacrificio, el camino hacia la felicidad prescinde de la culpa y del dolor.

Me gustaría que palabras como hegemonía, raza, separatismo, superioridad, etc., y todo lo que represente al egoísmo, no existiesen porque ya no existen los sentimientos e ideas que ellas representan.

Me gustaría que la libido fuese mejor comprendida y utilizada, de forma que traiga la felicidad y no el placer inmediato.

Me gustaría que el reino de los sueños fuese más real y más presente en la vida de la gente, haciéndoles entender su mundo inconsciente a servicio de la felicidad.

Me gustaría que el ser humano diese más importancia a la pasión, al dinero, a la diversión, y a la religión, y que no los tratase con culpa o recriminación, entendiendo la necesidad de darles mejor dirección. Me gustaría que en esos factores de motivación fuesen percibidos el amor, el trabajo, la distracción y la espiritualidad como cosas importantes en la vida.

Me gustaría que las personas entendiesen que la realización personal pasa, necesariamente, por la percepción de sí mismo como un ser independiente, responsable por la construcción de su propio destino y que no hay crecimiento sin autopercepción.

Me gustaría que el ser humano entendiese mejor la función de la muerte del cuerpo, independiente de sus creencias religiosas. Que percibiese que, el deseo de vivir al cual nos apegamos ávidamente y la repulsa en aceptar la muerte del cuerpo como consecuencia natural de la transformación orgánica, resultan de la visión dual y equivocada sobre la Vida. El binomio muerte/vida es otro de los equívocos de nuestra percepción dualista de la realidad. Los conceptos de vida y de muerte conectados al ego y al cuerpo, reflejan lo primario de la visión dual humana. Nos cuesta percibir que sólo hay una Vida. Única y mayor que la existencia en el cuerpo físico.



## Felicidad en red

La sociedad camina, inexorablemente, para un fin de excelencia en todo. Se puede prever de muchos modos, pero, será siempre por caminos sesgados. Tenemos que repensar en ese fin, considerando que las formas de organización de la sociedad están en constante florecimiento, surgiendo nuevas modalidades de aglutinación. Es necesario abrir los horizontes y vislumbrar nuevos modos de encuentro entre los seres humanos.

Nuestra felicidad puede basarse en los modos actuales de organización y funcionamiento de la sociedad, mas podemos pensar en otras modalidades de vida, de tal forma, que la plenitud del propio individuo pueda ser expresada.

Nuevos modos de organización y funcionamiento de la sociedad se están formando. Estamos acostumbrados a un padrón típico de vivir, es decir, trabajar, subsistir, aparear, producir, etc. Existen otras formas de vivir en las cuales el ser humano se empeñará en formar a su alrededor la armonía, la paz y el amor. Esas formas no dejarán de contemplar la capacidad personal y colectiva de construir a través del corazón y de la inteligencia.

La felicidad conquistada por alguien puede ser compartida, de tal modo, que ella contagie a otras personas. Es necesario que pensemos en la formación de redes de ayuda mutua, que se estructuren a partir del tiempo libre de cada uno. Es necesario que no entreguemos la mejoría de la sociedad a los demás, ni siquiera a las instituciones creadas para eso. Ellas harán su papel, pero no irán más allá de aquello que se propusieron como organizaciones oficiales. La creatividad de cada ser humano siempre será la grande palanca para su propio desarrollo social y espiritual.

Después de la conquista personal de la felicidad, o aún de bienestar en la cual ciertos procesos ya hayan sido vencidos, principalmente aquellos que nos garantizan lo necesario para vivir en sociedad, con relativa comodidad, debemos ir en busca de la mejoría colectiva.

Es preciso recordar que, cuanto más nos empeñemos en favor de la sociedad, más estaremos haciendo por nosotros mismos. El trabajo en favor de lo social debe ser llevado a efecto, al mismo tiempo en que lo realizamos por nuestra mejora personal.

Forme redes de ayuda. Organice grupos de apoyo a causas humanitarias. Realice trabajos, organizados por instituciones sin fines lucrativos. Ocupe parte de su tiempo con actividades en las cuales su beneficio sea la felicidad ajena. Haga su parte, independiente de quien sea el responsable por todo.

Sea feliz en cuanto proporciona la felicidad ajena. Hágalo por sí mismo y no para aliviar su culpa. Su culpa es una cuestión interna y el trabajo en favor del prójimo es algo externo. El sentimiento de utilidad generado en el servicio a la sociedad puede conectarlo a lo que hay de mejor en usted, fortaleciéndolo para los momentos en que se enfrente con las dificultades internas. De esa forma, somos recompensados por el bien que hacemos a los demás.

## Inconformismo y su necesidad

Durante toda mi vida observé que mi manera de pensar era, muchas veces, diferente de la forma como los demás expresaban sus ideas. Me sentí diferente, no como todo el mundo se siente, sino de una manera que me colocaba siempre viendo las cosas singularmente. Eso me incomodaba mucho, porque quería ser igual a los demás. Me preguntaba si yo sería 'normal', pues, quería estar con la gente, viviendo como ellas vivían. No deseaba ser diferente ni estar en oposición a ellas. Me provocaba tristeza ver las situaciones por un ángulo no percibido por mis amigos. Mis familiares decían que yo era 'extraño'. La soledad comenzó a ser mi compañera. Poco a poco fui descubriendo que estaba abdicando de mi propia individualidad en favor del sentido común. Fue duro. Tuve que hacerme igual que todos. Después, con los años y la madurez, rehice el camino y volví a mi singularidad. Cuando eso aconteció, descubrí que era mi mayor tesoro. Adquirí el hábito de conversar conmigo mismo, sin las amarras de la tradición, de la cultura, ni de la educación represora, pero oyendo sobretodo al corazón y a la 'voz' de la conciencia divina dentro de mí.

Descubrí también que era necesario atravesar las fronteras de lo desconocido en mí mismo, sobrepasando los límites de mi capacidad de entender al mundo. Desafié todas mis convicciones y los conceptos arraigados, con el fin de formar mi propia identidad. Fue un recorrido difícil, lento y laborioso.

Tuve que aprender el significado de transgredir y de ser competente. La transgresión era necesaria, pero, no tenía la competencia para hacerla. Tenía miedo de desagradarme, de herirme o perderme. Vencí el miedo y aprendí, con esfuerzo, a conseguir la competencia necesaria para sobrepasar las normas caducas. Ahora, después de errores y aciertos, sé que es preciso realizar el propio destino y seguir adelante, sin miedo de ser o parecer diferente.

Transgredir, consciente de la responsabilidad en hacerlo, objetivando el bien personal y colectivo, es fundamental para evitar el comodismo y la masificación. Todo crecimiento resulta de un acto de osadía. Acomodarse a lo conocido y seguro, no genera lo nuevo. Pequeños y graduales riesgos, son esenciales para ampliar la competencia de cada persona. Solamente aventurándose es que se revelan los potenciales adormecidos en cada uno de nosotros.

## **Felicidad meditando con el guía interior**

Existen técnicas bien simples de hacer meditación y con ella podremos alcanzar progresos importantes en el conocimiento de nuestro mundo interior. A través de ella es posible, mantener un contacto íntimo con su guía interior, o inclusive, con alguna entidad espiritual que esté en su campo psíquico. No se trata de ninguna preparación para influencias espirituales explícitas, sino, apenas de una forma de modificar su propio estado mental para niveles próximos del **alfa**, en el cual la conciencia se vuelve para sí misma, desconectada del estímulo ambiental y disponible para sus propios contenidos.

Un día, buscando entrar en contacto con mi propia esencia, me senté confortablemente en el sillón de la galería, respiré hondo y cerré los ojos. Lentamente, respiraba y percibía mi propia respiración como si fuese un palpitar vitalizante. Observaba la entrada y la salida del aire en mis pulmones, como si fuese el soplo de la propia vida a través de mí mismo. Permití que mi mente se expandiese y saliese de los límites estrechos del cerebro y alcanzase todo el cuerpo. Me parecía que yo era mayor que el propio cuerpo.

Conmigo se da de tal forma, que me siento distante, seguro y entregado a algo mucho mayor que yo, pero que me acoge y me conduce a la percepción de las fuerzas superiores del Universo. Relataré como se da y le aconsejo que siga los pasos descriptos y experimente la levedad de la propia vida que pulsa en usted.

1. Siéntese o acuéstese confortablemente, disponiendo de por lo menos una hora para ello, en un ambiente donde sepa que no será importunado ;
2. Procure establecer una frecuencia respiratoria continua, suave y lenta ;
3. Observe su respiración, para que ella se torne un factor de ritmo inductor ;
4. Sienta el corazón latir en su pecho de forma tranquila y suave ;
5. Procure percibir el aire entrando y saliendo de sus pulmones en un flujo constante ;
6. Continúe respirando, profunda y suavemente hasta no sentir más su respiración ;
7. Luego, después de no percibir más su propia respiración, permítase expandir su mente llevándola al espacio vacío ;
8. Sienta en ese momento su cuerpo completamente relajado ;
9. Elimine los puntos de tensión provocados por la posición del cuerpo y vuelva a relajarse ;
10. Entre en sintonía con la paz y el amor dentro de si;
11. Después de sentirse bien relajado, piense en un ser humano, que nunca haya visto en su vida, que es su guía en esta vida ;
12. Imagine su rostro y su expresión dulce y tranquila irradiando paz y amor ;
13. Recuerde que él es su proximidad y ligación con Dios;
14. Él es quien lo acompaña en todos los momentos difíciles de su vida ;
15. Tiene la capacidad de comprenderlo en todo lo que le acontece en su vida ;
16. En los momentos en que se siente frágil, es él quien lo defiende porque conoce sus dificultades ;
17. Perciba la tranquilidad y la paz que él le trae en este momento ;
18. Él está a su lado como protector y dispuesto a servirlo en sus necesidades ;
19. Perciba su serenidad y como es de pacífico ;

20. Prepárese para entrar en sintonía con la vibración de él , sintiendo su respiración suave ;
21. Respire de forma suave y tranquila, procurando recibirlo humildemente ;
22. Él le dirá palabras que nunca escuchó ;
23. Recíbalo como un obsequio de Dios a su corazón ;
24. Intégrese en la energía suave que emana de su corazón para el suyo ;
25. Escuche la música que en ese momento une a los dos ;
26. Coloque su mente en contacto con la oración y piense en Dios ;
27. Imagínese que se está transportando, junto a su guía , para otro ambiente ;
28. Piense que ese ambiente está repleto de luz y de paz, y que hay otros seres como él ;
29. Continúe respirando tranquila y suavemente ;
30. Sienta la serenidad y la armonía en usted y en el ambiente ;
31. Sienta que la luz del ambiente lo envuelve y lo hace sentirse mucho mejor ;
32. Deje ahora que él le hable de otro mundo donde el amor es real ;
33. Sienta el amor en sus palabras y entréguese a él con confianza ;
34. Abrácelo y sea uno con él ;
35. Siéntase ligado a él y agradézcale por todo lo que hace por usted. ;
36. Piense en las personas que ama y pídale a él por todas ellas ;
37. Dirija las energías que está recibiendo para esas personas ;
38. Entréguele sus preocupaciones, conflictos y dificultades ;
39. Pídale para que permanezca siempre con usted ;
40. Abra los ojos y perciba nuevamente donde comenzó a meditar, guardando en el recuerdo todo lo que ocurrió.

Siempre que se sienta infeliz, angustiado o con tensiones, haga una pausa para meditar. Entre en contacto con su fuerza interior evocando a su guía personal. Crea en la existencia de esas fuerzas; que ellas existen dentro y fuera de nosotros. Independiente de sus creencias, esos seres de luz se disponen a auxiliarnos como guías en nuestra andadura, de la misma manera que nosotros lo haremos en el futuro con aquellos que precisen de nuestra ayuda.

La meditación es una forma de hacernos salir del mundo en busca de energías para vivir en él. Se trata de una técnica que nos posibilita la percepción de otra naturaleza dentro de nosotros. Ella nos permite vivir fuera de la vida animal, integrándonos a nuestra naturaleza espiritual. Nuestra felicidad pasa por momentos de integración con esa dimensión esencial.

## Permitirse

Permítase decir sí cuando todo parezca dirigir su vida para la flexibilidad en favor de su encuentro con la felicidad;

Permítase faltar un día a su trabajo en favor de un paseo a pie en las arenas de una playa o entre los árboles de un campo;

Permítase dejar de ser tan serio y sonría a un niño que no conozca, buscando entender la inocencia, la ingenuidad y la pureza;

Permítase pedirle a Dios un tiempo para usted y Dígale cuánto le gustaría Sentirlo sin la obligación de Adorarlo;

Permítase un día sin querer recibir nada y ocúpese en pasar todo el tiempo donando en favor de la Vida;

Permítase un día para ocuparse integralmente en apenas perdonar todo lo que considera generador de culpa en usted y que forma parte de su pasado;

Permítase amar a las personas sin exigir ningún tipo de retorno;

Permítase apasionarse por algo o por alguien, en favor de las ganas de vivir, sintiendo que la vida es motivación y determinación;

Permítase el derecho de negar algo a alguien, sin herir, aprendiendo a ayudar sin sofocar, o tener que concordar con el otro, en favor de su felicidad;

Permítase un día dejar un vicio de lado, en favor de la libertad en relación a él y por su integridad y dignidad personal;

Permítase negar la voz interior que insiste en insuflar su orgullo y su vanidad, impidiéndole su progreso espiritual;

Permítase callar su deseo egoísta e inferior en humillar a alguien, sin permitir que sus ansias de poder suplanten a su humildad;

Permítase, por lo menos un día, visitar a alguien que esté necesitando de ayuda a través de la palabra amiga y de su presencia serena;

Permítase un día, no estar para nadie, descolgando su teléfono y realizando un paseo consigo mismo por un lugar donde nadie lo conozca;

Permítase conversar con Dios como amigo, sin Pedirle ni Agradecerle nada, ni siquiera querer Adorarlo;

Permítase ser feliz, independiente de las fuerzas que insistan en lo contrario.

## Haga y realice

Todo, siempre que no hiera a nadie, ni siquiera a usted mismo, asumiendo las responsabilidades de las consecuencias, ya sean positivas o negativas.

Todo lo que usted quisiera y que simultáneamente amplíe su capacidad de amar, sin las exigencias de la reciprocidad y respetando sus límites.

Todo con amor, donando energías revitalizadoras a todo lo que usted se dedica, considerando que la afectividad y la determinación no se oponen.

Mucho más de lo que le pidan, cuando sea en favor de la Vida, pues, cuanto más done y se done, más merecerá.

Todo lo que quiera, pensando en el Bien y en la Armonía de la Vida, sabiendo que las cosas caminan para un fin donde la felicidad será la tónica.

Todo, después de reflexionar sobre las pérdidas y ganancias en el acto que pretende realizar, pues la dinámica del Universo es un trabajo constante y proficuo.

Todo aquello que el corazón manda y la razón valoriza, considerando que la vida pide sensibilidad y coherencia.

Todo para su mundo interior se exprese y con él su verdadera naturaleza.

Todo con conciencia y firmeza de propósitos, considerando que Dios está con usted y comprende sus actos.

Todo, procurando hacerlo de la mejor forma y con seriedad, porque lo que debe ser hecho merece ser bien hecho, inclusive aquello que estamos obligados a hacer.

Todo, lo que precisa ser hecho, consignando su autoría y colocando su marca en las cosas y en los hechos en que estuviese comprometido.

Todo, buscando su felicidad y la de aquellos que hacen parte de su vida.

## Pare y evite

Sufrir y hacer sufrir, pues no es para eso que usted fue creado. Su destino es la felicidad, a partir de sus elecciones.

Actuar sin pensar y pensar sin sentir, ya que sus sentimientos están en la base de sus ideas y éstas determinan sus actos.

Culpar a los demás en cualquier circunstancia, ya que existe un mecanismo natural de proyectar en los demás aquello que no le agrada.

Querer sin poder ni merecer, pues su éxito y su felicidad dependen de su conquista interior y de lo que fuese capaz de proporcionar al Universo.

Sentirse rechazado o creerse un pobrecito. Usted fue creado para ser el dueño de sí mismo y capaz de, con sus propios méritos, construir su felicidad.

Querer ser amado sin saber amar. Recibimos de la Vida aquello que aprendemos a dar en beneficio nuestro y de ella misma.

Incriminarse por causa de la ignorancia que lo hizo errar. Los equívocos pertenecen a la fase de la vida en la cual estamos aprendiendo a conocer las leyes de Dios.

Querer el poder y el control sobre alguien. La Vida pertenece a Dios y, solamente a Él le compete decidir sobre la vida de los demás así como a usted sobre la suya.

Acumular información sin utilidad real. La real sabiduría es simple y amorosa, prescindiendo de volúmenes de enciclopedias.

Callarse cuando es necesario decir algo importante. Una palabra bien dicha es mucho más necesaria que un silencio dudoso.

Querer dar para recibir. Los trueques que vigorizan en el Universo se iniciaron cuando voluntariamente Dios decidió crear.

Decir no al amor y a la felicidad cuando Dios lo creó para esa finalidad.

## **Mentalizaciones en busca de la felicidad**

Solicite a alguien que lo ayude a hacer mentalizaciones. Entregue a la persona el texto de una de las que más abajo describimos. Pídale que conduzca la mentalización, leyendo pausadamente lo que está escrito. Instrúyalo para hablarle bajo y bien próximo a usted. Déle papel y lápiz para que anote cualquier ocurrencia sobre la cual precise para después conversar con usted. Después de esta experiencia de mentalización, que debe durar en torno de diez minutos, después de abrir los ojos, relate a esa persona todo lo que usted sintió e imaginó. Haga una por día, preferentemente disponiendo de por lo menos una hora para conversar sobre los resultados. No hay peligros ni riesgos. Es una experiencia que puede ser hecha por cualquier persona. El objetivo es llevarlo a su mundo interior que es rico en posibilidades y para fijar ideales que fueron olvidados hace mucho tiempo.

Esos ejercicios tienen por objeto, también, brindarle la oportunidad de entrar en contacto con la subjetividad y con su capacidad de imaginar la vida como una experiencia que se inicia dentro de uno mismo. Recuerde que el mundo de la subjetividad impulsa su vida. Nada mejor que viajar solo consigo mismo, en dirección de la propia esencia, al encuentro del dios interno.

### **Un maestro**

Siéntese o acuéstese, confortablemente, en un lugar tranquilo. Cierre los ojos. Respire suave y lentamente. Imagine un campo abierto tapizado de un césped bien cortado y suave. Imagine en el medio de ese campo un árbol frondoso, cuya sombra proporciona protección. Piense en un banco de madera debajo de ese árbol. Imagínese sentado en él, esperando a alguien. Observe el paisaje a su alrededor e imagine una imagen surgiendo en la línea del horizonte, distante, viniendo en su dirección. Su paso es suave y firme. Su porte es mediano y su silueta se asemeja a la de un ángel. Comience a sentir su aproximación por la tranquilidad que usted percibe a su alrededor. Su corazón siente la vibración de amor de la que él es portador. Él se aproxima y se sienta a su lado. En este momento, hágale una pregunta relativa a su felicidad. Entonces, él le toma las manos, mira en el fondo de sus ojos y comienza a decirle palabras que usted nunca ha oído. Guarde lo que le dice, pues son consejos útiles para toda su vida. Poco a poco, él se va levantando y despidiéndose de usted. Guarde sus últimas palabras y la expresión de su rostro. Respire hondo, en cuanto él se va y, finalmente abra los ojos. En ese momento, repase todo lo que escuchó y guárdelo para el resto de su vida, pues será importante en la búsqueda de su felicidad.

### **Formación de un paisaje**

Siéntese o acuéstese, confortablemente, en un lugar tranquilo. Cierre los ojos. Respire suave y lentamente. Imagínese delante de una ancha ventana. A lo lejos, al fondo, está viendo unas montañas altas y cubiertas de árboles. En la base de esas montañas, hay un lago de aguas tranquilas y transparentes. En sus márgenes, percibe que la vegetación es más baja, formando pequeñas playas. Imagine el cielo azul con pocas y pequeñas nubes. El día está claro y bonito. El paisaje tiene un bello colorido y el ambiente es bien agradable. Imagine un pequeño muelle de madera en el borde del lago, en el cual está sentado



admirando el paisaje. Piense en el viento suave soplando las copas de los árboles, dejando en usted una sensación de levedad y equilibrio. Vea el cielo reflejado en las aguas del lago y perciba la belleza a su alrededor. Siéntase dentro de ese paisaje como si formase parte de él. Vea la armonía del ambiente donde todas las cosas están integradas. En ese momento, agradezca a Dios por su existencia y por la felicidad de vivir el presente. Fije la imagen que usted creó y tráigala a su mente en cuanto abra los ojos . Recorra a ella como un lugar que Dios le reservó. Abra los ojos y respire hondo.

### **Viaje a una montaña**

Siéntese o acuéstese, confortablemente, en un lugar tranquilo. Cierre los ojos. Respire suave y lentamente. Imagine una montaña y usted está en la base de ella, preparándose para escalarla. Perciba que se siente bien físicamente para encarar la subida. Está solo e irá a encontrarse con alguien que está allá en lo alto. La subida es suave, pero le llevará algún tiempo. Durante el ascenso, observe los detalles de la montaña. Hay vegetación rastrera y algunas piedras que deberá contornear al subir. Inicie la subida con fe y seguro de que llegará bien allá encima. Imagine que llegó al medio del camino donde existe un pequeño claro. Pare y mire hacia abajo, tomando conciencia de todo lo que ya subió. Vea cuantos y cuales obstáculos ya sorteó. Respire hondo y siga adelante, hasta la cima. Observe que consiguió llegar hasta allí y que irá más adelante gracias a su esfuerzo. Imagine que está llegando a la cumbre de la montaña, en un plano donde está una persona querida y que hace mucho que no ve. Tiene un minuto para conversar con ella. Dígale algo muy importante y escuche su comentario al respecto. Ahora es hora de despedirse. Es necesario descender de la montaña. Imagine que está bajando despacito y pasando por el otro lado de la montaña donde no hay más obstáculos. Llegó a la base de la montaña. Antes de abrir los ojos, piense que su felicidad es conquistada con su esfuerzo, superando obstáculos. Lo consiguió. Ahora puede abrir los ojos.

### **Encuentro con un grupo**

Siéntese, o acuéstese, confortablemente, en un lugar tranquilo. Cierre los ojos. Respire suave y lentamente. Imagine que está solo en una sala vacía y amplia, y que tiene una única puerta. Recuerde la última vez en que se sintió muy solo. En esta sala hay ocho almohadones. Siéntese en uno de ellos. Imagine que algunas personas van a entrar por aquella puerta y hablarán con usted. Poco a poco las personas van llegando y saludándolo. La primera es una joven con una sonrisa dulce que lo saluda con la mano, y se sienta a su izquierda. La segunda es un muchacho fornido, de semblante calmo y tranquilo que se sienta a su derecha. Después, se sienta una señora calma y altiva que le dirige una mirada de aprobación. A continuación, entra una mujer, lo saluda con la mano y luego se sienta. Después, otra joven, de pasos lentos y de cabeza baja, mira tímidamente hacia usted y se sienta. Ahora, un hombre maduro entra con seguridad en la sala, mira firmemente hacia usted y se sienta. Por último, un señor anciano lo mira y le sonrío al sentarse. Recuerde a cada uno de ellos y elija con quien pretende dialogar mentalmente. Al elegir la persona, háblele de su felicidad por estar allí. Enseguida, dígale que le gustaría compartir su felicidad con ella. Sonríale, y después despídase diciéndole que no la olvidará. Ahora puede abrir los ojos.

## **Emoción con la imagen de un cuadro**

Siéntese o acuéstese, confortablemente, en un lugar tranquilo. Cierre los ojos. Respire suave y lentamente. Imagine que está en su cuarto, sentado en su cama, de frente para la pared. Imagine que hay una escalera pequeña, dentro de su habitación, que va al piso superior. Imagínese subiendo la escalera y llegando al otro piso. Piense que está llegando a una sala vacía donde existen muchas puertas. Elija una de esas puertas y camine en dirección a la misma. Ella le dará acceso a una pequeña habitación. Dentro de ese cuarto hay un cuadro en la pared. Visualícelo. Poco a poco, aparecerá una imagen. Ayude a formarla. Coloque en el cuadro lo que exista de mejor en usted. Será una imagen que le parecerá familiar. Intente recordar de donde viene esa imagen. Vea que emoción es capaz de despertarle. Entre en contacto con ella. Procure sintonizarse con la imagen y guarde la emoción que ella le pasa. Haga ahora el camino de vuelta. Salga del cuarto pequeño. Llegue a la sala vacía. Baje la escalera. Siéntase nuevamente sentado en su cama. Fije nuevamente la imagen y recuerde bien de la emoción que ella le causó. Abra los ojos y medite sobre lo que ocurrió.

## **Estrella del corazón**

Siéntese o acuéstese, confortablemente, en un lugar tranquilo. Cierre los ojos. Respire suave y lentamente. Imagine, delante de usted, una pequeña bola de luz azul del tamaño de una manzana. Ella está a aproximadamente un metro de distancia y brilla suavemente, sin cansar sus ojos. La presencia de esa luz lo deja tranquilo, calmo y con la sensación de profunda armonía. Mire fijamente hacia la luz. Perciba que se está transformando. Poco a poco verá un rostro. La luz se va modificando y aparece una cara. Es una persona bonita y se presenta. Le habla de forma penetrante y tierna. Dice que su vida puede ser mejor de lo que está siendo. Dice que le gustaría que usted la escuchase más. Que la felicidad que usted busca puede encontrarla con su ayuda. Le pide que confíe más en la Vida y que crea que usted es importante en todo lo que existe a su alrededor. Le pide que la busque más, principalmente en los momentos en que se sienta infeliz. Ella se aproxima a usted para abrazarlo. Usted siente la energía de su abrazo. Su corazón se llena de amor y, poco a poco, ella va al encuentro de su corazón y después, usted siente que se abraza a sí mismo. Ella se diluye en usted dejando su perfume y su paz. Ahora respire hondo, recuérdela y abra los ojos.

## **Encuentro con Jesús**

Siéntese o acuéstese, confortablemente, en un lugar tranquilo. Cierre los ojos. Respire suave y lentamente. Imagine un lugar distante de la Tierra. Siéntase como si estuviese encima de las nubes en un lugar muy agradable y tranquilo. Usted fue invitado por una voz para un encuentro breve con Jesús. Deberá estar bien calmo y confiado, con la seguridad de que Él le proporcionará momentos de inmensa paz y armonía. Imagínese que está de pie en ese lugar y alguien se aproxima a pasos lentos, pero firmes, en su dirección. Cuando está más cerca, percibe que se trata de Jesús. De semblante calmo y mirada penetrante, le toca su hombro y después de decirle dulces palabras, le pregunta que es lo que le falta para su felicidad. Él le pide que piense en usted mismo feliz y sin los conflictos que considera unos impedimentos para su felicidad. Le pide que se imagine sonriendo y

dispuesto a amar y comprender. Antes de salir, le solicita que lo ayude a mejorar el mundo, permitiéndose creer en la Vida y en Dios. Él lo mira a los ojos logrando ver su alma, de tal manera que usted no consigue nunca más olvidar aquella mirada. Él le dice, al salir, que la felicidad es un lugar donde están los corazones que saben amar y donarse por sí y por la sociedad. Recuerde Su mirada y abra los ojos.

### **Encuentro con su imagen ideal**

Siéntese o acuéstese, confortablemente, en un lugar tranquilo. Cierre los ojos. Respire suave y lentamente. Imagínese que está frente a un espejo en el cual se refleja su imagen de cuerpo entero. Observe cada parte de su cuerpo. Su cabeza, sus ojos, su cabello, su boca, su nariz, su mentón. Su tórax, su barriga, su ombligo, sus hombros, sus brazos, sus manos y dedos. Observe sus piernas, sus rodillas y sus pies. Ahora recuerde lo que no le gusta de cada una de esas partes. Comience por la cabeza y vaya hasta los pies. Mentalmente, comience a modificar cada una de las partes. Haga con que cada parte de su cuerpo se parezca con lo que le gustaría que fuese. Haga un nuevo cuerpo, lo más parecido posible con sus deseos estéticos. Idealice un cuerpo bien parecido con el que cree que sería más feliz. Cuando estuviese listo en su mente, fije bien la imagen resultante. Crea que lo bello de dentro de usted se aproxima de esa imagen externa que desea tener. Imagínese ahora correspondiendo en su pensar, en su sentir y en su actuar a la imagen externa que construyó. Dígase a sí mismo que es así como le gustaría ser y que su trabajo ahora será el de hacerse internamente como desea. Usted es lo que piensa ser. Recuerde eso y abra los ojos.

### **Viaje en tren**

Siéntese o acuéstese, confortablemente, en un lugar tranquilo. Cierre los ojos. Respire suave y lentamente. Imagínese en el andén de una estación de tren. El tren lo espera. Entre en él y procure sentarse en un lugar junto a la ventanilla. Imagine el tren partiendo lentamente de la estación. Usted apenas escucha a lo lejos el ruido de la locomotora. Al rato, los paisajes van cambiando y la estación va quedando para atrás. Ve árboles, bosques, lagos, rutas, montañas y valles desfilando por la ventanilla del tren. Imagine que usted es el propio tren que se disloca y que su mente se expande más allá de él. Imagine que el tren se está aproximando de otra estación. Va disminuyendo la marcha, poco a poco, hasta parar en la estación. Usted está en la ventanilla y ve un niño parado, solito en el andén. El niño lo mira y sonríe convidándolo a que no se olvide de él. Entonces, usted va volviendo hacia su infancia, su tiempo de niño. Recuerda como era feliz en su inocencia. El tren comienza a salir de la estación y el niño permanece parado, mirándolo. Le envía un mensaje, usted lo entiende. El niño le dice que usted nunca debe olvidarse de sus ideales de la infancia, que debe continuar hacia adelante, como el tren, en busca de su felicidad. Ahora respire hondo y abra los ojos.

# **Recado para ser feliz**

## **Al hombre**

Su identidad real está más próxima de su aceptación de lo femenino que en la afirmación de su masculinidad. Su competición y deseo de someter a la mujer lo obliga a gastar sustancialmente su energía de Vida. Su placer y su deseo de proporcionarlo a la mujer deben ser simultáneos en el encuentro sexual que usted idealiza. Lo que usted desea en una mujer está en sí mismo, pero, sólo lo percibirá en la relación con lo femenino que usted mismo proyecta en ella. La búsqueda de su complemento es el proceso natural del encuentro consigo mismo. No pierda la oportunidad de hacerlo cuando esté en contacto con su compañera. La dignidad, el respeto, la comprensión y demás exigencias que quiera de ella, forman parte de sus necesidades internas. Realícelo en usted. Su felicidad será hallada cuando usted integre lo femenino. Vaya en su busca de forma amorosa y equilibrada. Nunca se olvide que hay un femenino dentro suyo que ha sido sistemáticamente sofocado. Su liberación debe ser hecha de tal forma, que no cree conflicto y para que su felicidad sea posible. Encima de todo, esencialmente, usted no es ninguna de las dos expresiones, y es, al mismo tiempo, ambas.

## **A la mujer**

Aproxímese lo máximo posible a su naturaleza femenina, pero no se olvide que dentro suyo hay un masculino para expresarse. Su felicidad se cimienta en la facilidad para que el masculino realice su encuentro con usted. Su deseo de poseer impide su equilibrio y compromete su felicidad. Tenga cuidado para que su natural competición con el hombre no la transforme en igual a él. Piense siempre en permitirse salir del papel de 'la amada', pues él cristaliza su destino. Integre lo masculino en usted para que esa unión pueda proporcionarle felicidad. Sus cualidades naturales deben ser utilizadas a servicio del encuentro con usted misma. Su deseo y su sexualidad deben ser colocados en función del despertar de su conciencia superior. Su sensibilidad y amor son antenas y faros que deben conducirla a percibir el valor del amor. Lo masculino que existe en usted debe ser cuidadosamente expresado para que llegue a ser el elemento que favorezca su felicidad. Comprenda, sobretodo, que amor real, es aquél que permite al otro ser libertad en su elección para que ambos sean felices. Recuerde siempre que, usted tampoco es ni una ni otra expresión, sino que es, simultáneamente, las dos.

## Oración de la felicidad

Señor,

Permíteme ser feliz, aún delante de mi propia ignorancia y superando las condiciones adversas en que renací.

Déjame, en cuanto busco salir de mis equivocaciones, sentir la alegría de vivir con determinación, confiando en Tu misericordia.

Consíenteme, en cuanto ayudo a mi prójimo, tan sufridor como yo, percibir la vitalidad en las cosas y la grandeza de la Vida.

Encorájame para que, aún en el dolor y el sufrimiento, en la lucha diaria por mi subsistencia, viva con coraje y conciencia de mis limitaciones, procurando superarlas con armonía.

Déjame llevar a los demás la felicidad de que soy portador y la certeza de que mi fuerza viene de nuestra íntima y perenne conexión.

Concédeme la ventura de, tanto enjugar una lágrima, como también entender el sentimiento que la hizo surgir, transformándola en el amor que trae la felicidad.

Incentívame a alcanzar la felicidad posible, diseminándola por donde yo pase, en servicio de Tu infinito amor.

Permíteme continuar dueño de mi destino, con la capacidad de administrar mi libertad, en función de la construcción de un mundo mejor.

## **Felicidad sintiendo a Dios**

Deshaciéndome del nombre,

Momentáneamente olvidándome de fechas y de números que son parte de mi vida,

Desligándome de mis creencias y de los valores adquiridos en la convivencia social,

Cerrando los ojos a toda la luz y a todos los colores del ambiente,

Bloqueando los oídos para los sonidos de la Vida,

Anulando todas las sensaciones corporales y orgánicas que llegan a la conciencia,

Excluyendo de la memoria todo recuerdo del pasado,

Eliminando toda asociación en el curso del pensamiento.

Cuando así ocurra, y, enseguida, todo ello pueda afirmar y realizar con amor, estaré en condiciones de percibirme y prepararme para sentir a Dios.

## **Primera anotación**

Pregúntese si usted es feliz.  
Responda sinceramente e  
Identifique, en caso positivo  
lo que le proporciona tal estado.  
Vea si usted es lo suficientemente feliz  
sabiendo que mucha gente no alcanzó  
o tal vez nunca logre lo que usted ya conquistó.  
En caso negativo continúe  
preguntándose sobre lo que realmente  
le falta para sentirse feliz. Quizás le falte  
muy poco; no desista y ame más .

## **Segunda anotación**

La felicidad es un bien personal  
y puede ser construida en la  
conciencia de cada uno antes  
de ser materializada en la  
práctica. Libérese de la culpa  
asumiendo toda y cualquier  
consecuencia por su pasado.  
Ni usted ni nadie se avergonzará del  
coraje en ser transparente.  
Algún día usted se sentirá bien  
en decir que se asumió para  
ser feliz y proporcionará la  
felicidad a aquellos que  
conviven con usted.

## **Contratapa**

Este libro es un pequeño manual de  
auxilio para aquellos que están en busca de  
la felicidad . Contiene diversos apuntes  
para facilitar la comprensión del significado  
de ser feliz . No es un  
tratado dirigido al intelecto, sino  
pequeñas inspiraciones de aplicación práctica en  
lo cotidiano. Para comprenderlo mejor es  
necesario que el corazón esté disponible.