

¡ESTOY BIEN!

**Cómo encontrarse a
uno mismo y llevar
una vida positiva**

**RYUHO
OKAWA**





¡ESTOY BIEN!

Ryuho Okawa

¡ESTOY BIEN!

Cómo encontrarse a
uno mismo y llevar
una vida positiva

RYUHO
OKAWA



Contenido

Prólogo

PARTE 1

1 Viva con espíritu despreocupado

PARTE 2

- 2 Las debilidades y los defectos son semillas de felicidad
- 3 Al final, la lucha es con uno mismo
- 4 La gente con un espíritu imperturbable
- 5 Ruede sin cesar y seguirá creciendo
–El efecto bola de nieve–
- 6 Crea en su misión única
- 7 Acepte sus imperfecciones

PARTE 3

- 8 ¿Está eligiendo la infelicidad?
- 9 Crea en el poder de su espíritu
- 10 Alimente su autoestima
- 11 Elógiese a sí mismo
- 12 Si tiene problemas en el trabajo, ¡haga ejercicio!

PARTE 4

- 13 Haga frente a su karma
- 14 Dios solo da problemas que uno puede resolver
- 15 Piense en la vida como un maratón,
[no una carrera de 100 metros](#)

- 16 No limite sus propias posibilidades
- 17 Trascienda los tiempos dolorosos

PARTE 5

- 18 El saber que hay vida eterna
lo hará más tolerante
- 19 La comprensión lleva al amor
- 20 No piense en las personas como aliados
o enemigos
- 21 El respeto es la clave para
las buenas relaciones
- 22 La verdadera amabilidad siempre
tiene valor y fuerza
- 23 No lleve la cuenta de lo que
ha hecho por los demás

PARTE 6

- 24 Lleve una vida alegre
- 25 La felicidad es incondicional

PARTE 7

- 26 Supere los tiempos difíciles
con un espíritu positivo

Epílogo

Contactos de Happy Science

Libros de Ryuho Okawa

Acerca del autor

[Créditos](#)

Prólogo

Este es mi tercer libro de una serie que comencé a escribir con los títulos *Coffee Break* (Pausa para el café) y *Tea Time* (Hora del té) anteriormente publicados en japonés. No es porque yo lo haya escrito –y esto lo digo con toda humildad– pero este libro es un verdadero tesoro. Por lo que es mi deseo que personas de todas las edades y corrientes de la vida –ya sean niños de escuela primaria, amas de casa, empleados, altos ejecutivos, o personas de edad avanzada– puedan beneficiarse de su lectura. A diferencia de la gran parte de los libros de autoayuda que se escriben en Occidente, esta obra presenta reflexiones universales que trascienden todas las diferencias culturales, geográficas, religiosas y de raza.

Estoy seguro que el uso de este libro, como literatura complementaria para la educación de ética y moral en las escuelas, puede tener un impacto positivo en la incidencia de las numerosas formas de violencia, delincuencia y demás males que afectan a la juventud moderna. Este libro no solo transformará a sus alumnos, sino que también les ayudará a superarse académicamente.

Los conceptos aquí vertidos pueden ser también muy efectivos para programas de formación en empresas, funcionando como fuente de inspiración y motivación para empleados, y produciendo un entorno laboral más placentero y por ende más productivo. Siga los pasos delineados en esta obra, y usted también podrá decir «¡estoy bien!» con plena convicción y una amplia sonrisa, dondequiera que se encuentre y sean cuales fueren las circunstancias que le depare su destino a lo largo de la vida.

Ryuhō Okawa

PARTE

1

1

Viva con espíritu despreocupado



Mucha gente vive con la cabeza llena de pensamientos e ideas complicadas. Si ese es su caso, haga de cuenta que dichos pensamientos complicados son como telarañas y tómese un momento para eliminarlas como si las estuviera limpiando con un plumero.

Recuerde: el verdadero punto de partida hacia la felicidad consiste en llevar una vida simple y vivirla con una actitud positiva, y la clave para llevar una vida iluminada está en hacer un esfuerzo consciente para liberar su corazón de preocupaciones y complicaciones innecesarias.

Imagínese estar viendo un arroyo de agua bajo el sol cálido de un día de primavera. Los rayos de sol caen sobre el agua cristalina, y el fondo del arroyo brilla como si fuera oro. La corriente de agua produce un sonido melodioso que inspira bienestar y los rayos de sol que se reflejan sobre su superficie crean formas que serenar el espíritu.

La vida hay que vivirla como este arroyo de agua cristalina: de una manera transparente y natural. Eso significa que debemos tomar conciencia a fin de evitar pensamientos e ideas complicadas, y llevar una vida simple y sincera con uno mismo.

No deje que la desconfianza o las dudas lo obsesionen; tampoco se deje atrapar por emociones o complejos de inferioridad. Viva con una actitud positiva, con naturalidad y sencillez. Si alguien lo defrauda, no deje que sentimientos de traición o engaño se apoderen de usted, y mantenga en cambio su actitud positiva frente a la vida.

Del mismo modo que los niños se olvidan de todas sus zozobras de un día para el otro,

usted también puede llevar una vida exenta de preocupaciones innecesarias. Es como quitar los pesados ladrillos que encierran al corazón, y dejar así circular una corriente de aire para refrescar el espíritu.

PARTE

2

2

Las debilidades y los defectos son semillas de felicidad



Si usted tiene debilidades y defectos, y está consciente de ellos constantemente, considérese entonces muy afortunado.

Hay un proverbio que dice: «El viejo que se cura, cien años dura». Este dicho se refiere a que la gente con problemas de salud o debilidades físicas generalmente vive más porque se cuida, mientras que las personas sanas que abusan de su cuerpo trabajando en exceso son las que en realidad deberían cuidarse más.

De igual manera, la gente que tiene conciencia de sus debilidades incluso a la edad de treinta, cuarenta o cincuenta años, nunca excede sus límites. Esto también significa que todavía hay potencial para mayor crecimiento.

La mayoría de los lectores seguramente tengan varios problemas que les causan preocupación y sufrimiento, pero estos deben verse como semillas de aliento positivo para el crecimiento. Si alguien que ha llegado a los sesenta o setenta años todavía se siente mal a causa de complejos respecto a talentos y habilidades pensando que: «todavía tengo mucho que aprender», «tengo muy pocas habilidades», o «soy muy descuidado», esto hace que esa persona sea excepcional. El hecho de que esa persona no haya encontrado satisfacción plena consigo misma brinda posibilidades para su crecimiento futuro.

A medida que aprende cosas nuevas y acumula muchas experiencias diferentes a lo largo de la vida, la gente se da cuenta de que muchas semillas para el éxito y el crecimiento se encuentran en lo que parecen ser contradicciones. Por ejemplo, cuando son jóvenes, las personas gozan de buena condición física y una sensibilidad aguda, pero sufren de falta de conocimientos y experiencia. Sin embargo, conforme van sumando años, se vuelven

más débiles físicamente y desarrollan fortaleza de carácter, lo que hace mermar su sensibilidad. Es decir, aunque pierdan la fortaleza física y las sensibilidades características de la juventud, estos atributos son reemplazados por una mayor sabiduría y mayor riqueza de experiencias. De igual manera, los puntos fuertes de la gente en una etapa de la vida son reemplazados por los puntos fuertes opuestos en una etapa posterior.

En la mayoría de los casos, usted descubrirá que las capacidades que no tiene el día de hoy y que están ubicadas en el extremo opuesto de aquellas capacidades que ahora posee, serán las que lo alimentarán y le brindarán posibilidades de evolución en el futuro.

Los factores para el éxito a menudo se encuentran en sus capacidades y puntos fuertes, pero las claves para el éxito en el futuro, o en la siguiente etapa, con frecuencia se hallan en el opuesto de sus puntos fuertes.

Por lo tanto, recuerde siempre que las semillas que lo guiarán en el futuro se encuentran en lo opuesto de sus puntos fuertes.

Al final, la lucha es con uno mismo

Usted nunca encontrará una victoria definitiva en la vida en las comparaciones con otras personas. Si juzga solo comparándose con los demás, no encontrará el éxito final. En vez de ello, usted debe evaluarse a sí mismo estimando el crecimiento y avance que realizó en comparación con un periodo anterior de su vida. Considere los problemas que se encuentran en su interior como problemas que solo están en usted. Después, reflexione sobre las capacidades que tenía al nacer y examine las distancias que ha recorrido y el avance que ha alcanzado desde ese entonces. Así es como debe evaluarse a sí mismo.

Esta es una batalla con uno mismo que todos podemos ganar. Al final, usted tiene que decir: «Lo hice bien, considerando las capacidades con las que nací y los resultados que obtuve en la escuela». En la batalla contra usted mismo, la victoria siempre es posible.

Cuando la gente emprende batallas contra otras personas, es difícil obtener una victoria final. De hecho, si observa de cerca a la gente que parece haber alcanzado la victoria sobre otras personas, descubrirá que algunas de ellas no han logrado ser victoriosas en la vida.

Esto ilustra el hecho de que no puede haber una victoria final cuando la gente compite con los demás. Al final, la lucha es con uno mismo.

La gente con un espíritu imperturbable

En el budismo, tener un espíritu imperturbable ha sido considerado extremadamente importante desde tiempos inmemoriales. Esto se debe a que la mayoría del sufrimiento y engaño de la vida surgen de la agitación mental. Uno de los temas principales para quienes exploran el budismo ha sido encontrar maneras de mantener un espíritu que no pueda ser perturbado.

Las personas con espíritu imperturbable y estable tienen una paz interior profunda, así como también fuerza y confiabilidad. La determinación para superar cualquier adversidad, combinada con una fuerza de voluntad inquebrantable, son los cimientos para desarrollar capacidades de liderazgo. La esencia de ser un líder consiste en nunca verse perturbado o controlado por dificultades menores y en poseer la fuerza para superar cualquier problema. La fuente de esta fuerza es el espíritu imperturbable.

Hay mucha gente que afirma que posee confianza en sí misma, pero a menudo la pierde cuando tiene que enfrentarse a la crítica. Esta gente tiene que desarrollar un espíritu verdaderamente imperturbable. Para lograrlo, es vital tomar conciencia de que uno es hijo de Dios, porque sin tener claro este punto no puede lograrse un espíritu imperturbable genuino.

Nuestras mentes no flaquearán cuando reconozcamos que en la profundidad de nuestros corazones estamos conectados con Dios. Sin embargo, si esta creencia se debilita y se comienza a aceptar la idea de que uno está en manos del destino, como una hoja que flota al azar en el río, entonces se volverá completamente inestable. Esto solo conducirá a pensamientos pesimistas, tales como la idea de que la gente y su entorno lo lastimarán o que le espera un futuro trágico. El que usted elija vivir una vida infeliz llena de este tipo de ideas derrotistas o escoja llevar una vida positiva solo depende de la manera en que se percibe a sí mismo.

Ruede sin cesar y seguirá creciendo —El efecto bola de nieve—

Cada día ocurren muchas cosas que podrían ser semillas de buena fortuna y felicidad o semillas de problemas y ansiedad. Esta es la realidad del mundo. De todos modos, el que siempre busca las lecciones que están ocultas en todas las cosas y descubre las semillas del éxito que yacen en cada problema —sin importar lo que tenga que enfrentar— crece como una bola de nieve que se expande mientras va cuesta abajo.

Usted tiene que mantener la bola de nieve rodando, aún si se mezclan en ella piedritas y suciedad. Conforme sigue rodando, la bola de nieve aumenta en tamaño al juntar nieve fresca. Comparar la vida con una bola de nieve es muy valioso. El vivir con esta perspectiva le ayudará a expandir sus capacidades humanas para crecer al doble o incluso al triple de su tamaño. Solo recuerde: en la medida que no se preocupe y no cavile ante las pequeñas piedras y la suciedad que puedan mezclarse en su bola de nieve, seguirá entonces creciendo en tanto siga en movimiento.

Cada situación que encuentra y cada persona que conoce en la vida es un maestro. Si puede adoptar esta perspectiva, cada encuentro y todas las relaciones que tenga serán una lección que le beneficiará.

El intentar reemplazar su vida con la de alguien más solo origina sufrimiento. Cuando usted cae en esa trampa, recuerde que cada trabajo debe ser realizado por la persona indicada para dicha tarea. También recuerde que en algún lugar habrá un trabajo que es el adecuado para usted. Al realizar ese trabajo con seriedad, también encontrará satisfacciones en su vida y esto servirá de incentivo para que ayude a otros a vivir una vida feliz.

Los seres humanos son como las herramientas de un carpintero: funcionan mejor cuando cada una de ellas se usa para el fin adecuado. Al igual que las herramientas del carpintero, todos tenemos papeles que desempeñar. Pregúntese qué tipo de papel tiene usted en esta vida, y entonces comenzará a dilucidar su misión en ella. Encuentre su llamado y en él, vuélvase excelente de manera que le ayude a cumplir con su misión. Recuerde no tratar de reemplazar su vida con la vida de otros.

Cada persona tiene un grupo de seis almas hermanas que se alternan para encarnar en este mundo a fin de tener la oportunidad de acumular experiencias en la vida. Una vez que una persona vuelve al otro mundo, todas las experiencias que tuvo en la Tierra son compartidas con los demás miembros del grupo. Los miembros son como los cinco dedos de una mano: aunque individualmente son diferentes en cuanto a su forma, todos son parte de la misma mano. El núcleo del espíritu o el líder del grupo puede compararse con la palma y las almas hermanas son como el pulgar que es corto pero gordo, el dedo medio que es largo, el pequeño dedo meñique, y así sucesivamente. El grupo de todas estas almas hermanas, como conjunto, es una acumulación de experiencias. Así como una mano usa todos sus dedos para tomar un objeto, cada alma toma un turno repitiendo los ciclos de la reencarnación del alma para obtener diferentes tipos de experiencias de vida.

Hay muchas diferencias entre la gente incluyendo género, edad, inteligencia y altura; algunas personas son introvertidas mientras que otras son extrovertidas, y todas las personas son buenas realizando diferentes tipos de trabajo. Cada persona tiene una personalidad única.

Así como usted acepta a los demás como son, debería también aceptarse a sí mismo tal como es. Dios perdona a toda la gente y dice: «Está bien que seas tú mismo. No tienes que convertirte en alguien que no eres. Sé quien eres, la persona que lleva tu nombre». Eso significa que Dios ha aceptado y aprobado el que usted tenga que realizar un entrenamiento del alma en esta vida con base en su identidad, por lo que usted tiene permitido vivir su vida a su manera. Viva lo mejor que pueda con lo que se le ha dado.

7

Acepte sus imperfecciones

No solo es importante creer que usted es hijo de Dios o de Buda, también es necesario aceptar el hecho de que, hasta cierto grado, los seres humanos son criaturas imperfectas. Como un ser humano que vive en un cuerpo físico, siempre tendrá algún tipo de imperfección humana mientras viva en este mundo. Es imposible vivir una existencia espiritual perfecta. Usted solo puede vivir de manera imperfecta, ya que debe pasar por todo tipo de experiencias. Ello puede que le resulte en fracasos u ocasiones inconvenientes, pero estas son sus oportunidades para practicar la reflexión y aprender.

Recuerde que muchas personas también cometen errores y sufren fracasos; pero de igual manera se reponen y usan sus descubrimientos para llevar mejores vidas. En vez de luchar por la perfección en todo momento, es importante enfocarnos para mejorar nuestras vidas al máximo. Usted debe convencerse a sí mismo repitiendo esto una y otra vez.

Cuando digo: «usted no tiene que vivir una vida perfecta», quiero dejar claro que no le estoy recomendando que descuide sus estudios o el trabajo. Algunas personas podrían muy fácilmente dejar de luchar por la perfección y volverse holgazanas, lo que ocasionaría la crítica de sus empleadores. Lo que quiero decir es que si usted se culpa o critica a sí mismo hasta el grado de perder el sueño por las noches, entonces considere aspirar al ochenta por ciento de la perfección. Lo importante es continuar su camino.

Aunque todos aspiran a desarrollarse espiritualmente en la evolución de su alma, también debe darse cuenta de que usted no es Dios ni Buda. Mientras viva en este mundo cometerá errores todos los días y su vida será dolorosa. Es por ello que debe comenzar aspirando solo a vivir una vida mejor. Usted debe darse cuenta de que aunque los humanos son hijos de Dios, también son criaturas imperfectas y torpes durante su vida

aquí en la Tierra. Usted debe reconocer y aceptar la manera torpe en la que vive.

PARTE

3

8

¿Está eligiendo la infelicidad?

Cuando uno se encuentra agobiado por alguna preocupación, normalmente el corazón se divide entre dos o más diferentes elecciones y comienza a perder el control. Ante estas circunstancias, considere qué forma de pensar le beneficiará más para su desarrollo. Esto lo conducirá a una respuesta.

Tome el ejemplo de alguien que ha realizado un examen. Como es normal, algunos pasan y otros reprueban. No obstante y curiosamente, incluso entre la gente que aprueba, algunos están furiosos simplemente porque sus calificaciones no fueron tan altas como esperaban. Ellos no pueden aceptar los resultados a causa de su orgullo. Por otro lado, hay quienes están encantados de haber aprobado y se sienten agradecidos a pesar de que su calificación haya sido meramente aprobatoria. Las actitudes varían dependiendo de cada persona.

Las personas encuentran muchas justificaciones diferentes para sus actitudes; algunos insisten en que, dado que Jesucristo sufrió, lo normal es que ellos sufran también. Lo importante es considerar qué elección es mejor y en qué tipo de persona quiere convertirse. Algunas personas tienden a escoger la opción que los hará infelices y en estos casos no hay modo de ayudarlos. Incluso malinterpretan el consejo que les dan otras personas y lo toman negativamente. Dios siempre brinda ayuda, pero si usted escoge la infelicidad, ni Dios puede ayudarlo porque esta decisión se encuentra dentro de lo que se considera el libre albedrío. Por eso es importante que esté determinado a escoger la felicidad.

9

Crea en el poder de su espíritu



Siempre hay una causa para todo y un efecto posterior poco después. Es importante pensar cómo sembrar buenas semillas, alimentarlas y recoger los frutos.

Yo enseño la idea llamada «pensamiento dinamita». Esta es la idea de sembrar semillas que tienen un poder explosivo en su mente. Observando a la gente del mundo, me pregunto por qué hay tantos que viven con una actitud débil. El mundo está lleno de mucha gente que a duras penas busca la salvación y que duda en pedir ayuda. Sin embargo, quisiera decir que los días de las antiguas religiones en que la gente pensaba que recitar oraciones o invocar el nombre de Dios les salvaría probablemente han llegado a su fin. La clave para salvar a la gente no se encuentra en un método *instantáneo* o extremadamente simplificado que depende de un tipo de señal u otra. En vez de ello, la clave para salvar a la humanidad está en alimentar y expandir las grandes facultades filosóficas y capacidades de pensamiento que yacen ocultas en el interior de cada persona.

Quienes no saben acerca del poder que yace dentro del funcionamiento de la mente pueden decir que estas son solo palabras, un engaño o solo una idea consoladora. La gente abandona estas formas fundamentales de pensar y busca solo ganancias inmediatas o fenómenos visibles. Tal vez busquen la manera de ganar dinero o curar una enfermedad usando un método rápido. Los humanos son tan débiles que son fácilmente controlados por estas cosas, pero me gustaría hacer que se volvieran más fuertes. Hay millones de problemas que pueden resolverse con solo tener más valor y determinación. En realidad, podría decir que no hay problema que no pueda resolverse si una persona se hace más fuerte. Por ejemplo, un niño que llora súbitamente dejará de llorar y sonreirá si le enseñamos un dulce, o encontrará valor con solo una palabra de alabanza, o correrá alegremente si alguien le acaricia amigablemente la cabeza.

La relación entre Dios y los seres humanos es similar. Los seres humanos a veces sufren inconvenientes, se ponen tristes, o sufren complejos de inferioridad. Pero si reciben la palabra de Dios y la graban en su corazón, se levantarán y renacerán como seres fuertes, alegres y con un espíritu positivo hacia la vida.

Quisiera que todos no solo leyeran estas palabras sino que las experimentaran en realidad. Esta es mi verdadera esperanza. Lo que estoy enseñando repetidamente es la idea de que la mente es el punto de partida de todo y al cambiar la mente, la vida mejora. Esta es la verdad misma. La felicidad y la infelicidad son creadas por nuestra propia mente. De manera más concreta, todo depende de qué semillas plante en ella.

Tener autoestima no significa sobreestimarse o ser arrogante. La autoestima es la confianza indescriptible que acompaña a la conciencia de que usted tiene potencial y de que está bien. Cuando está sumida en el dolor o la pena, la gente tiende a volverse negativa acerca de sí misma y piensa que no es valiosa. Sin embargo, es importante verse a sí mismo con una visión más objetiva.

Cuando usted ve en retrospectiva su vida entera, podrá decir: «estaba equivocado respecto a esto» o «debería haber hecho tal cosa mejor», pero al mismo tiempo reconocerá que en general hizo un buen trabajo. Hay una toma de conciencia de que usted ha estado recibiendo el amor de Dios y la convicción de que ha sido de utilidad a los demás.

La autoestima se basa en la acumulación de pequeñas tomas de conciencia como esta. Es importante que se vea a sí mismo en diferentes situaciones cada día y poco a poco descubra al ser que ha sido útil a los demás. La autoestima genuina no puede nutrirse y crecer sin darse cuenta de esto.

Las aves acuáticas que flotan en la superficie de un lago tienen un recubrimiento de aceite en sus plumas que repele el agua. La autoestima funciona de la misma manera. Sin importar qué infortunios ocurran, la autoestima actúa como este aceite, evitando un daño al interior de su corazón.

En cada situación, es esencial que en el fondo de su corazón usted crea en Dios. Si usted cree que Dios creó este mundo, entonces lo que puede parecer triste debe tener algún propósito o significado. Es impensable que la intención de Dios sea simplemente ocasionar dolor. Puede ser que usted se haga más fuerte mediante la muerte de un

familiar, que conozca a una persona más maravillosa al separarse de un amigo o que encuentre una mejor pareja al terminar una relación.

Lo que importa es que con el paso del tiempo usted cree un nicho de fuerza interior. En vez de luchar dolorido y hundirse en la miseria, debe trabajar en el refinamiento de su alma. En momentos difíciles, es vital aferrarse a su fe en Dios y su amor por Él. Cuando esté atrapado en un remolino de problemas, pregúntese si ama a Dios. Muchas personas se obsesionan con el amor propio, solo pueden pensar en cuán miserables son y están desesperados por recibir la compasión de los demás. El problema de estas personas es que nunca se sienten satisfechas. En situaciones adversas, saque el pecho y levante la mirada al cielo. Las personas sumidas en preocupaciones y que están bajo influencias espirituales negativas generalmente se encorvan y bajan la mirada hacia el piso, dan la espalda al sol y solo ven su propia sombra. Mientras mantengan esta postura, nunca podrán ver la luz.

Por eso, levántese y dé la cara al sol, con su cuerpo erguido. Esta es una expresión de su amor a Dios. No se concentre siempre en ser pequeño, sino enfoque su atención en Dios y acepte los sentimientos de gratitud. Usted tiene que darse cuenta de la inmensidad del amor que se le ha concedido y recordar que, aunque pueda sentirse infeliz momentáneamente, a largo plazo comprenderá que lo que está ocurriendo no siempre es tan serio. De hecho, esta experiencia le brinda alimentación para su evolución posterior.

Sin importar qué pruebas le esperen, en la medida en que recuerde que está aprendiendo lecciones de cada problema, usted solo podrá hacerse más fuerte.

11

Elógiense a sí mismo

A veces debería escribir una lista de sus puntos fuertes. Mire su historia pasada y haga una lista de todas las cosas que la gente ha reconocido en usted desde que nació.

Cuando lo haga, se dará cuenta de que ha recibido alabanzas con frecuencia. La idea de que siempre lo están criticando es simplemente producto de su delirio de persecución y no es para nada cierto. Todas las personas, sin importar su tipo, tienen puntos positivos. El problema es que es fácil olvidar las alabanzas recibidas y recordar solamente cuando uno se ha sentido avergonzado; esta puede ser la razón por la cual usted piensa de manera negativa. Si fuere este el caso, quisiera que tome una mirada retrospectiva a su vida y haga una lista de todas las cosas por las cuales haya sido elogiado. Esta lista le permitirá, por primera vez, tomar conciencia de sus cualidades, probablemente incluso con resultados algo inesperados.

Por ejemplo, es posible que usted se haya sentido afectado por el hecho de que no ha sido popular con las mujeres; pero cuando reflexiona se da cuenta de que los hombres sí ponían su confianza en usted. La mayoría de los hombres desprecian a otros hombres que tienen éxito con las mujeres y tienden a criticarlos. Por otro lado, los hombres normalmente se sienten tranquilos cerca de alguien que no se lleva bien con las mujeres. Por lo tanto, esta persona les permite relajarse y esto podría considerarse como uno de sus puntos fuertes.

Usted debe pulir su carácter para permitirse trabajar y participar bien con otros hombres. Si usted hace esto, las mujeres se darán cuenta de que parece ser muy popular con los hombres y esto incrementará su interés. Ellas pensarán que si usted tiene tan buena reputación entre los hombres, debe ser una persona maravillosa y, por lo tanto, comenzarán a tomarlo más en cuenta. Siempre considere el principio de elevar su conciencia a un nivel más ideal y continúe su proceso de autodescubrimiento.

Si usted cree que está equivocado en algo, pero puede felicitarse por hacer alguna otra cosa, los demás valorarán el lado positivo de su carácter. Usted debe usar esto como una manera para señalar y evaluar sus defectos y eso le permitirá darse cuenta de lo que tendría que haber hecho. A las personas cuyo carácter no parece poseer una faceta ideal les puede resultar difícil dilucidar lo que deben hacer. Es positivo que estas personas practiquen la reflexión, pero primero deben concentrarse más en la autorrealización positiva y en el desarrollo de su autoestima.

Si tiene problemas en el trabajo, ¡haga ejercicio!

El que usted pueda continuar con su trabajo y comenzar con vigor al día siguiente depende de su fuerza física. Por supuesto uno necesita habilidades para el trabajo, pero sin fuerza física uno no puede continuar trabajando. Cuando la fuerza física escasea, las decisiones se vuelven pesimistas. Usted será pesimista acerca de las relaciones con otras personas y pensará cada vez con más negatividad, y esto lo hará sentir que su futuro en el trabajo es sombrío. Si usted es físicamente fuerte, tendrá entonces una perspectiva positiva sobre su futuro, pensará que es posible arreglar las relaciones y que ocurrirán cosas buenas en el trabajo y en la vida.

Las causas de las dificultades que la gente enfrenta en el trabajo de hecho podrían incluir una razón física. Si eso fuera cierto, la solución sería primeramente empezar por mejorar su condición física.

PARTE

4

13

Haga frente a su karma

Todos los seres humanos reencarnan en este mundo en repetidas ocasiones para alcanzar una mayor evolución espiritual. Si usted trata de ver su entrenamiento espiritual desde esta perspectiva, entonces lo que originalmente le pareció un problema ahora se verá de manera distinta.

Usted se dará cuenta de que los problemas que enfrenta ahora revelan qué tipo de retos tiene que superar en esta vida. La vida es como un cuaderno de tareas con problemas por resolver. Así es que, incluso si siente que está siendo arrastrado en un torbellino de sufrimiento, en realidad significa que está enfrentando uno de los problemas más importantes en su vida, y está experimentando actualmente un tiempo crucial para su crecimiento espiritual. Este es un tiempo emocionante para usted. Finalmente ha entrado al cuadrilátero para la pelea. Hasta ahora puede haber pasado un largo tiempo entrenando, lanzando ganchos al aire contra un oponente imaginario, pero ahora la pelea verdadera está por comenzar. Cuando el réferi presente al boxeador de la esquina roja, tendrá que quitarse la bata y entrar al cuadrilátero, y una vez allí, tendrá usted que pelear.

Este puede ser el gran momento para el cual vino al mundo. De hecho, es posible que usted se haya estado preparando para dicho momento durante décadas o incluso siglos antes de haber nacido, y que haya decidido venir a la Tierra solo después de haberse sentido lo suficientemente fuerte como para enfrentar este reto. Si su oponente fuera un ser humano, la situación sería dolorosa. Pero usted no está enfrentando a una persona: lo que ve como un problema insuperable de hecho no es más que un espejismo. Es solo su propio karma que aparece ante usted en forma de algún problema o preocupación. Lo que está delante suyo en el cuadrilátero no es otra persona; esta es una batalla entre usted y su karma, y usted tiene que ganar la contienda a toda costa. Este es el objetivo de su reencarnación actual.

¿Entonces por qué ahora, cuando ha llegado el momento crucial, todavía pone pretextos culpando a su supuesta falta de inteligencia, a las circunstancias, la pobreza o a familiares u otras personas? Ahora que ha salido de su esquina y está en el cuadrilátero, que ha chocado los guantes con los de su oponente de la esquina azul y los dos se están lanzando miradas penetrantes, dar pretextos es como reconocer que uno no ha entrenado lo suficiente, que tiene las piernas algo tiesas y que le duele la espalda desde ayer. Si esta fuera la actitud de su oponente, seguramente pensaría que es débil y aprovecharía la oportunidad. Este tipo de actitud no es buena.

Una vez que usted está en el cuadrilátero, debe ocultar sus debilidades y dar lo mejor de sí. En el momento en que se encuentre a sí mismo frente a frente con su karma, tiene que poseer la determinación de poner un rostro de valentía y arrojarse a la lucha. Incluso si se encuentra en desventaja, nunca lo demuestre. Una vez en el cuadrilátero, no puede dejar que su oponente sepa que tiene una oportunidad. Siempre saque el pecho y compórtese como si fuera más grande y fuerte de lo que en realidad es, para hacer que su oponente tema ser derribado. Es decir, en la vida, siempre piense positivamente.

Dios solo da problemas que uno puede resolver

Dios nunca confronta a una persona con un problema que sea demasiado difícil para ella. Esto es algo que Él nunca ha hecho y nunca hará. La persona que está luchando puede creer que es incapaz de lidiar con la carga, pero a los ojos de Dios, la carga es justo del tamaño adecuado.

Para explicar esto, imagine a un hombre cargando maletas pesadas sobre su espalda. Tal vez él pueda con cosas más pesadas, pero evita hacerlo y solo lleva las más ligeras. Si le dan una carga adicional, él cree que se desplomará; pero después de un tiempo, se le da más peso para que cargue. Él creía que se desplomaría, pero no lo hace, y sigue caminando cuando alguien pone otra carga sobre su espalda. Él pensará: «Seguro que esta vez no podré seguir de pie»; sin embargo, se encuentra bastante bien en realidad. Finalmente se da cuenta de que, aunque creía que era incapaz de llevar una carga tan pesada, en verdad solo se estaba rigiendo por la ley del menor esfuerzo.

Es igual con el trabajo; a medida que a uno le asignan más trabajo, la persona puede preocuparse y sentir que no puede con tanto. Si alguna vez siente que ha llegado a su límite, es importante que considere si realmente ha hecho todo lo que Dios espera de usted y lo que Él cree que usted es capaz de hacer exitosamente.

La capacidad para resolver situaciones se incrementa a medida que uno crece. Aquellos problemas que antes resultaban muy difíciles de solucionar, con el tiempo se vuelven asuntos por los cuales no vale la pena ni preocuparse. Por ejemplo, cuando una compañía pasa de pronto por un periodo de crecimiento masivo, los empleados pueden sentirse abrumados e incapaces de seguirle el ritmo a los cambios acontecidos. Sin embargo, mientras luchan por manejar el incremento de la carga de trabajo, descubren que hasta ese entonces no habían estado esforzándose lo suficiente y que en realidad han

estado asustándose por nada. La gente a veces cree que enfrenta un problema insuperable, cuando en realidad esto es solo producto de su imaginación.

Aunque en determinado momento pueda sentir que está enfrentando un problema que le es imposible superar, al cabo de un año podrá resolverlo por su cuenta. Por lo tanto, piense qué haría si estuviera un año más adelante en el futuro. Estoy seguro de que encontrará una solución. En otras palabras, imagine cómo será usted en el futuro, cómo crecerá, y después traiga esta imagen al presente. Si usted hace esto, descubrirá que se está tornando más fuerte. Creo que vale la pena intentarlo.

Cuando uno está en dificultades e intentando resolver un problema, a veces descubre que el problema se ha resuelto por sí mismo sin que uno se diera cuenta. Al principio usted puede pensar que es increíble que haya podido resolver algo tan difícil; pero tarde o temprano podrá resolver problemas similares con facilidad.

15

Piense en la vida como un maratón, no una carrera de 100 metros

Justo cuando sienta ganas de rendirse y pensar que las cosas no pueden empeorar o que usted no podría soportar más dificultades o adversidad, piense que estas etapas en su vida por lo general son muy breves. Si se enfoca en periodos cortos de solo uno o dos años, entonces puede que se sienta deprimido por las cosas que no han salido como esperaba. En esas situaciones, necesita cambiar completamente su forma de pensar. El hecho de que usted no tuviera éxito en uno de estos periodos puede significar que no ganará la carrera de velocidad de 100 metros, pero esto no necesariamente significa que no tenga capacidad como corredor. Las carreras de velocidad son de unos cientos de metros, pero considere los maratones que son de un poco más de 42 kilómetros. Si usted no es bueno para las carreras de velocidad, entonces pregúntese si tiene talento para las carreras de larga distancia. Algunas veces solo hace falta cambiar la perspectiva.

Yo mismo nunca he sido un corredor muy bueno; pero cuando estaba en la escuela secundaria, una vez participé en un maratón y alcancé una posición bastante satisfactoria. Esta experiencia en una carrera de larga distancia me enseñó la importancia de establecer un ritmo en todas las cosas. Al comienzo de la carrera escogí un grupo de gente que sentía que tenía aproximadamente la misma capacidad que yo y corrí con ellos para establecer mi ritmo.

Sin embargo, después de haber estado corriendo por un rato, mi cuerpo había entrado en calor y me sentí lo suficientemente bien como para pensar que tal vez podría tener un mejor desempeño del que originalmente había esperado. A mitad de camino comencé entonces a incrementar el ritmo y sentí como si mis piernas se hubieran alargado. Pude seguir aumentando mi velocidad, hasta que me encontré pasando a la gente que siempre me había ganado en las carreras de velocidad. Los corredores de velocidad normalmente tienen una estructura sólida y cuando pierden su ritmo en una carrera de larga distancia, descubren que ya no pueden continuar. Yo podía ver la sorpresa en la cara de los

velocistas cuando los dejaba atrás. Casi no podía creer lo que estaba ocurriendo. Fue una experiencia sorprendente.

He hablado sobre la importancia de establecer un ritmo para sí. Usted necesita evaluar su propia fuerza objetivamente y decidir cuándo debe realizar un esfuerzo extra para poder lograr el mejor resultado posible a la larga. Siempre hay margen para mejorar.

No limite sus propias posibilidades

Cuando enfrente preocupaciones, es importante siempre estar buscando formas de incrementar sus posibilidades en la vida.

En el béisbol profesional y amateur normalmente hay dos o más lanzadores de reserva en la banca para cuando se necesiten. Diferentes lanzadores son designados con diferentes papeles: el lanzador de inicio, lanzador de relevo y lanzador de cierre. Dado que el equipo ha preparado varios lanzadores alternativos para diversas funciones, ellos pueden ajustar su estrategia dependiendo de cómo vaya el juego. Así es como los entrenadores reducen el riesgo de perder.

De manera similar, en la vida uno tiene que tomar este tipo de precauciones contra posibles fracasos. Prepare dos o más opciones por adelantado y refine sus habilidades en resolver problemas para poder salir adelante ante cualquier dificultad. De la misma forma que incluso los lanzadores profesionales no siempre pueden ganar el juego, usted no siempre podrá cumplir sus sueños, ya que en el camino a menudo hay obstáculos. Es bueno tener medidas de emergencia preparadas con antelación para lidiar con las adversidades.

Una razón por la cual los inconvenientes se hacen grandes es porque la gente solo tiene una meta en la vida. Es bueno fijar un objetivo y luchar por tener éxito; pero si piensa demasiado en un objetivo en particular y cree que es la única forma de hacer sus sueños realidad, su determinación se vuelve un apego. Como resultado, incluso los pequeños fracasos pueden resultar una decepción seria.

Esto es igual a limitarse a una sola profesión en las etapas iniciales de su vida. Usted puede haber olvidado la perspectiva más amplia: que puede tener un potencial mayor de lo que cree. Cuando está luchando por resolver un problema, es importante hacer espacio a otras posibilidades. Este es uno de los métodos principales para evitar las decepciones.

Trascienda los tiempos dolorosos

Pensemos en cómo superar las dificultades o salir de una mala racha. Casi todos venimos a este mundo con grandes aspiraciones para cumplir nuestros sueños. Si aspiramos a desarrollarnos pero nos encontramos en un aprieto, ¿qué debemos hacer para salir de este bache?

Ante todo, me gustaría recordarle que usted tiene una energía inagotable en su interior. El alma es como una cebolla; es decir, es como una estructura de muchas capas, con su núcleo conectado directamente al Dios Universal, el ser que gobierna el universo completo. Esta parte central de su alma es una fuente ilimitada de luz y de poder de recuperación.

De hecho, esta luz ilimitada tiene el mismo poder y atributos que Dios, lo que significa que está llena de sabiduría, justicia, valor, compasión, amor, armonía y prosperidad. Así que cuando se encuentre en una situación difícil, sobre todo debe recordar su verdadero ser y tomar conciencia de que, esencialmente, usted tiene un poder ilimitado. Recuerde que esto le permite ejercer el poder ilimitado de su alma.

En realidad, ninguno de ustedes ha descubierto todavía su espíritu. Aunque su verdadero poder puede crecer infinitamente, avanzando constantemente y sin detenerse, como un manantial de montaña, siempre es posible que haya bloqueado este manantial de manera inconsciente con ciegos pensamientos humanos.

El segundo punto sobre el cual deseo hacer hincapié es la importancia de concentrarse en la acumulación. La depresión es un estado en el cual se ha liberado tanta energía que uno se siente agotado. En ocasiones, se necesita hacer un esfuerzo para generar fuerzas. En tiempos de preocupación, siempre me digo a mí mismo que debo concentrarme en los

estudios. En el transcurso de la vida, todos experimentamos periodos de preocupación, y en esas ocasiones, la manera más sabia de vivir es enfocándose en acumular fuerza interior. No hay duda de que las malas rachas se acaban antes de lo que uno cree, así que aprovéchelo creando tanta fuerza como sea posible.

El tercer punto importante es considerar los inconvenientes que se presentan en la vida como una oportunidad para tomarse el tiempo para pensar sobre la felicidad ajena. En situaciones difíciles, la gente tiende a pensar demasiado en sí misma y se olvida de los demás. Así es que durante este tiempo, haga un esfuerzo por cambiar la mira de su atención; piense en cómo hacer felices a los demás.

No es una exageración decir que la mejor manera de sobreponerse a las dificultades es tratar de llevar alegría a otros. Aun en momentos de sufrimiento, nunca intente ventilar su dolor en otras personas, ya que al final podrá ocasionarle más dolores. Si está sufriendo, ¿por qué no intentar llevar felicidad a otros? Dado que su corazón está lleno de dolor y tristeza, es todavía más importante tratar de sonreírle a los demás.

Al recorrer este camino, seguramente superará estos tiempos dolorosos.

PARTE

5

18

El saber que hay vida eterna lo hará más tolerante

La Tierra tiene una población de más de seis mil millones de personas que viven en diversos países y situaciones diferentes. Algunos sufren de inanición y otros están bien alimentados. Algunos son intelectuales, otros no. Algunos son físicamente fuertes y otros débiles. Algunos tienen la piel más clara y otros son de piel más oscura. Algunos tienen familias felices y otros no. Estos seis mil millones de personas viven en una amplia gama de situaciones y circunstancias.

Imagine cómo se ve este mundo desde la perspectiva de Dios. Él debe estar diciendo: «Veo que las personas de piel más clara y las personas de piel oscura son buenas. Todos deben luchar por ser felices. Cada uno debe buscar la felicidad en las circunstancias que se les han dado».

Nuestras vidas no están limitadas a esta vida actual. Como un gran río que corre de un lugar a otro, hemos existido como almas durante muchísimo tiempo y hemos reencarnado una y otra vez en la Tierra. Nacemos en África, India, China, Japón y en otras partes del mundo, y en diferentes periodos de la historia. Así es como nuestras largas vidas que duran eternamente se convierten en vidas fructíferas.

Es como un riachuelo que desciende de una montaña, formando un pequeño valle que pasa temporalmente bajo las hojas y después se convierte en un arroyo. A veces corre rápidamente y otras veces se mueve despacio, para finalmente convertirse en un río ancho que desemboca en el mar. Del mismo modo, nuestras vidas están llenas con una gama de experiencias en la eterna corriente de la reencarnación. Al tomar conciencia de este hecho, debemos ser mucho más tolerantes hacia nosotros mismos y los demás. Solo podemos ser tolerantes cuando tomamos conciencia de que cada individuo está viviendo su propia vida y pasando por un entrenamiento espiritual que es parte de esta gran corriente.

Sea amable consigo mismo. Usted puede parecer una cascada o un rápido en la larga historia de su alma. Cuando eso suceda, dígame a sí mismo: «Lo estás haciendo bien. Aunque estés teniendo dificultades, es solo una parte de tu largo viaje, así que no tengas miedo. El río pronto comenzará a correr más lento. Hasta entonces, sé paciente y tolerante con todos y con todo».

La comprensión lleva al amor

En lo que respecta al amor, lo fundamental es comprender a los demás. Comprender a una persona significa casi lo mismo que amarla. Cuando la gente no puede amar, es porque no puede comprender. Uno puede preguntarse por qué no puede amar a cierta persona, pero la respuesta está en que usted no puede comprender a esa persona. Cuando uno pueda comprender a alguien, entonces puede amar a dicha persona.

También en el caso de los matrimonios, cuando un cónyuge no quiere al otro, es por falta de comprensión. Esto es cierto por lo general. Si uno puede comprender, entonces uno también puede amar. Los maridos y las esposas tienen sus propias razones y quejas y las explican, pero los conflictos surgen porque ellos son incapaces de comprenderse y perdonarse. La gente que puede entenderse mutuamente entre sí, también tiene la capacidad de amarse mutuamente.

Lo mismo es cierto cuando uno intenta difundir la Verdad a la gente de la manera más apropiada para cada uno de ellos; el grado al cual usted puede comprender a la otra persona es de vital importancia. Si solo puede comunicarse con gente que es similar a usted, su capacidad para difundir la Verdad será muy limitada.

El primer requisito para aumentar su capacidad de amar a la gente es obtener la capacidad de comprensión. Esto puede lograrse mediante un esfuerzo. Al obtener experiencias y aumentar su cúmulo de conocimientos, usted será capaz de comprender a otros. Si puede comprender a alguien, usted podrá amar a esa persona. De igual manera, si siente que alguien lo comprende, usted sentirá que lo aman.

No piense en las personas como aliados o enemigos

Hay muchos casos en los que las personas no perciben a otros correctamente. Algunas veces las personas ven incorrectamente a los demás porque las percepciones de los humanos a menudo están basadas en ideas preconcebidas.

El prejuicio más común es ver a alguien como un aliado o enemigo. Cuando las personas ven a otra gente la dividen en dos grupos de amigos o enemigos. Entonces comienzan a hostigar a la gente clasificada como su enemiga. Por otro lado, se mantienen cerca y pasan tiempo con aquellos a quienes han categorizado como amigos. Al clasificar a una persona como amiga o enemiga, los hombres a menudo consideran si esa persona les traerá algún beneficio o no.

También categorizan como enemiga a la gente que está cerca de sus enemigos. Pueden intentar no compartir información o decir cosas negativas acerca de ellos y tratar de atacarlos. Es muy importante que todos tengan cuidado con este tipo de pensamiento que divide a la gente en amiga o enemiga. Aquí es donde comienza el error.

Una vez que los hombres deciden que cierta persona es un enemigo o alguien que podría resultarles una carga, rara vez cambiarán de idea. Sin embargo, quisiera decirles: “Esperen un minuto. Es demasiado pronto para tomar esa decisión”.

Siempre hay alguna razón o antecedente por el cual una persona actúa de cierta manera o tiene cierta postura. Es problemático decidir que alguien es un amigo o un enemigo sin comprender los antecedentes. Aun cuando se trate de una persona que no parece brindarle ningún beneficio, usted debe explorar por qué esa persona está actuando de la

manera en la que lo hace.

En muchos casos, estas personas pueden ser un maestro disfrazado y también un reflejo de su mente. Si usted cree que alguien es incompetente, esa persona reaccionará a esa idea. Sin embargo, si usted piensa que es una persona eficiente, esa persona le retribuirá el pensamiento positivo.

No todas las personas tienen la capacidad para identificar a primera vista todas las virtudes ajenas. Así que, para las partes que usted no puede ver, debe considerarlas como un área borrosa y pensar en diferentes posibilidades.

21

El respeto es la clave para las buenas relaciones

Desearía hablar acerca de una manera para tener éxito en el trabajo, el cual se basa en un método en el que se tienen en cuenta las relaciones entre superiores y subordinados y su modo de interacción.

Primero considere si respeta a sus supervisores o superiores. De hecho la gente que no tiene éxito en el trabajo rara vez respeta a sus superiores. Sin duda, sus supervisores y superiores tienen imperfecciones, defectos y debilidades humanas. Usted descubrirá muchas cosas en ellos que le parecerán cuestionables. Sin embargo, hay otros aspectos de ellos que son todo lo opuesto. Sus supervisores y superiores fueron asignados a esa posición porque alguien en una posición más alta en su compañía considera que ellos son competentes en su trabajo. Por lo tanto, si piensa que su superior carece de cualidades y que como persona está lleno de fallas y defectos, entonces debe suponer que usted nunca triunfará en su compañía, sociedad u organización.

Si usted hace una lista de las virtudes y defectos de su superior, a menos que descubra que los puntos buenos sobrepasan por mucho a los puntos malos, lo mejor sería concluir que su éxito en esa compañía es, al menos, poco probable.

Si bien es cierto que uno debe respetar a sus superiores, si usted desea tener éxito, también tiene que amar a sus subordinados. ¿Qué significa amar a sus subordinados? Primero, significa ayudarlos a mejorar sus aptitudes y hacerles conscientes de sus debilidades. Tal vez solo entre en contacto con sus subordinados por accidente, pero es su responsabilidad como persona en una posición más alta el asegurarse de que se conviertan en individuos dignos de alabanza, capaces de trabajar bien, y que continuarán teniendo un buen desempeño cuando asciendan en los escalafones de la empresa.

Entonces, de lo que más debe tener cuidado es de no ponerse celoso de sus capacidades. Algunas personas tienen una tendencia a sentir envidia cuando otra con talento viene a trabajar bajo su cargo. Este tipo de personas hará todo lo posible para obstruir al subordinado en su labor y criticarán todo lo que desempeñe. Estos sentimientos obviamente evitarán que el subordinado tenga éxito. Al mismo tiempo, el avance de la gente que da tales evaluaciones de otros también se verá obstruido por la forma en la que se comporta.

Todas las personas que alcanzan el éxito real tienen en común la tendencia a amar las cualidades de los demás. Aman a la gente que tiene las capacidades que ellos no poseen. Ellos aman a la gente que tiene facetas maravillosas de carácter y tienen la voluntad de ayudarles a seguir creciendo. El amar a la gente que tiene posiciones subordinadas es aceptar su singularidad y ayudarlos a expandir aún más su carácter individual. Esto implica que uno debe sentirse orgulloso de tener a alguien más talentoso que uno trabajando bajo su mando. Usted debe luchar por alcanzar este estado mental superior. Solo cuando haya alcanzado esta actitud podrá salir adelante.

La verdadera amabilidad siempre tiene valor y fuerza

Dentro de la casa, un hombre tiene que ser un buen ejemplo. Si es maravilloso solo fuera y no es bueno dentro de ella, no merece ningún respeto. Si sus negocios triunfan a costa de su familia, en realidad no merece respeto por sus logros.

Los hombres fuertes están llenos de calidez y amabilidad. Sin fuerza, él no puede ser gentil en el verdadero sentido de la palabra. La fuerza debe estar respaldada por responsabilidad y ser ejercida en un trabajo realizado con pasión en este mundo. No olvide que sin fuerza, no hay amabilidad. El volverse gentil y amable no significa hacerse femenino. Una cosa no tiene nada que ver con la otra.

Al mismo tiempo, quisiera enfatizar que una mujer verdaderamente amable es una mujer valiente. Cuando el esposo enfrenta adversidades y dificultades, es la esposa quien tiene el poder de apoyarlo y alentarle, y quien le da la fortaleza para alcanzar grandes logros. Lo que se necesita aquí es valor. Una mujer valiente es también amable y tiene un corazón cálido. La amabilidad no es débil ni blanda. La amabilidad es algo que hace a la gente más fuerte. Por favor recuerde esto siempre.

No lleve la cuenta de lo que ha hecho por los demás

La infelicidad en la vida comienza con la actitud de recordar constantemente lo que uno ha dado a otros y olvidar lo que otros le han dado. Cuando uno empieza a pensar que no ha recibido tanto como ha dado, ese representa el punto de partida de la infelicidad.

La persona que piensa de esa manera no se da cuenta de que hay cierta inmadurez en esa postura. Cuando uno da algo al prójimo, es importante hacerlo incondicionalmente.

Esto es particularmente cierto para la amabilidad y la consideración. Hay que recordarse a uno mismo que el amor al prójimo es un regalo que se da libremente; es como una transacción unilateral. Si usted recibe amor a cambio, debe considerarlo como un extra inesperado.

Hay mucha gente ingrata en el mundo y hay que tomar conciencia de que uno no es la excepción. Aunque usted crea que se ha abierto camino solo, es un hecho innegable que en ese proceso recibió ayuda de mucha gente. Simplemente ha olvidado la buena voluntad y el amor sincero que recibió de sus padres, sus maestros, sus amigos, sus superiores y sus colegas.

No se queje con frases como «nadie ha hecho nada por mí», o «después de todo lo que he hecho por él, me dio la espalda y me traicionó». Es así que las personas que siempre recuerdan lo que hicieron por otros tienen una tendencia a olvidar rápidamente lo que la gente ha hecho por ellas. Cuando usted hace algo por otros, es importante hacerlo sin esperar ninguna recompensa y olvidar lo que ha hecho. Al mismo tiempo, recuerde lo que otros han hecho por usted y demuestre su gratitud eternamente. Si todos adoptaran esta forma básica de pensamiento, el mundo sería mejor.

El problema con la idea de dar y recibir es que carece del sentido de buena voluntad en abundancia. Esto muestra que su sentido de felicidad es tan pequeño que puede alterarse con la opinión de otros. En otras palabras, su buena voluntad o felicidad es tan limitada que, usted solo se siente contento si otros le dan buena voluntad o felicidad a cambio. Sin embargo, si usted tiene buena voluntad y felicidad en abundancia, estos sentimientos serán suficientes para eliminar toda la negatividad. Así que dé buena voluntad de forma abundante y felicidad ilimitada. Como una fuente, vierta energía infinita desde su interior.

Observe la naturaleza. En las montañas se pueden ver numerosos manantiales por los que fluye abundante agua. ¿Piden algo a cambio estos manantiales? ¿Y el sol que está en el cielo, alguna vez pidió a los humanos algún pago a cambio? Las compañías de electricidad cobran dinero por la energía que generan, pero el sol nos da calor y energía gratis. No se puede esperar que la gente de esta Tierra sea como el sol, pero si por lo menos fuésemos conscientes de que hay muchas bendiciones abundantes en la naturaleza, entonces podríamos ver estas bendiciones como la compasión de Dios.

PARTE

6

24

Lleve una vida alegre

A menudo enseño la importancia de llevar una vida alegre, pero ¿cómo desarrollamos ese carácter? A continuación voy a detallar algunas características que siempre se encuentran en la gente con una personalidad sana y libre de preocupaciones.

1) Viva con honradez

Hoy en día es muy difícil encontrar gente honrada. En la actualidad es muy común que las personas pongan pretextos y que tengan dificultades para practicar la reflexión. Así es que si descubre que usted tiene la tendencia a buscar excusas y quejarse, recuerde ser más honrado.

Cometer errores y fallas es parte de ser humano, pero aceptar y admitir con honradez que uno comete errores es una de las formas que tiene el alma para avanzar. La falta de honradez y la dificultad para aceptar errores es en realidad un obstáculo para la evolución del alma.

2) No busque recompensa

¿Da usted a otros lo que puede sin buscar algo a cambio? Muy poca gente tiene ese espíritu; de cien personas, quizás no encuentre a ninguna. Pero si busca con atención, encontrará gente que da desinteresadamente. El punto de partida es desear convertirse en alguien que saluda a todos con un alegre «¡buenos días!», que da una flor como regalo y sigue su camino. Ese es el tipo de carácter al que debe aspirar. Siga aspirando a esta meta y al final conseguirá un carácter que pueda pasar naturalmente como el viento invisible. Este es un esfuerzo que vale la pena.

3a) Sea consciente de que la vida no es infinita

Su vida es algo finito pero a la vez es algo infinito. Esto es como un *zen koan*¹. Toda la gente en esta Tierra comparte el hecho de tener una «vida finita» ya que dejará este mundo tarde o temprano. No mucha gente estará viva dentro de cien años. Todos moriremos algún día: nuestros familiares, nuestros parientes, nuestros vecinos. Si usted toma conciencia de que todos moriremos algún día, tal vez sienta más compasión por el prójimo. Usted también dejará este mundo después de varios años o décadas.

Sin embargo, los fieles de Happy Science sabemos que tenemos una vida infinita, así que si usted sabe que a final de cuentas dejará este mundo, es natural pensar en plasmar una impresión alegre en los corazones de la gente.

3b) Descubra la vida infinita

Tener una «vida infinita» significa que los seres humanos cuentan con un número de oportunidades para empezar de nuevo. Esto viene de una gran forma de amor. Es doloroso y aterrador terminar en el Infierno después de morir. Sin embargo, su alma siempre se mantiene viva incluso si usted acabara en ese lugar. También es cierto que si pasa cientos de años practicando la disciplina espiritual en el Infierno, podrá regresar al Cielo. Después de eso, será factible volver a nacer en esta Tierra. Si piensa que esta vida es la única, su lucha será en vano; en realidad todos tenemos muchas oportunidades para volver a empezar.

Desde el punto de vista religioso, hay ideas que consideran la reencarnación como algo doloroso; pero tal vez sea necesario relajarse y sentirse agradecido por el hecho de que recibimos una vida y un alma, sin importar cuántas veces fracasemos. Esto le permitirá respirar más tranquilo y vivir con alegría.

NOTAS:

1 Práctica del budismo zen que consiste en un tipo de cuestionario escrito.

25

La felicidad es incondicional

Es cobarde poner condiciones personales para alcanzar la felicidad. No diga frases como «si tan solo tuviera un millón de dólares», «si tan solo tuviera un trabajo mejor», «si tan solo pudiera casarme con una persona maravillosa» o «si tan solo pudiera graduarme de una buena escuela».

Imagine a alguien que es brillante, positivo, y que siempre tiene ideas constructivas y está lleno de entusiasmo y esperanza. ¿Cambiaría su opinión de dicha persona si supiera que en el pasado ha sufrido una enfermedad, ha estado en bancarrota o ha fracasado en su educación o un negocio? Seguramente que no.

Es porque la gente se aferra a la sombra oscura del fracaso que otros piensan que uno no es feliz. La persona que se ha deshecho de la sombra oscura de su pasado y vive con alegría, energía positiva y esperanza es vista como una «persona feliz».

¿Qué pasaría si el mundo estuviera lleno de gente que se levanta cada mañana y dice: «¡Qué maravilloso día! Hoy trabajaré nuevamente con empeño. No tengo miedo de envejecer. Quiero seguir trabajando hasta el final de mis días. Trabajaré con tenacidad para hacer del mundo un lugar mejor para vivir, que esté lleno de mucha gente feliz»?

Incluso si no pudiera llenar inmediatamente el mundo entero con felicidad, si pudiera adoptar esa actitud, se habría deshecho de una gota de infelicidad en este mundo. Esto es totalmente posible. Una vida radiante y feliz se abrirá ante usted tan solo por tener pensamientos radiantes y felices. Si desea vivir una vida radiante, no ponga pretextos. No piense que será feliz solo si se cumple cierta condición. Un camino espléndido se abrirá ante las vidas de las personas que hacen sus propios esfuerzos con una actitud positiva para crear un futuro brillante sin importar las circunstancias.

Ármese de valor y hágase de voluntad para abrir un camino a través de la jungla espesa. Las personas capaces de hacer esto son quienes abren la frontera de un mundo totalmente nuevo. No piense en condiciones. Diga adiós a los pensamientos que comiencen con «si hubiera...» o «si no fuera...». A partir de este día no piense en las razones por las cuales no puede ser feliz. Deje de quejarse.

Nadie ha alcanzado el éxito quejándose. Si usted se queja, está manchando su mente con veneno y también le aporta sentimientos negativos a otras personas. Las quejas son como venenos. Las quejas hacen que la gente sufra muchas veces más. Por eso, ante todo, no se queje. Claro que esto solo no es suficiente. En vez de quejarse, siembre semillas brillantes y positivas en su mente. Esto hará que crezcan flores hermosas en el interior de ella.

PARTE

7

26

Supere los tiempos difíciles con un espíritu positivo

Desde la Antigüedad se ha dicho que la gente llega a parecerse a la imagen que tiene de sí misma. Esto es algo en lo que están de acuerdo Buda Shakyamuni, Sócrates, Marco Aurelio, el filósofo Ralph Waldo Emerson y el psicólogo William James. Todos ellos hablan con un estilo personal, pero la esencia de su mensaje es la misma y se resume así:

«Los seres humanos reflejan la imagen que tienen de sí mismos. Usted es quien usted cree que es. ¿En qué piensa cada día? Las cosas que piensa y las que contempla cada día son las que lo hacen ser quien es. Su ropa o su apariencia externa no importan. Su currículo no le mostrará a la gente quién es usted, sino que usted es lo que usted piensa».

Así son las cosas en el mundo espiritual. No existe nada más que el pensamiento. La existencia en el mundo espiritual consiste solo en el pensamiento, y las cosas salen exactamente en la forma en la que la gente las piensa. Estos pensamientos también se vuelven realidad en este mundo con el paso del tiempo.

En otras palabras, usted es la persona que juzga y cree que es. Si una semilla piensa que es una rosa dará rosas, mientras que una semilla que piensa que es una sandía producirá sandías. El hecho de que el futuro sea positivo o negativo, optimista o pesimista, feliz o infeliz, depende totalmente de las semillas que haya en su corazón. Si usted quiere un futuro feliz, debe plantar semillas positivas en su corazón y alimentarlas hasta que maduren. Usted puede alimentar esta semilla al seguir teniendo los mismos pensamientos. Cuando sienta que su mente va a ser invadida por la negatividad, debe contrarrestarla mediante el optimismo.

Es imposible para los seres humanos tener simultáneamente dos pensamientos

contradictorios en la mente. La gente no puede reír mientras habla acerca de algo triste o mostrarse triste y llorar mientras habla acerca de algo agradable.

Es por esto que los pensamientos que ocupan su mente son tan importantes. Usted siempre debe tener una imagen positiva de sí mismo. Usted debe crear una imagen de sí mismo evolucionando, volviéndose exitoso, siendo útil a la sociedad y al mundo, encontrando felicidad personal y llevando felicidad a quienes lo rodean. Esta es la imagen que usted siempre debe mantener como elemento principal en su mente. Incluso cuando sienta que es arrastrado por una energía conceptual negativa, debe armarse de valor y transmitir una energía conceptual más positiva. Si es capaz de hacer esto en este mundo, entonces podrá hacerlo en el siguiente y podrá decirse que ha alcanzado la victoria en esta vida.

Me dará mucho gusto que usted sea capaz de descubrir el gran poder del pensamiento.

Epílogo

Este libro es una receta para tener éxito en la vida que puede ser útil a cualquier persona dondequiera que se encuentre. Se trata de un libro de texto esencial que da, en un lenguaje simple, instrucciones concretas sobre cómo llevar una vida de felicidad. Es como una Biblia moderna, un sutra moderno, un estudio de la vida, una filosofía de vida que trasciende las barreras de la religión y las sectas.

Es mi deseo que este libro sea leído por todas las personas, incluyendo pobres, enfermos, aquellos que sufren conflictos en sus relaciones y los que enfrentan adversidad y ansiedad. Elevo mis oraciones para que estas enseñanzas lleguen a miles de millones de personas. Rezo profundamente y con fuerza. Es mi más profundo deseo que más gente pueda dejar que sus caracteres únicos brillen, que siempre tengan una sonrisa en el rostro, que siempre muestren un espíritu alegre y libre, y tengan el poder para construir un futuro brillante.

Ryuhō Okawa

Contactos de Happy Science

TOKIO (Centro Internacional)
1-6-7 Togoshi, Shinagawa,
Tokyo 142-0041, Japón
Tel. +81-3-6384-5770
tokyo@happy-science.org
www.happy-science.org

NUEVA YORK (Happy Science Estados Unidos)
79 Franklin Street, Nueva York
NY 10013, Estados Unidos
Tel. +1-212-343-7972
ny@happy-science.org
www.happyscience-ny.org

CIUDAD DE MÉXICO
Av. de los Insurgentes Sur, núm. 1443, 8.º piso,
Col. Insurgentes Mixcoac, Del. Benito Juárez,
C.P. 03920, México, D.F.
mexico@happy-science.org
www.happy-science.jp/sp
Torreón (México)
torreon@happy-science.org

PERÚ
Av. Angamos Oeste 354,
Miraflores, Lima, Perú
Tel. +51-987-226000

LATINOAMÉRICA
latinoamerica@happy-science.org

SAO PAULO (Happy Science Brasil)
R. Domingos de Moraes 1154,
Vila Mariana, São Paulo,
04009-002, Brasil
Tel. +55-11-5574-0054
sp@happy-science.org
www.happyscience-br.org

Libros de Ryuho Okawa



El espíritu imperturbable

Cómo sobreponerse a las dificultades de la vida

ISBN: 978-4-86395-021-4

Curarse a uno mismo

La verdadera relación entre la mente y el cuerpo

ISBN: 978-4-86395-016-0

El punto de partida de la felicidad

Guía práctica e intuitiva para descubrir el amor, la sabiduría y la fe

ISBN: 84-95590-61-1

Las leyes de la felicidad

Los cuatro principios para una vida exitosa

ISBN: 978-4-86395-113-6

***The Laws of the Sun* (Las leyes del sol)**

Descubra el origen de su alma

ISBN: 1-930051-62-X

***The Golden Laws* (Las leyes doradas)**

La historia vista por los ojos del Buda Eterno

ISBN: 1-930051-61-1

***The Laws of Eternity* (Las leyes de la eternidad)**

Revelación de los secretos del universo multidimensional
ISBN: 1-930051-63-8

The Essence of Buddha (La esencia de Buda)

El camino a la iluminación

ISBN: 0-7515-3355-6

Love, Nurture, and Forgive (Ame, eduque y perdone)

Una guía para enriquecer su vida.

ISBN: 1-930051-78-6

Invincible Thinking (El pensamiento invencible)

No existe nada que llamemos derrota. Estrategias espirituales para transformar la derrota en éxito

ISBN: 1-59056-051-5

The Philosophy of Progress (La filosofía del progreso)

Pensamiento superior para desarrollar la prosperidad infinita

ISBN: 1-59056-057-4

The Origin of Love (El origen del amor)

La belleza de la compasión

ISBN: 1-59056-052-3

Ten Principles of Universal Wisdom (Los diez principios de la sabiduría universal)

La verdad sobre la felicidad, la iluminación y la creación de un mundo idóneo

ISBN: 1-59056-094-9

Guideposts to Happiness (Los postes indicadores de la felicidad)

Recetas para una vida maravillosa

ISBN: 1-59056-056-6

Tips to Find Happiness (Claves para encontrar la felicidad)

Armonía en el hogar, con su cónyuge, sus hijos y consigo mismo

ISBN: 1-59056-080-9

***The Challenge of the Mind* (El desafío del corazón)**

Guía práctica a las enseñanzas búdicas del Karma

ISBN: 0-7515-3573-7

***The Challenge of Enlightenment* (El desafío de la iluminación)**

Haga realidad su potencial interior

ISBN: 0-316-73149-8

Acerca de los autores

RYUHO OKAWA, fundador de Happy Science, ha dedicado toda su vida a explorar la Verdad y a llevar la felicidad a las personas alrededor del mundo.

Nació el 7 de julio de 1956, en Tokushima, Japón. Después de graduarse en la Universidad de Tokio, trabajó en una empresa de comercio internacional. Durante su estancia en la sede de esa compañía, en Estados Unidos, estudió Finanzas Internacionales en el Centro de Graduados de la Universidad de la Ciudad de Nueva York. El 23 de marzo de 1981 alcanzó la Gran Iluminación y descubrió la parte –hasta entonces oculta– de su conciencia: El Cantare, cuya misión es llevar felicidad a toda la humanidad.

En octubre de 1986 fundó *Happy Science* para divulgar la Verdad. Desde entonces ha dado conferencias para personas de todas las corrientes de vida y organizado talleres espirituales en todo el mundo. Ha publicado más de 800 libros de los que se han vendido millones de ejemplares y ha producido exitosos largometrajes basados en sus obras.

© 2008, Ryuho Okawa

© 2012, Happy Science, traducción en español / Spanish Translation
Publicado originalmente en inglés con el título I'm Fine Spirit, en 2008,
por IRH Press Co., Ltd.
Todos los derechos reservados.
First Published as I'm Fine Spirit by IRH Press Co., Ltd. In 2008
All Rights Reserved

Derechos mundiales exclusivos en español, autorizado mediante acuerdo con IRH Press Co., Ltd. / Ryuho Okawa, Tokio, Japón
© 2012, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial DIANA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, 2o. piso
Colonia Chapultepec Morales
C.P. 11570 México, D.F.
www.editorialplaneta.com.mx

Primera edición: junio de 2012
ISBN: 978-607-07-1219-7

Primera edición en formato epub: octubre de 2012
ISBN: 978-607-07-1448-1

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Hecho en México
Conversión eBook: TYPE

Índice

Portadilla	2
1.indice	4
2.prologo	6
3.parte1	7
4.1	8
5.parte2	10
6.2	11
7.3	13
8.4	14
9.5	16
10.6	17
11.7	19
12.parte3	21
13.8	22
14.9	23
15.10	25
16.11	27
17.12	29
18.parte4	30
19.13	31
20.14	33
21.15	35
22.16	37
23.17	39
24.parte5	41
25.18	42
26.19	44
27.20	46

28.21	48
29.22	50
30.23	51
31.parte6	53
32.24	54
34.25	56
35.parte7	58
36.26	59
37.epilogo	61
38.contactos	62
39.libros	64
Acercadelautor	67
Creditos	68