

## **LECCIÓN 20 ESTUDIANTES DEL MUNDO**

### **LOS DIEZ PRINCIPIOS DE LA FELICIDAD (M. Kwan Yin)**

#### **Primer Principio de la Felicidad**

---

### **DECÁLOGO PARA CONSEGUIR LA FELICIDAD**

#### **El Poder De La Mente Humana**

Bienvenidos sean a este recinto, los saludo con el cariño de siempre, Yo soy KWAN YIN y tal como lo había anunciado mi Hermano Hilarión, la vida me da otra oportunidad de trabajar con ustedes para recorrer juntos un nuevo sendero.

Todos los seres humanos aspiran llegar a la felicidad, pero siempre sitúan esta felicidad más allá de lo que tienen en ese momento, la ven como si fuera algo que tuviera que alcanzarse, como si fuera algo por lo que tuvieran que luchar, como si fuera algo que llegara justo en el momento en que ellos consiguen hacer determinadas cosas, pero esta forma de ver a la felicidad, en realidad los aleja de ella. Pensar que la felicidad se encuentra en algún futuro indeterminado, implica que ese futuro nunca se va a hacer presente, pues siempre estará más allá de lo que el propio individuo ha conseguido; sin embargo, la felicidad se encuentra presente en todo momento alrededor de las personas.

#### **LOS DIEZ PRINCIPIOS DE LA FELICIDAD**

1.- *Nadie va a darme la felicidad, sólo yo puedo conseguirla.* En este primer pensamiento, el ser humano toma la responsabilidad de su vida e inicia una búsqueda y un esfuerzo por encontrar eso que tanto busca.

2.- *Yo soy un ser único en toda la tierra, nadie me comprende mejor que yo, y nadie sabe lo que yo necesito mejor que yo.* En este segundo principio se dan las bases para eliminar cualquier ofensa que las personas reciban de parte de otras; cualquier comentario que deprima a una persona podrá ser nulificado bajo este principio, ya que la persona reconoce que nadie puede opinar acerca de ella, puesto que nadie la conoce mejor que ella misma.

3.- *Lo que recibo ahora es lo que sembré ayer, y lo que siembre ahora será lo que reciba mañana.* Este tercer principio permite al ser humano reconocer que los problemas actuales son resultado de acciones incorrectas del pasado, pero que, por lo mismo, el momento presente es el indicado para ir sembrando un futuro.

4.- *Ni el pasado ni el futuro pueden lastimarme, sólo el presente tiene valor en mi vida.* Entendiendo este cuarto principio, la persona le dará todo el valor que tiene su momento presente y le restará importancia a los hechos pasados que le causan remordimientos, y a los hechos futuros que le causan angustia.

5.- *Sólo yo decido lo que debo hacer en este momento.* Es decir, el ser humano entiende que las influencias ajenas son tan sólo eso, influencias, y él es el único que puede decidir qué hacer en ese instante.

6.- *Sólo en el amor y en la paz interior puedo tomar las decisiones correctas.* Es decir, si hemos de actuar en el tiempo presente, tendremos que hacerlo en paz y con amor, pues de esta manera, las acciones que tomemos estarán inspiradas en nuestra más alta capacidad tanto de servicio como de inteligencia.

7.- *En mis decisiones tomaré siempre en cuenta el beneficio de los demás.* Es decir, tomaré aquellas decisiones que beneficien a la mayor cantidad de personas; de esta forma, mi vida se estará encaminando hacia la más alta gloria que es la de recibir la compensación por el servicio prestado a los demás.

8.- *Mi cara es el reflejo de mi estado interior.* Es decir, cuidemos siempre el aspecto de nuestro rostro, adornémoslo siempre con la sonrisa, y que los ojos se encuentren siempre prestos a mandar una mirada de amor, porque de esta forma estaremos reflejando la serena armonía de quien ha aprendido a caminar en el sendero de la felicidad.

9.- *Soy un hombre al servicio de la humanidad.* Es decir, todo lo que yo haga, todo lo que yo diga, todo lo que yo piense o sienta, servirá para gloria de la humanidad, o bien, para perdición de ella.

10.- *Yo tengo una misión en la vida, ser feliz y hacer feliz a los demás.* Este último principio da sentido a nuestra existencia, y, a la vez, orienta nuestros esfuerzos hacia el beneficio de toda la humanidad.

### **Tres Caminos**

¿Qué hay más allá de estas claves?, ¿qué podríamos decir además de lo mencionado de cada una de ellas? Más adelante veremos, que detrás de estos principios, se encuentra un camino que permitirá a todos los seres humanos, mantener siempre en su mente, las claves que les permitan alcanzar una vida llena de paz y de armonía espiritual.

El sendero de la felicidad es tan amplio, que toda la humanidad cabría en él, si tan sólo supiera mantenerse en el presente. El pasado, el presente y el futuro, se asemejan a tres caminos que flotan en el espacio. El sendero de en medio es el presente, es un sendero firme, quieto, no se mueve, donde es el ser humano el que camina sobre él, es el ser humano el que avanza.

El sendero de la izquierda es el sendero del futuro, el de los sueños y las fantasías, el de las angustias y de los temores; ese sendero arranca al hombre del presente y lo lleva vertiginosamente hacia el futuro, ahí el hombre no camina, es el sendero el que se mueve, pero tan sólo se mueve un espacio y después da vuelta sobre sí mismo, dejando caer a la persona nuevamente sobre el sendero quieto del presente, el camino vuela, pero siempre regresa al mismo punto, dejando al ser humano con la sensación de no haberse movido ni un centímetro del lugar en que se encontraba.

El sendero de la derecha, es un sendero que se mueve igualmente, pero hacia atrás, arranca al hombre de su presente y lo lleva sumergiéndolo en tinieblas, presentándole imágenes fantasmagóricas, alguna agradables y otras llenas de crueldad y de dolor; ese camino igualmente se mueve, aunque más lento, y en donde las escenas se vuelven, o más dolorosas, o más agradables; parece como si el sendero se detuviera, permanece unos instantes quieto mientras las imágenes embelesan a la persona, y, repentinamente, el piso se desvanece, las imágenes desaparecen y la persona regresa estrepitosamente al sendero original del presente.

Sólo el camino del centro, aquél que está quieto, es el único seguro, el único firme, y en él, el hombre puede caminar y sentir realmente que está avanzando. Detrás de esta alegoría se encuentran muchas claves para meditar en el futuro y en el pasado, y aprender a valorar el presente.

Cada ser humano debe hacer un esfuerzo para vivir en el presente y apartarse de esas tendencias malsanas de vivir en realidades hipotéticas del pasado y del futuro.

## INTEGRACIÓN PERSONAL

Ser feliz representa el acto supremo de comunión entre el ser y la vida que lo rodea; ser feliz es integrarse internamente con su mente, sus emociones y sus sentidos, y a la vez, fundirse con todas aquellas cosas que lo rodean. Cuando la mente y las emociones están atentas a los mensajes del mundo físico existe integración; cuando el ser humano desfasa sus pensamientos mandándolos hacia un pasado o hacia un futuro hipotético, decimos que el ser humano está desintegrado.

### Integración Consciente

En la práctica diaria de ser feliz, es preciso abocarnos a la tarea de la integración, pero consciente, hay múltiples trabajos en los que el ser humano se encuentra, mental, emocional y físicamente, unido, integrado, dedicado a la ejecución de una determinada acción o tarea; sin embargo, todo esto se hace de una manera inconsciente, automatizada, perdiendo el sentido de lo que es estar vivo y estar disfrutando de la existencia física. Cuando el ser humano pueda trabajar normalmente, pero a la vez, estando consciente de su responsabilidad de ser feliz, en ese momento tendremos una mutación, un cambio en la naturaleza interna del ser, en los procesos mentales, en la calidad de las emociones, e incluso, en la percepción física de lo que lo rodea.

### La Disciplina De La Integración

La disciplina de la integración implica que el ser humano debe permanecer con su atención mental y emocional puesta en aquello que su cuerpo físico está realizando; si esto se logra hacer disciplinadamente, al menos treinta minutos al día, estaremos cultivando a un nuevo ser, que vendrá a la manifestación, en el momento que la integración sea lo suficientemente completa como para establecer el contacto directo con el ser interior. En otras palabras, experimentando la integración en el presente, el ser pone en marcha un proceso de expansión continua de conciencia que lo llevará de una manera automática y rápida, a establecer un antakarama, es decir, su contacto con la mente superior, con el ser superior, con su Dios interno.

#### **El primer principio: Nadie puede darme la felicidad, sólo yo debo conseguirla.**

La mutación, aunque no puede ser explicada, en principio, debe representar el despertar hacia una nueva vida, el despertar hacia una nueva realidad, el abandono de los moldes y viejas ideas, y el descubrimiento de nuevos conceptos y emociones que enriquecerán, notablemente, la vida del ser, por eso es que decimos en nuestro primer postulado: *Nadie puede darme la felicidad, sólo yo debo conseguirla.* ¿Dónde reside el valor de esta afirmación? Mas allá de nuestra pueril significación de lo que es felicidad, tenemos que encontrar el verdadero sentido de la palabra; la felicidad es un estado de conciencia, no es un goce pasajero, ni es un estado armónico transitorio, no debe estar asociado a ciertas causas externas, porque entonces deberíamos llamarlo de otra forma, pero no felicidad.

La gran diferencia entre la felicidad que proviene de la integración en el presente y la felicidad que se logra mediante el haber alcanzado ciertos objetivos, o el haber sucedido ciertas cosas, reside en la permanencia de la primera y en la temporalidad de la segunda, es decir, el ser humano, en el primer caso, alcanza la felicidad como un estado normal del ser y empieza a vivir en él; en el segundo caso, la felicidad sigue dependiendo de que las condiciones externas se mantengan y no cambien.

### La felicidad es inenarrable

Si observan, la felicidad a la que he venido refiriéndome no es conceptual, es una experiencia

real, vivida, experimentada únicamente por el ser, e imposible de ser transmitida a otras personas por ninguna vía; la felicidad es algo personal, es algo que sólo el ser comprenderá una vez que la haya experimentado, y, cuando esto suceda, la descripción que podría hacer de ella a otras personas, resultará tan vacía, que en definitiva no podrá ser descrita ni imaginada por los demás.

Haciendo una recapitulación de lo dicho hasta ahora, podríamos afirmar, que los diez principios tienen su razón de ser, en el hecho de que la felicidad es un logro personal y que únicamente será alcanzado cuando el ser humano realice una transformación en sus procesos mentales, en sus actitudes hacia su vida externa y descubra el maravilloso mundo del presente; estamos hablando entonces, de una nueva forma de pensar, de sentir y de vivir la vida.

### **Preguntas**

1. ¿Cuál es el Primer Principio de la Felicidad?
2. ¿Cuáles son los tres caminos que flotan en el espacio?
3. ¿Cómo es el sendero del centro?
4. ¿Cuándo se manifiesta la Integración?
5. ¿En que consiste la Disciplina de la Integración ?
6. ¿Por qué es importante la meditación?
7. ¿Qué es Antakarama?
8. ¿Cual es la diferencia entre la felicidad de alcanzar logros y la felicidad del presente?
9. ¿Cuales son las transformaciones que suceden cuando se es feliz?