

## **LECCIÓN 16 ESTUDIANTES DEL MUNDO**

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

#### **Introducción**

---

### **INTRODUCCIÓN**

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.

#### **Una Nueva Enseñanza.**

Esta vez vamos a trabajar sobre una serie de conceptos que nos llevarán de la mano hacia la comprensión de las más internas motivaciones humanas; buscaremos despertar los corazones dormidos, buscaremos libertar los corazones encarcelados, buscaremos hacer brotar las sonrisas en esas caras demacradas de muchos de nuestros hermanos, pero queremos en esta ocasión, hacer que nuestro estudio siga una cierta lógica que vaya poco a poco, de manera gradual, acercándonos a lo más interno de los seres humanos, para extraer de ahí la suficiente fuerza para liberarlos de todo aquello que han recogido a lo largo de sus vidas. Buscaremos hacer contacto con el Yo íntimo, con el Yo más interno del ser, para después, mediante unas muy breves y sencillas reglas de comportamiento, enderezar sus vidas y encauzarlas definitivamente por el sendero de la armonía y la felicidad.

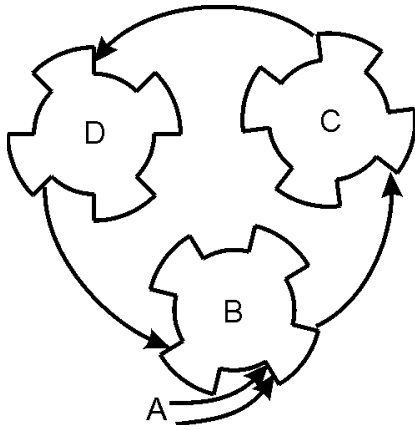
#### **Bases Para Una Terapia**

¿Cuál es la diferencia entre este estudio “Los Principios de La Felicidad” y el contenido de los libros “En Búsqueda de La Paz” y “Ecología en las relaciones Humanas”? Les diré que en ocasiones anteriores, los esquemas bajo los cuales han trabajado en esos otros libros han sido más que nada académicos, eslabonando una serie de conceptos y penetrando en la raíz de los conflictos humanos, pero de ninguna manera han sido cursos terapéuticos. En esta ocasión, nos proponemos dar las bases para la terapia de ayuda que es necesario impartir a los hermanos que sufren de depresiones, de anormalidades psicológicas y de tendencias mentales patológicas; buscaremos llegar hasta sus corazones para transformar sus emociones que son la base de la mayor parte de las enfermedades mentales.

La psiquis del hombre está gobernada por las emociones, pues son ellas las que generan los pensamientos malsanos que posteriormente se transforman en enfermedad; sin embargo, las emociones generadas por un ser humano son dictadas por las experiencias acumuladas a lo largo de su vida y estas experiencias se encuentran grabadas en la memoria del individuo. Esto nos lleva a un círculo vicioso, pues lo que una persona recibe en la vida diaria, lo lleva a asociarlo con experiencias negativas de su pasado, lo cual a su vez, genera emociones negativas, y posteriormente esto hace que sus pensamientos vuelvan a ser negativos, reforzando los ya almacenados.

De esta forma, una persona se va hundiendo gradualmente en un problema hasta convertirlo en una enfermedad; un conflicto mental puede hundir a una persona si este círculo vicioso no es frenado a tiempo. Una experiencia negativa puede disparar una serie de asociaciones en la mente de un individuo y llevarlo hasta una profunda depresión.

## CIRCULO VICIOSO DE UNA ENFERMEDAD PSICOLÓGICA



Donde

A= Estímulo Recibido

B= Emociones Negativas

C= Pensamientos Negativos

D= Recuerdo Negativos

### Invitación A La Reflexión Profunda Y Autocuración

Entender la dinámica de las emociones y pensamientos dentro de un ser humano, es la base para iniciar un sistema de terapia que sea verdaderamente efectivo y rápido. Quisiera especificar que lo que diremos a lo largo del curso, no es en sí mismo un esquema de terapias clínicas en donde el doctor recibe una serie de instrucciones para ir guiando a su paciente, no, nuestra exposición será basada en el mismo sistema que hemos seguido anteriormente, una serie de mensajes en donde se expresan puntos que llevan a la reflexión profunda. Mediante estas reflexiones, la persona puede iniciar un proceso de autocuración, pero el discípulo inteligente sabrá extraer de estas lecciones, los secretos que pueda traducir en una terapia clínica. Por lo pronto, lo que deseamos es formular los conocimientos necesarios para una autoterapia; el material que salga de este curso, servirá para proporcionarlo a todas aquellas personas que sufren de problemas de orden psicológico, e igualmente, para todas aquellas otras que busquen una mayor estabilidad mental y, por supuesto, emocional.

Partiremos de la premisa que “el amor salva todos los abismos”. Cada una de las palabras será cuidadosamente escogida para saltar esos abismos que separan a un corazón de otro. Cada uno de los conceptos buscará ir rasgando los velos tras los que se esconden los corazones lastimados, temerosos, aquellos que han sido dañados por la vida. Buscaremos hacer llegar la luz a esos rincones oscuros del alma, a fin de que el hombre pueda empezar nuevamente a respirar la energía fresca del espíritu que renueva la voluntad de vivir y lo abre nuevamente a la posibilidad de ser feliz.

Más allá del dolor, más allá de la soledad, más allá del temor, se encuentra el corazón encogido, temblando y preso, pero siempre, por más profundo que sea el dolor, por más grande que sea el temor, por más oscuro y complicado que sea el problema, existe una rendija por la cual puede llegar a penetrar la luz del espíritu.

Esos valores, esas emociones que fueron guardadas en la primera infancia del ser, en el primer momento en que el hombre vio la luz del mundo y sintió los brazos de su madre, esos primeros instantes que quedan grabados indeleblemente en el subconsciente del hombre, son muchas veces la única rendija a través de la cual podemos asomarnos y llegar al corazón; hasta allá llegaremos si es preciso, pues mientras haya un ser humano que esté sufriendo por no ser capaz de haber aprendido el arte de vivir, nosotros tendremos trabajo por hacer, no importa en dónde se encuentre, no importa qué tipo de problema sea, llegaremos hasta donde sea posible llegar y

haremos lo que sea necesario hacer, pues ese fue el mandato del Cristo cuando Él estuvo con nosotros.

No es necesario expresar la gran emoción que siento de poder tener la oportunidad de trabajar nuevamente con ustedes, no es fácil encontrar grupos con los cuales trabajar en estos niveles, el hacerlo nos llena de gozo y felicidad, así pues, por todo esto, gracias por el servicio.

## **HIPÓTESIS PRELIMINARES**

Habíamos comentado que el objetivo perseguido por estas lecciones, sería ante todo, abrir las puertas de los corazones encarcelados para que la brisa fresca de la felicidad los inunde y los lleve a la convicción de que es posible permanecer en armonía, aún en medio de las más duras dificultades. Dijimos que las lecciones seguirían la tónica hasta ahora empleada en otra de las series, autodidactas y autosuficientes, por cuanto uno de los temas es cubierto en una sola plática.

¿Qué es lo más importante para explicar a un ser humano? ¿Cuáles son los conceptos fundamentales a través de los cuales cada hombre y cada mujer deberían regir sus vidas? ¿Cuáles son los orígenes de sus conflictos, tanto a nivel de pareja como a nivel individual? ¿Dónde nacen los problemas del hombre, dónde está la falla, el error?, ¿dónde está la enfermedad?

## **Reeducación Mundial**

Ha llegado el momento en que la humanidad conozca los verdaderos secretos de la felicidad. Es el momento para empezar una reeducación mundial que permita sembrar la semilla de la armonía permanente en las vidas humanas. Toda esta labor, de ninguna manera se pretende llevar a cabo en un día, o por un grupo, o siquiera por una escuela formada de muchos grupos; la labor está lejos de ser particular o exclusiva de algún grupo o discípulo, es preciso unir esfuerzos, es preciso entender que el ser humano es un ser colectivo y que se necesita trabajar en conjunto, si realmente se desean obtener los resultados más satisfactorios posibles.

## **La Energía Y La Percepción**

Quisiera ordenar un poco la exposición a fin de poder entender la mecánica que seguiremos a lo largo de estas pláticas: Cuando centremos nuestra atención en el cerebro humano, observaremos que sus pensamientos son drásticamente coloreados por las emociones generadas en el área del corazón; esta área se encuentra a su vez dominada por el chakra cardíaco quien continuamente la está bombardeando de energía propia de su manifestación; es preciso entonces trabajar con esa energía que el chakra cardíaco envía continuamente hacia el corazón, esa energía es proveniente del cuerpo astral y es ahí en donde se van acumulando todas las experiencias que a lo largo de la vida una persona va pasando. Ahora bien, a su vez, la experiencia acumulada filtra la percepción que las personas tienen de las cosas por las que están pasando, y la filtra de tal forma, que el individuo observa únicamente cosas positivas o únicamente cosas negativas, el ser humano pierde la capacidad de discernimiento y la capacidad para ver las cosas imparcialmente tal como son; el ser humano las colorea, y en esa filtración, los hechos son percibidos como una confirmación de lo que sus creencias lo están obligando a ver. Podríamos decir entonces, que los mismos defectos del hombre se retroalimentan a sí mismos, gracias al papel que juegan dentro de la mente humana.

## **Autoobservación Y Autocontrol**

Para encontrar una respuesta inmediata a la pregunta de cómo es posible aplicar esto a las terapias, diremos que el ser humano debe desarrollar una nueva percepción de la vida y ésta únicamente será posible a través del trabajo continuo y consciente de la persona; la

autoobservación y el autocontrol mental y conductual, son piezas claves dentro de toda terapia. Me propongo estudiar con algo de detalle este tipo de conceptos, para ir centrando las bases de lo que vendría a ser la nueva terapia.

## **LAS FUNCIONES DEL CORAZÓN**

Sumergirse en el mundo del corazón es como penetrar en un intrincado laberinto de complejas sensaciones que tergiversan tanto lo que el hombre siente en realidad en su yo más interior, como las emociones que está percibiendo provenientes del mundo que le rodea.

### **Al Corazón Se Le Educa Con Las Emociones**

El corazón funciona como un órgano autónomo, que, independientemente de la voluntad del individuo, de su comprensión de las cosas que le ocurren, genera una serie de sentimientos de acuerdo a sus propios mecanismos de funcionamiento. Al corazón no se le puede pedir que razone, de la misma manera como no se le puede pedir que sienta al cerebro. Al corazón se le educa no con conceptos sino con emociones; un corazón que ha crecido en medio de los suaves efluvios del amor, aprenderá a emanar estas mismas emociones sin medida y sin descanso, pero un corazón forjado en la fría indiferencia no podrá hablar el lenguaje del cariño y de las caricias.

El corazón es como una delicada flor que cuando siente el invierno cierra sus pétalos y se refugia en lo más interno de su ser, pero cuando siente los tibios rayos solares encarnados en las suaves caricias del amor, abre su corola y deja escapar el perfume de los amores más sublimes que el ser humano puede emanar; y cada corazón tiene una historia diferente, cada corazón ha sido forjado bajo diferentes condiciones de vida, cada corazón, podríamos decir, es como una flor con diferente color y perfume. Decíamos en la sesión anterior que los pensamientos de los seres humanos colorean la percepción que tiene de todo lo que le rodea, déjenme agregar, que el corazón es uno de los órganos que más influye en la coloración de las percepciones externas.

### **El Papel De Los Padres**

Uno de los fundamentos de la familia es entender que la madre tiene, como una de sus obligaciones principales, que proveer al niño de ese lenguaje del amor a través de sus cuidados y sus caricias, mientras que el hombre tiene la función primordial de formar la parte intelectual del niño; no quiero decir que sus obligaciones se limiten exclusivamente a estos aspectos, pero desde un punto de vista psicológico espiritual, cada uno de ellos está mejor capacitado para esas funciones, así el niño, en su proceso formativo, recibe un desarrollo equilibrado tanto en sus aspectos emotivos como intelectuales.

A medida que crecemos, la percepción del mundo empieza a ser cada vez más particular, más propia de nosotros, va siendo coloreada con nuestro propio aroma, con nuestra propia personalidad, y así, la felicidad se va escribiendo, tanto si es limitada como si es abundante, en nuestras vidas. La misma tarde puede ser hermosa para un corazón alegre y abierto, o puede ser deprimente y triste para un corazón carente de esa libertad. ¿Qué determina que una persona lo vea de una manera o de otra?, ¿qué es lo que lo condiciona?: su pasado, su experiencia, su manera particular de ver al mundo.

### **El Objetivo De Este Curso**

A lo largo de este curso enfrentaremos una y otra vez el mismo problema: ¿cómo podemos enseñar a un corazón que ha aprendido a ver el mundo de una manera, a redescubrir las bondades, la belleza y la riqueza de este mundo?

## **Reto**

Cada uno de nosotros, desde nuestro propio marco de referencia, desde nuestras propias limitantes, buscaremos ayudar a los que nos rodean; en verdad, ¿se sienten preparados para esta misión?, ¿en verdad desean subir por encima de todas las limitantes, de todas las cadenas, de todas las espinas que los mismos corazones han formado a lo largo de tantos años, y desde arriba, poseedores de una nueva visión del mundo, poseedores de un nuevo poder, romper las cadenas, derribar las murallas y apartar las espinas que estos corazones han querido forjar en sus vidas.

Esta pregunta la hago porque el corazón no entiende con conceptos, el corazón entiende con el ejemplo; si en verdad deseamos poder arrastrar a otros hacia una nueva vida, debemos nosotros mismos empezarla, debemos nosotros mismos levantarnos sobre esas mismas limitantes, y entonces, con esa libertad para amar indiferentemente a todos los seres humanos, sean éstos humildes o poderosos, sean éstos pequeños o grandes, sean éstos amigos o enemigos, y a través de nuestra sonrisa, a través de nuestra mirada y a través de nuestras palabras, expresar, sin asomo de dudas, la realidad de que es posible libertarse e iniciar un nuevo camino. Un triste no puede enseñar la felicidad, un deprimido jamás podrá hablar de la alegría de vivir, un corazón encarcelado no encontrará las palabras adecuadas para expresar lo que es el amor por la vida.

Así, yo les pido que en esta aventura, en esta jornada hacia la libertad, hagamos de nosotros los primeros discípulos, los pioneros, y cada ejercicio, cada lección, tomémosla primero nosotros, sintámosla en nuestro interno, recorramos juntos el camino, y cuando lleguemos a la cima de la libertad espiritual, cuando nuestros corazones se encuentren limpios, puros y prestos para amar a todos los seres y a todas las cosas de la creación, dejemos que esa libertad hable por nuestras bocas y arrastremos a multitudes tras nosotros. Este camino empieza hoy mismo, yo los invito a coronarse en el más poderoso reino que haya existido sobre el planeta, el reino de los corazones.

## **Preguntas**

1. ¿Cual es el objetivo de este tema “Los 10 Principios De La Felicidad”?
2. ¿Cuál es el proceso del círculo vicioso de las enfermedades psicológicas?
3. ¿Por qué es importante llegar al subconsciente de una persona en una terapia emocional?
4. ¿De donde proviene la energía del chacra cardiaco?, ¿hacia donde envía esa energía?
5. ¿Dónde se acumulan todas las experiencias de una persona?
6. ¿Qué sucede cuando se pierde la capacidad de discernimiento?
7. ¿Cuáles son las herramientas claves de una terapia psicológica?
8. ¿Cuál es la función del corazón dentro de la percepción exterior?
9. ¿Cuál es la obligación de la madre y cual es la obligación del Padre respecto a la formación psicológica-espiritual del niño?
10. ¿Cuál es la forma de enseñar esta terapia a los demás?