





























































































































































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 semidivindades; 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;  
Tiene una percepción superior y holística de la realidad a su alrededor;
7. Tienen la facilidad de comprender y aceptar las diferentes individualidades en la riqueza de su diversidad;
8. Es consciente de la existencia, en su mundo interior, de

- procesos inconscientes a ser vividos ;
9. Posee una personalidad agradable y espontánea en el contacto con la gente ;
  10. Posee autonomía de vivir e independencia para emitir sus opiniones ;
  11. Tiene un sentido superior de juicios con imparcialidad amorosa y originalidad en las ideas;
  12. Desarrolla una capacidad de percepción crítica de la realidad, sabiendo evitar distorsiones provocadas por las necesidades personales ;
  13. Procura siempre actuar con autenticidad ;
  14. Posee una sensibilidad emocional desarrollada y capacidad de una empatía creciente ;
  15. Mucho respeto por las preferencias religiosas, personales y colectivas ;
  16. Creciente capacidad de comprensión de la naturaleza humana y receptividad para sus variadas actitudes ;
  17. Carácter pluralista y democrático con énfasis en el respeto a las diferencias políticas y étnicas ;
  18. Capacidad creativa desarrollada a servicio de la Vida ;
  19. 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 ;
  20. Vive bien socialmente, con aptitudes para desempeñar los papeles que la Vida le ofrece , sin dejarse dominar por ellos ;
  21. Se siente recompensada en lo que hace, sin exigir aprobación externa o premios sociales ;
  22. Es responsable por lo que ejecuta, sin eximirse de las consecuencias venideras ;
  23. Le gusta trabajar en equipo, haciéndolo con eficiencia y competencia , preocupándose en dar continuidad a lo que ejecuta, favoreciendo el surgimiento de nuevas liderazgos ;
  24. Busca la eficiencia creciente en todo lo que hace ;

25. Posee un pensamiento flexible, siendo capaz de mudar de idea cuando otra le parezca mejor, aunque sea ajena ;
26. Generalmente sabe renunciar a la victoria, a la ganancia personal, en favor de alguien o de un grupo, o en beneficio colectivo ;
27. Posee una personalidad disponible y no anda a la defensiva delante de los otros ;
28. Busca ocupar su tiempo con actividades afines con sus propósitos de vida ;
29. 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 ;
30. No deja escapar la oportunidad de favorecer la paz de alguien ;
31. Tiene conciencia real de la propia muerte, que no le produce angustia, preocupación, sentimiento de pérdida, ni derrota ;
32. 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 ;
33. 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 detenemos 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 reincidentos 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 cuándo se debe o no, tomar determinadas decisiones. Sabe cuándo 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

## FELICIDAD SIN CULPA

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, aun 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 movilizadoras 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 incompreensión de Sus mecanismos educativos. Apenas propongo otra manera. Sé 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 renuncias. 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









## FELICIDAD SIN CULPA

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 influencie 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.

## FELICIDAD SIN CULPA

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 mí 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 auto percepción.

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, rehíce 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 sobre todo 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 descritos 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 sí;
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 Dígame 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. Dele 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 sonríe 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, dígame 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 pié 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 qué 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. Imagínesse 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. Imagínesse 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. Imagínesse 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 búsqueda 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.

Este libro es un pequeño manual de auxilio para aquellos que están en la búsqueda 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.

Preguntas frecuentes sobre Espiritismo  
Libro Qué es el Espiritismo

