

Omraam Mikhaël Aïvanhov

EL DEBER
de
SER FELIZ

3.a edición

EDICIONES PROSVETA

Los temas presentados en estos extractos, están desarrollados en las siguientes obras de la colección Izvor:

211 - La libertad, conquista del espíritu. 213 - Naturaleza humana y naturaleza divina. 221 - El trabajo alquímico y la búsqueda de la perfección. 231 - Las semillas de la felicidad. 233 - Un futuro para la juventud.

INDICE

Sed los dueños de vuestra felicidad.....	2
Las pruebas de la vida:	
un reto que debemos aceptar	3
Explotad vuestras riquezas espirituales.....	4
Sed apacibles con vuestro entorno	5
Trabajad sobre la atmósfera física.....	6
No os desmoralicéis jamás	7
Alumbrad vuestras lámparas	9
Un simple gesto.....	10
Dar para enriquecerse.....	11
Nuestra mejor protección: el aura	12
La soledad no existe	13
Vivid en la poesía.....	15
Un secreto mágico: la gratitud	16
Revivid los momentos de felicidad	18

SED LOS DUEÑOS DE VUESTRA FELICIDAD

¿Por qué es tan difícil la felicidad? Porque la esperamos.

Observaos y veréis: esperáis encontrar el gran amor, esperáis encontrar el éxito, esperáis la fortuna, la gloria, y si no vienen, os sentís desgraciados. Algunos incluso van a consultar a clarividentes, a astrólogos que les dicen: "Pues sí, el amor vendrá, el éxito llegará. Dentro de seis meses, de un año, cuando tenga lugar determinado tránsito de planetas, o tal conjunción, ya veréis, todo cambiará". Y de este modo, se tranquilizan, recobran la esperanza y siguen aguardando.

Pues bien, la felicidad no es algo que dependa del exterior. La felicidad es un estado de conciencia que depende de nuestra correcta comprensión de las cosas. No hay que imaginarse que hemos venido a la tierra para vivir rodeados de facilidades, de placeres, y en la abundancia. Hemos venido a la tierra para aprender y para perfeccionarnos. Pero, ¿cómo perfeccionarnos sin tener cada día nuevos problemas que resolver? Es necesario que esto quede bien claro: la tierra es una escuela y, como en todas las escuelas, tan sólo aquellos que aprenden y progresan pueden ser felices. Así pues, no esperéis que la felicidad os llegue del exterior bajo la forma de encuentros o de condiciones favorables. La felicidad real, definitiva, sólo puede venir de nosotros mismos, de nuestra manera de considerar las cosas.

Haced una comprobación: interrogad a las personas que poseen algunas de las ventajas materiales con las que vosotros tanto soñáis, y os confesarán que no son tan felices. Y si lo son, se debe a que ya poseen en su corazón y en su alma, elementos que les permiten apreciar su situación, y por lo tanto se sentirían igualmente felices en situaciones no tan envidiables. Por otra parte, muchas veces hemos podido constatar que no todos aquellos que se encuentran en una misma situación, reaccionan de la misma forma.

Tomemos un ejemplo totalmente banal de la vida cotidiana: un embotellamiento. Observad la reacción de los automovilistas: uno se pone nervioso, toca el claxon e injuria a sus vecinos; otro, lee el periódico o escucha la radio; otro, charla con su acompañante, o la abraza si es su amada. Por último, otro -aunque mucho más raro- aprovecha este momento de espera para relajarse, armonizarse, concentrarse en sí mismo, unirse al Cielo y proyectar su amor y su luz a todos los seres de la tierra.

Lo mismo ocurre en la mayoría de las circunstancias de la vida. Es, pues, en nuestra cabeza donde hay que hacer los reajustes... Nuestro pensamiento es el que actúa sobre nuestros estados de conciencia. Con un buen razonamiento, con una buena filosofía, podemos llegar a ser los dueños de nuestra felicidad. Y así, mientras los demás se enfadan, consumen y corrompen a cuantos están a su alrededor, vosotros, por el contrario, os fortalecéis, os enriquecéis y gracias a vuestras experiencias podréis después ayudar a los que os rodean con vuestros consejos, con vuestra actitud, con vuestra irradiación, e incluso, a veces, con vuestra sola presencia: con la fuerza, la luz y la paz que emanarán de vosotros.

Que quede pues muy claro: no esperéis pasivamente que la felicidad os llegue del exterior. Por el contrario, sois vosotros los que debéis actuar y aplicar los métodos que os permitirán transformar las penas en alegrías, los fracasos en éxitos.

LAS PRUEBAS DE LA VIDA: UN RETO QUE DEBEMOS ACEPTAR

¿Qué es lo que obliga a los alpinistas a emprender la ascensión hacia las cimas más elevadas y de más difícil acceso? ¿Qué es lo que obliga a los deportistas a nadar, a correr, a conducir cada vez más deprisa? ¿Qué es lo que obliga a los jugadores de ajedrez a reflexionar durante horas enteras antes de mover un peón de su tablero? Nada. Son ellos mismos los que se imponen estos esfuerzos, estos problemas, estas proezas. Y, ¡qué alegría para ellos, cada vez que consiguen una victoria!

¡Cuántas actividades, juegos y competiciones de todo tipo los humanos han inventado así! Esto demuestra que en lo más profundo de ellos mismos sienten la necesidad de ir cada vez más lejos, más deprisa, más alto, superarse, sobrepasarse. ¿Por qué no piensan, pues, que deberían aplicar también en la vida cotidiana estas cualidades de resistencia, de destreza o de inteligencia de las que deben dar muestra cuando se trata de juegos o de competiciones? ¿Por qué, entonces, se quejan siempre de que deben esforzarse continuamente?

Muchos de los juegos que se practican actualmente, fueron imaginados hace siglos por Iniciados. Con el tiempo, la mayor parte de estos juegos han sido transformados y actualmente sólo se aprecia el aspecto exterior; su sentido profundo se ha perdido. Para los Iniciados, estos juegos representaban una imagen de la vida, la transposición de los problemas que diariamente cada uno de nosotros debemos resolver, pues se trata de una ley absoluta: bajo una u otra forma, se reproducen los mismos fenómenos en los diferentes planos, físico, psíquico y espiritual.

Y puesto que los juegos son una imagen de los problemas que encontramos en la vida, ¿por qué no tomamos estos problemas como juegos? En lugar de sentirnos agobiados, irritados ante la menor dificultad, decid: "Ahí tengo una nueva ocasión para ejercitarme, veamos cómo podré conseguirlo". Estudiad bien la clase de prueba que debéis afrontar y desafiáros vosotros mismos. Por ejemplo: "No dejaré de andar hasta llegar al final... Soportaré pacientemente esta carga... Me liberaré de este obstáculo... Navegaré en este mar embravecido y no me hundiré... Voy a abandonar la región del polvo y de las nubes, para alcanzar la más alta cima en donde respiraré el aire puro y siempre veré el sol." Sí, podéis provocaros este tipo de retos de vez en cuando en vosotros mismos, como lo hacen los deportistas y veréis cómo soportaréis más fácilmente las pruebas de la vida.

Así pues, debéis comprenderlo bien: la felicidad no consiste en vivir sin pruebas, sin obstáculos, sin sufrimientos. Esto son ilusiones, ¡fantasmagorías! La felicidad consiste en ser capaz de superar las pruebas sin capitular, enriqueciéndose y fortaleciéndose con ello. Efectivamente, para alcanzar la felicidad, debéis salir victoriosos de vuestras pruebas.

EXPLOTAD VUESTRAS RIQUEZAS ESPIRITUALES

El mundo entero desea la paz, la libertad. Podemos incluso decir que mucha gente las desea también para los demás. Pero como muy pocos saben dónde encontrarlas y cómo realizarlas, ocurre que, a pesar de todos estos magníficos deseos, la mayoría se sienten desgraciados y hacen también desgraciados a los demás.

Sólo se puede encontrar la felicidad dando prioridad a la vida interior sobre las adquisiciones exteriores. Por supuesto, muchos dirán que ya lo saben: "El dinero no da la felicidad". Saben que ni los bienes materiales, ni la gloria, dan la felicidad, pero se comportan como si no lo supieran. Continuamente se preocupan por conseguir una buena situación material. Es por ello por lo que, incluso aunque lo consigan, no serán felices, e incluso harán desgraciados a los demás.

¡Se alborota tanto sobre el éxito material! Mientras se de tanta importancia a quienes triunfan financiera y socialmente, presentándolos por todas partes, en los periódicos, en la radio, en la televisión, se irá alimentando en las personas menos favorecidas, el sentimiento de inferioridad, de insignificancia, lo que necesariamente provocará celos, rencores, odios.

No quiero decir con ello que se deba dejar totalmente de lado el éxito social, no. Pero pienso que si los humanos dieran mayor importancia y aprendiesen a utilizar sus riquezas interiores, la sociedad se comportaría mejor. En primer lugar porque sería más generosa. ¿Cómo es posible pensar que la gente que concentra todos sus esfuerzos en el éxito material pueda ser realmente generosa? Sienten que aquello que tienen no lo poseen verdaderamente, y que están a merced de los acontecimientos o de la mala voluntad de gente más activa y más hábil que ellos; es, pues, normal que vacilen en compartir con otros aquello que tanto temen perder. Y no tan sólo no lo compartirán, sino que harán lo imposible para conservarlo, aunque para ello deban mostrarse egoístas, despiadados, o crueles. Por el contrario, aquél que ha trabajado para conseguir riquezas espirituales estará siempre dispuesto a beneficiar a los demás; sabe que no tan sólo no perderá nada, sino que incluso se enriquecerá ayudándoles.

Los humanos necesitan tener modelos a los que imitar. Cuando ven a alguien que se distingue por su capacidad, por sus éxitos, desean ser como él. Por lo tanto, ¡cuidado!, si vuestra superioridad consiste en tener más dinero, más poder, más gloria, no seréis un buen modelo ya que arrastraréis a la gente hacia un camino que incita siempre a dominar a los demás, a humillarlos, a ponerlos en evidencia. En cambio, si vuestra superioridad se encuentra en vuestras cualidades espirituales, la bondad, la sabiduría, el control, la nobleza, la generosidad, la pureza, la abnegación... no sólo sentiréis que realmente éstas os pertenecen y os permiten afrontar todas las situaciones difíciles, sino que también ayudaréis a los demás a andar por el buen camino y a encontrar la felicidad. Todo el mundo necesita modelos pero no modelos para alcanzar el éxito material, sino para que les ayuden a tener conciencia de sus verdaderas riquezas, las riquezas del corazón, del alma y del espíritu.

SED APACIBLES CON VUESTRO ENTORNO

Cuando alguien se siente turbado, irritado o desgraciado, ¿qué hace? En lugar de intentar apaciguarse, calmarse, dominarse, se va corriendo a casa de los vecinos, o de los amigos, o bien les llama por teléfono para contarles todo lo que va mal. Una vez descargadas sus penas, se siente contento, aliviado y mejor. Sí, pero no nos damos cuenta de que actuando así, es como si se depositara en esas personas un montón de impurezas. No quiero decir con ello que nunca hay que hablar de las propias dificultades con los amigos. Los amigos con sus consejos y apoyo, pueden ser de gran ayuda. Sólo digo que no hay que utilizarlos como un cubo de basura para verter en él nuestras decepciones, nuestros enfados y mal humor. Nada bueno puede ocurrir actuando así. Además, hay que tener en cuenta que los amigos, que no son demasiado razonables, irán a su vez a buscar otros amigos para descargar su carga, y así sucesivamente.

Insisto en deciros que no creo que sea censurable buscar el consuelo de un amigo. Pero, a menudo, no se busca este consuelo. No se espera ninguna luz, ningún consejo. La gente sólo siente la necesidad de descargarse, esto es todo. y si después de hacerlo se sienten mejor, en realidad esta mejoría es sólo pasajera porque no han realizado un verdadero trabajo interior para resolver sus problemas, y, al primer contratiempo, sucumben de nuevo. Por lo tanto, no sólo habrán envenenado a los demás, sino que, en realidad, tampoco ellos habrán mejorado su propio estado.

Para desembarazarse de las penas y de las preocupaciones, hay otros métodos distintos que el de molestar a los amigos o a los vecinos. Cuando os sintáis contrariados, irritados, quedaos en vuestra casa tranquilamente, trabajad con la luz, orad, medita, cantad, escuchad música... O bien, salid, andad un poco por la naturaleza, respirad profundamente uniéndoos a la tierra, a los árboles, al Cielo... Y no os presentéis frente a los demás hasta que os sintáis liberados, descargados y capaces de aportarles algo bueno, luminoso y constructivo.

Observaos y constataréis que normalmente hacéis exactamente lo contrario: cuando algo va mal, vais rápidamente en busca de otras personas para compartir con ellas vuestros problemas, y, cuando todo va bien, no decís nada, no tenéis nada que contar. ¡Es realmente extraordinario: cuando todo va bien, no hay nada que contar! ¿No creéis que deberíais corregiros y aprender a compartir con vuestro entorno tan solo estos buenos estados?

Vayamos todavía más lejos: cuando viváis momentos de paz, de alegría, de admiración, pensad en hacer partícipes a los demás de estos estados de privilegio. Consagrad algunos minutos a todos los seres que se sienten angustiados y desesperados en el mundo. Concentraros en ellos y decid: "Queridos hermanos y hermanas del mundo entero, esto que poseo es tan bello, tan luminoso, que quiero compartirlo con vosotros. Tomad de esta belleza, tomad de esta luz..." Puesto que sabéis que vuestros estados interiores producen ondas que se propagan, no guardéis vuestra felicidad para vosotros, compartidla; de esta forma no tan sólo haréis el bien a los demás, sino que amplificaréis estos estados en vosotros mismos. Sí, es un fenómeno mágico: para conservar vuestra alegría, hay que saberla compartir.

TRABAJAD SOBRE LA ATMÓSFERA PSÍQUICA

Cada vez con más frecuencia, la gente se queja de que el aire está contaminado: los humos de las fábricas, el gas de los tubos de escape de los coches y la multiplicidad de productos tóxicos que contribuyen a envenenar la atmósfera... Es cierto, pero, ¿qué podemos decir entonces sobre la atmósfera psíquica de la tierra?

La mayoría de los humanos, que viven sin luz, sin amor, sin tener conciencia de sus responsabilidades, pasan su tiempo expandiendo a su alrededor pensamientos y sentimientos tan sombríos, viciados y malsanos que la atmósfera de la tierra se parece a un pantano donde pululan una gran cantidad de bichos que arrojan sus desechos y excrementos en el mismo estanque donde otros deben respirarlos y absorberlos. Sí, esta es la triste realidad: una ciudad no es más que un pantano donde todos los humanos derraman sus angustias, sus celos, sus odios y todos los deseos insatisfechos. Si fueran un poco más clarividentes, verían formas horribles, negras, pegajosas, que surgen de determinadas criaturas y se acumulan en las capas de la atmósfera. Pero incluso, aun sin ver nada, no se puede evitar sentir la existencia de una capa densa, pesada y tenebrosa sobre las ciudades.

Aunque el mundo entero se movilizara para combatir la polución del aire, del agua y de la tierra, ello sería aún insuficiente, ya que en el mundo psíquico también se propagan gases de los tubos de escape, humos, productos tóxicos que están asfixiando a la humanidad. Muchas de las actuales enfermedades se producen no sólo debido a la polución del aire, del agua y de la comida, sino también a la polución psíquica. Si la atmósfera psíquica en la que están inmersos no estuviera tan polucionada, los seres humanos conseguirían neutralizar todos los venenos exteriores. El mal se encuentra principalmente en el interior. Cuando internamente os sentís fuertes y en armonía con vosotros mismos y con los demás, es como si corrientes de energía os traspasaran, rechazando las impurezas incluso en el plano físico, y, de esta forma, el organismo puede defenderse mejor.

Primero se es vulnerable interiormente y, poco a poco, el mal acaba manifestándose también en el exterior. Tenemos un ejemplo de ello en los médicos y en las enfermeras: algunos de ellos que tenían un hígado en perfecto estado y una sangre muy pura, vivieron, sin contaminarse, entre gente que padecía las peores enfermedades contagiosas. Otros, sin embargo, que incluso huyeron para no enfermar, se contagiaron. Sí, porque permitieron la entrada de impurezas en su interior, y las impurezas son siempre un buen alimento para los microbios y los virus. La pureza de la sangre, al igual que la de los pensamientos y sentimientos, rechaza la enfermedad. Mientras que si el mal ya ha penetrado en los pensamientos, en los sentimientos, en el corazón, en los deseos, queda una puerta abierta, y ¡qué fácil le resulta entonces a ese mal descender hasta el plano físico!

A partir de ahora, es preciso que tengáis conciencia de la existencia de esta atmósfera psíquica. Si la gente se preocupara de producir menos miasmas y trabajase en llenar el espacio con pensamientos puros, luminosos, benéficos, teniendo en cuenta que nada es estático si no que todo se propaga, estas ondas purificadoras serían una bendición para la humanidad. Pero, ¿dónde están los seres luminosos que quieran hacer este trabajo? No hay muchos; la gente está ocupada en satisfacer sus propios deseos, sus codicias e intenta triunfar a toda costa, a puñetazos, a dentelladas, a patadas. Estas armas son utilizadas en todas partes, para abrirse camino, y esta actitud resulta muy cara para la humanidad, ya que la atmósfera es atravesada por ondas caóticas y emanaciones malsanas. Si existiesen en el mundo suficientes seres luminosos que con su forma de vivir trabajasen para purificar, en primer lugar, su atmósfera espiritual, poco a poco, otros

seres, atraídos por el ejemplo, harían lo mismo. Es por ello por lo que tan a menudo os hablo de la necesidad de crear con el pensamiento, allá donde vayáis, una atmósfera límpida, armoniosa, fraternal, con el fin de que la tierra sea un día como un jardín florido en donde todos vivan felices.

NO OS DESMORALICÉIS JAMÁS

Para no caer en la desesperación, hay que saber previamente que, sea lo que sea lo que deseemos realizar en la vida, incluso las mejores cosas, siempre tendremos que enfrentarnos con el mal, bajo la forma de dificultades y obstáculos. Estar ciegos ante el mal es peligroso. Quien nunca prevé el mal, no toma precauciones, no hace nada para arreglar las cosas o neutralizadas y termina cayendo en la trampa. Esta ingenuidad se paga siempre muy caro, y se paga, en primer lugar, con la desmoralización. Aquél que está lleno de ilusiones, cuando aparece la primera dificultad perderá el equilibrio y se derrumbará.

La desmoralización está siempre al acecho; sin embargo, existen métodos con los que afrontada. Cuando empecéis a sentirnos agobiados, abatidos, lo primero que debéis hacer, es pensar que este estado no durará demasiado. Durante un momento, refugiaos en algún lugar dentro de vosotros mismos, como si entrarais en hibernación, y quedados ahí hasta que volváis a sentir de nuevo el soplo de la vida. La desmoralización es como el invierno; pero después del invierno llega la primavera. Según los años, ésta llega más o menos temprano. Algunas veces llega muy tarde, pero siempre llega. Por ello no se debe perder jamás la esperanza. En un momento u otro, tarde o temprano, vuestro ímpetu, vuestra energía, volverán. ¡Cuántos han cedido unos instantes antes de que las fuerzas de la primavera resurgieran en ellos! Y es una lástima, porque finalmente se hubieran salvado, pero al no presentir este renacimiento se perdieron...

Estancarse en algo que no marcha bien, es muy perjudicial ya que así convertimos lo malo en peor. Cualesquiera que sean vuestros tormentos no dejéis que vuestro cielo interior se ensombrezca completamente. Decid: "Quizás todo no esté perdido, esperemos un poco más". Y paulatinamente, la oscuridad se disipará y el frío os abandonará.

Debemos saber que en la vida estamos siempre obligados a pasar por períodos difíciles, e incluso muy difíciles. Así es como ocurre en la tierra, necesariamente estamos sometidos a alternancias: el día y la noche, el calor y el frío, la alegría y la pena, la primavera y el invierno. Hay que aceptarlo y aprender a trabajar con estos elementos. Porque no os engañéis, cuando hayáis conseguido triunfar en algunas pruebas, vendrán otras. Pero fortalecidos por vuestras anteriores experiencias, podréis, cada vez, alcanzar la victoria.

No quiero decir con ello, que, ocurra lo que ocurra, hay que repetir ingenuamente: "Soy feliz, soy feliz". Simplemente os digo que las pruebas no son sinónimo de desgracias definitivas y que no os impedirán ser felices, lo cual es distinto. Es absolutamente imposible negar que el sufrimiento y la desgracia son realidades terribles. Pero en cualquier situación que os encontréis, podéis hacer un trabajo con el pensamiento que os permitirá resistir en medio de estas pruebas, e incluso salir de ellas enriquecidos. Y no guardaréis sólo para vosotros estas riquezas: con vuestra actitud, con vuestra manera de afrontar los acontecimientos, haréis partícipes de ellas a los demás.

¿Por qué creéis que la felicidad sólo puede llegar bajo la forma que esperáis? ¡ Se os presentan tantas posibilidades! Pero no las veis, no las queréis ver, os aferráis a vuestra propia idea. Esperáis que determinada puerta se os abra, pero he ahí que permanece cerrada. Entonces, en lugar de lamentaros frente a esta puerta, pensad que, al lado, pueden haber otras que se abran. Esperáis buenas cosas de alguien, que no tan solo no os las da, sino que incluso se muestra desagradable e ingrato con vosotros. Pues bien, en lugar de obsesionaros por esta decepción,

observad mejor a vuestro alrededor; hay otras personas que, sin lugar a dudas, están deseosas de ayudaros; si permanecéis concentrados en vuestra decepción, preocupados únicamente en enviar malos pensamientos a quienes os han decepcionado, no veréis a estos otros amigos que se acercan a vosotros. También en este sentido las pruebas son útiles; os obligan a hacer o descubrir lo que no haríais y ni descubriríais sin ellas.

Tened muy en cuenta, por lo tanto, que a menudo es vuestra actitud negativa la que os impide encontrar soluciones a vuestras dificultades. Es por ello por lo que la vida seguirá sacudiéndoos diciendo: "Pero bueno, ¡eres ciego, sordo, reacciona, observa a tu alrededor todas las posibilidades que todavía se te presentan!" Y lo que os digo a vosotros, también me lo digo a mí mismo. Y, precisamente porque he pasado estas experiencias millones de veces, es por lo que puedo hablaros para ayudaros. ¿Creéis que podría hablaros como lo hago si no hubiera pasado yo también grandes pruebas?

Cuando, frente a ciertas dificultades presintáis el desánimo o la desesperación, no los consideréis como enemigos sin ningún derecho a atacaros. Desgraciadamente, tienen derecho a hacerlo. Hay, pues, que aceptar sus ataques sabiendo que, gracias a ellos, muchas cosas irán mejor después. Y, es cierto, después de una gran desesperación, tenéis nuevas energías. ¿De dónde vienen esas energías? Es la propia desmoralización la que os las trae. Sí, por supuesto, hay que ser prudentes y vigilar que esta desmoralización no sea más fuerte que vosotros, que no os arrastre como un potente torrente, y acabe ahogándoos. Aceptad vuestro desánimo como algo inevitable, pero siempre permaneced vigilantes. Ahí tenéis, aún, otro ejercicio.

A partir de ahora no os preocupéis en pedir que cese vuestro desánimo, sino en comprender este estado que aporta riquezas y tesoros inauditos: la primavera después del invierno.

ALUMBRAD VUESTRAS LÁMPARAS

Cualesquiera que sean vuestras dificultades y vuestras desgracias, no os mostréis sombríos ni afligidos, ¡intentad, por el contrario, encender todas las lámparas en vosotros! Sí, cuando peor estéis, más lámparas debéis encender en vuestro interior porque es el único modo de superar las pruebas y atraer la simpatía y la ayuda de los demás.

Creéis que vuestras desdichas pueden llegar al corazón de la gente y entonces las contáis, exagerándolas incluso, con la esperanza de despertar su compasión. Pues no, este no es un buen método. Por supuesto, vendrán a animaros, a aconsejaros, os manifestarán sus buenos deseos o sus condolencias, pero, en su fuero interno, encontrarán enseguida un pretexto para dejaros lo más rápidamente posible. Sí, desgraciada o afortunadamente, es así. Si queréis ahuyentar a la gente, habladles de vuestras desgracias, de vuestras enfermedades, de vuestras penas, veréis como nadie os escuchará por mucho tiempo.

Es la belleza, la luz, el amor, lo que atrae a los seres. Por lo tanto, cuando tengáis preocupaciones, en lugar de ir a contarlas por todas partes, buscad con el pensamiento, con la oración, las fuerzas que os permitirán superar vuestras dificultades. Se trata sencillamente de encender vuestras lámparas. Pensad que los demás están ellos mismos atrapados por todo tipo de problemas y tienen muchas dificultades por resolver, ¿por qué ir aún a sobrecargarles más con los vuestros? No pueden hacer nada. De esta forma no solamente perderéis vuestro tiempo contando inútilmente vuestros asuntos, sino que, además, os debilitaréis, e incluso os arriesgáis a perder la estima que os tiene la gente.

La mejor forma de resolver vuestros problemas, es entrar en vosotros mismos y uniros a todas las entidades luminosas del mundo espiritual que están ahí, dispuestas a ayudaros. Ellas os darán la fuerza, la luz y todo lo que necesitéis para resolver vuestros problemas. Y ello se reflejará benéficamente sobre los demás: notarán en vosotros algo distinto, verán que soportáis las dificultades, que resistís las pruebas sin quejaros, y entonces os admirarán y se acercarán a vosotros para tomaros como modelo. Incluso, si pueden, intentarán daros su ayuda y su apoyo. Por el contrario, si os mostráis siempre abatidos, aplastados, débiles, no solamente no ganaréis la simpatía de los demás, sino que tampoco les ayudaréis.

Así pues, cualesquiera que sean vuestras preocupaciones, buscad la actitud, las palabras que puedan ayudar a todos aquellos con los que os encontréis. Con este esfuerzo de desinterés y de generosidad, veréis como llegáis a resolver vuestros problemas.

UN SIMPLE GESTO

La mayoría de los trastornos psíquicos y de las graves depresiones de las personas, se producen sencillamente por descuido, porque no saben esforzarse en reaccionar inmediatamente después de haber pasado ciertos disgustos. Tras una decepción, una pena, un fracaso, van, poco a poco, desmoralizándose hasta caer enfermos. Tratando de transformar enseguida su mal estado, hubiesen podido evitar llegar a tal situación. Ahora bien, la mayoría de la gente no reacciona, espera que "eso se solucione solo". Es verdad, casi siempre la vida se restablece de forma natural. Pero, en algunas situaciones más difíciles, si no se está vigilante, las cosas no se arreglan.

Y lo más grave, es que muchos no se dan cuenta de que están deslizándose por una pendiente peligrosa; poco a poco se hunden en estados mórbidos y un día son devorados. Lo que al principio era tan sólo un pequeño malestar, termina siendo una verdadera enfermedad.

Debéis, pues, ser conscientes de los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones que en cada momento pasan a través vuestro, e impedir que se instalen en vosotros estados negativos. Tan pronto como sintáis un malestar interior, reaccionad. A menudo basta con un simple gesto: regar las flores, sonreír a alguien, dirigirle una palabra amable, llevarle un objeto que necesite o que pueda hacerle ilusión... Pero con, la condición de hacer este gesto conscientemente, con la voluntad de dar otra orientación a vuestros estados interiores, y, sobre todo, de hacerlo antes de que las cosas se agraven. Lo esencial es salirse de la apatía, del estancamiento y llegar a desencadenar conscientemente algo positivo.

Así pues, vigilad siempre vuestros estados interiores; de lo contrario os sucederá lo mismo que con una bola de nieve a la que hacéis rodar: a medida que la nieve se adhiere, llega un momento en que esta bola, ya enorme, termina por obstruir vuestro camino. Os lamentáis: "¡Ya: no puedo pasar!" ¿De quién es la culpa? ¡Vuestra! Habéis alimentado toda clase de pensamientos y sentimientos negativos, habéis dejado que se apoderasen en gigantescas proporciones de vuestra cabeza, de vuestro corazón y

así os quedáis atrapados, bloqueados. "¿Qué. hacer entonces? Encended una cerilla y acercadla a esta bola de nieve: se fundirá, el agua irá a regar vuestros jardines, vuestros vergeles, y tendréis gran abundancia de flores y de frutos. Esto es lo que hay que hacer: encender el fuego del amor, y el amor fundirá todas las bolas de nieve, todos los tumores que hay en vosotros.

Sí, el amor se manifiesta a través de estos gestos aparentemente insignificantes que se pueden hacer cada día. No esperéis que grandes sucesos os proporcionen el equilibrio y la salud. Las pequeñas cosas son las más benéficas. Si os acostumbráis a tomarlas en serio, desarrollaréis en vosotros una actitud y una fuerza que pueden protegeros. ¡Hay tantas posibilidades! Aunque sólo sea recogiendo, al pasar, un objeto tirado en la calle o en el camino, un papel sucio, una botella vacía... apartar una piedra que podría hacer tropezar a alguien o trozos de cristal con los que podría herirse... esforzaros por encontrar siempre algo nuevo que hacer, sabiendo que cada pequeño gesto realizado aplicadamente, con sinceridad y amor, será, cada vez, como una criatura de luz que rechazará las tinieblas e impedirá que éstas penetren en vosotros para destruirlo todo.

DAR PARA ENRIQUECERSE

¿Por qué siempre os estáis quejando de que os falta esto, de que os deben aquello, de que no os quieren, o que no piensan en vosotros?.. ¿Creéis acaso que todas estas lamentaciones y estas exigencias os darán la felicidad? Al contrario, actuando de esta forma os preparáis una existencia llena de decepciones y de sufrimientos. Empezad por preocuparos menos de vosotros y un poco más de los demás, veréis como muy pronto todo irá mejor.

Por supuesto, os faltan algunas cosas; pero debéis pensar que siempre os faltarán algunas y que si mantenéis esa actitud negativa, aún os faltarán más. Así pues, olvidaros un poco de lo que os falta, alegraos con lo que tenéis y aprended a trabajar con ello. Cuando se tiene como vosotros, la posibilidad de abrazar el universo entero con el pensamiento, de comulgar con todas las criaturas luminosas que lo habitan, ¿es posible sentirse pobre y solo? ¿Qué os falta aún para comprender que sois ricos, que estáis llenos y que tenéis incluso con qué ayudar a los demás? Nunca seréis felices si no pensáis en hacer felices a los demás. Para ser feliz, hay que lograr esa dilatación de la conciencia en la que uno siente que abraza al mundo entero. Y sólo el amor permite esta dilatación.

La desgracia de los humanos es que siempre tienen miedo de perder algo, y se encierran en sí mismos. No comprenden que es precisamente esta actitud cerrada la que les empobrece. Para enriquecerse hay que dar. Sí, aquél que toma, se empobrece y el que da, se enriquece. Porque dar es despertar en sí mismo fuerzas desconocidas que dormían, que estaban estancadas en algún lugar, en las profundidades; al dar, estas fuerzas empiezan a brotar, a circular y se siente tal plenitud que uno mismo, sorprendido, se pregunta: "¿Cómo es posible? He dado, he dado, y soy más rico..." Pues bien, ¡esta es la nueva vida! Por todas partes oímos decir: "Hay que cambiar la vida, hay que cambiar la sociedad..." Pero ¿cómo queréis crear una nueva sociedad conservando la misma vieja mentalidad?: ¡tomar, tomar, tomar siempre, sin dar nunca!

Hay que acostumbrarse a dar, a dar lo mejor que poseemos. Los humanos han aprendido, ante todo, a tomar. Material, afectiva, mentalmente, sólo piensan en tomar; sólo les interesan las cosas y los seres en la medida en la que esperan obtener algo de ellos. Con esta filosofía, el mundo no cambiará, y los humanos seguirán sintiéndose solos, pobres y desgraciados.

A partir de ahora, acostumbraos a dar. Observad la fuente: los humanos, los animales van hasta ella para saciar su sed, y junto a ella crecen las plantas y los árboles. ¿Por qué? ' Porque no cesa de dar su agua pura, su vida. La . fuente nos enseña que tan sólo existe un verdadero método para atraer a las criaturas, y es el de dar, el de dar lo mejor que tenemos en nuestro corazón y en nuestra alma. Y ¿por qué temer la ingratitud de la gente? Peor para ellos si son ingratos, seguirán siendo pobres; y mejor para vosotros si sois una fuente, porque os enriqueceréis.

NUESTRA MEJOR PROTECCIÓN: EL AURA

Al igual que la tierra, el hombre está rodeado, por así decirlo, de una atmósfera, y esta atmósfera es la que la Ciencia iniciática denomina aura. Es a través de nuestra aura que nos comunicamos con las fuerzas y las corrientes que circulan en el espacio; según las cualidades de nuestra aura, según su sensibilidad, su pureza, su fuerza, recibimos unas u otras influencias, o no recibimos ninguna. Vivimos rodeados de corrientes negativas, pero si tenemos un aura muy poderosa, muy luminosa, estas corrientes no pueden traspasarla y llegar hasta nuestra conciencia para desquiciarnos o molestarnos. ¿Por qué? Porque antes de alcanzarnos, deben atravesar nuestra aura que actúa como una aduana en la frontera: no las deja pasar.

La calidad de nuestra aura, su capacidad para protegernos depende de nuestra forma de vivir. El aura de aquél que se deja llevar por sus instintos inferiores, se convierte en una ciénaga que sólo atrae influencias oscuras y tenebrosas. ¿Cómo atraer cosas buenas cuando continuamente se crea en uno mismo una atmósfera destructiva con malos pensamientos, rencores y sentimientos de frustración? Sabed que en tal situación, aunque se nos acercaran cosas buenas, serían rechazadas por nosotros.

El problema que se os plantea, es, pues, el de saber trabajar con vuestra aura para que tan sólo reciba las corrientes favorables, creando así alrededor vuestro, una especie de campo magnético: que os protege e influye benéficamente en los seres que se os aproximan. Ignoran el motivo, pero cerca vuestro se sienten bien. En realidad, lo que sienten, es una presencia, la presencia de seres espirituales atraídos por vuestra aura. Pues las entidades celestiales aman la luz y cuando perciben a un ser rodeado por esta luz, corren hacia él.

Es pues todo un trabajo que debéis realizar sobre vosotros mismos durante años, con el fin de atraer del universo todo lo que es verdaderamente bello y benéfico. Si yo os pregunto: "¿Os importan verdaderamente vuestra salud, vuestra belleza, vuestra paz, vuestra felicidad? ¿Queréis verdaderamente ser amados?" Me responderéis: "¡Sí, sí, es lo que más deseamos!" Entonces, ¿por qué no hacéis nada por conseguirlo? Todas estas bendiciones no os caerán del cielo, así, por casualidad. La mejor manera de atraerlas, es trabajar vuestra aura; gracias al amor la vivificáis, gracias a la sabiduría la hacéis más luminosa, más potente por la fuerza de vuestro carácter, y más limpia y clara mediante una vida pura. Aquél que con paciencia, con sinceridad, se consagra a la práctica de las virtudes, adquiere poco a poco un aura inmensa en la cual vienen a bañarse no solamente las criaturas celestiales sino también seres humanos que se sienten alimentados, apaciguados, fortalecidos y encaminados hacia una dirección divina.

LA SOLEDAD NO EXISTE

¡Cuánta gente se queja de la soledad! Pues bien, deben saber que han sido ellos quienes han creado esa soledad en sí mismos, en su cabeza. En realidad, nunca se está solo. Y, ¿por qué entonces se sienten solos? Porque no tienen demasiado amor. Ellos os dirán: "¡Pero cómo, si tenemos demasiado amor, no hacemos más que soñar con el amor!" Precisamente ahí está su error, sueñan con el amor, esperan el príncipe o la princesa de las Mil y Una Noches y por eso se sienten solos: porque esperan el amor en lugar de buscarlo en ellos mismos. El amor que se espera, nunca llegará. No hay que esperar que el amor venga del exterior, el amor está dentro de nosotros. Dejad que salga, que se manifieste porque sólo así lo encontraréis realmente.

Nunca estamos solos: todo el universo nos escucha. Todas nuestras palabras, todos nuestros gestos tienen eco. Por ejemplo, si cuando salís de vuestra casa, por la mañana, sonreís al mundo entero, saludáis a toda la creación diciendo: "Buenos días, buenos días, buenos días", no os sentiréis solos durante el día, porque desde todos los rincones del espacio llegarán hasta vosotros voces que os contestarán haciendo eco: buenos días, buenos días, buenos días... Los humanos salen de sus casas encerrados en sí mismos: ven y oyen a los demás a su paso, pero nos los miran, ni los escuchan. ¿Por qué no recordar que el mundo entero está habitado por criaturas que merecen que se les mande un pensamiento, buenos deseos: la luz, la paz, la alegría... ¿Tan difícil resulta abrirse, sonreír, dar el primer paso? Siempre esperan que sean los otros quienes lo hagan, y en la espera, se lamentan porque se sienten solos.

Empezad desde hoy a cambiar de actitud y veréis como ya no os sentís solos. Diréis: "Si, pero la gente que por todos lados nos encontramos, en la calle, en los almacenes, en nuestro lugar de trabajo, no nos inspiran, y por otro lado, si nos mostramos con ellos tan abiertos, no nos comprenderán". Es verdad, hay gente que no os comprenderá; si les saludáis, si les sonreís, dirán: "¿Qué le ocurre a éste?" Pero solo algunos se mostrarán incapaces de comprenderos, habrá muchos otros que os comprenderán y se sentirán felices. Además, ¿Acaso vivimos sólo para la gente con la que nos encontramos? No, vivimos para toda la creación, y en las regiones invisibles existen numerosas criaturas que sabrán apreciar vuestro amor, y esto es lo esencial.

Incluso, ¿por qué no aprendéis a mirar de otra forma menos superficial, a toda esa gente con la que os cruzáis y que nada os inspira? Siempre os fijáis en la apariencia, y es cierto que a menudo no es muy agradable. Pero los humanos no son sólo lo que aparentan, cada uno tiene también un alma, un espíritu, e incluso si esta alma y este espíritu raramente se manifiestan, están ahí y tienen siempre la posibilidad de aparecer y expresarse. No demuestra ser inteligente quien observa a los humanos de forma tan superficial. Un sabio sabe que los hombres y las mujeres son hijos e hijas de Dios, y con esta idea trata a todos los seres. Este es un trabajo creativo que realiza, ya que, de esta forma, desarrolla el lado divino de todos aquellos que encuentra... y se siente feliz. Creedme, la mejor manera de actuar con los demás, es descubriendo sus cualidades, sus virtudes, sus riquezas espirituales y concentrarse en ellas.

Descubrir los defectos de la gente no tiene ningún mérito, es demasiado fácil; además, es algo que todo el mundo hace... A partir de ahora, intentad prescindir de los detalles no demasiado virtuosos, y en cambio haced hincapié en el principio divino existente en cada ser. Sí, ¿por qué no tener sentimientos sagrados para aquello que en el hombre es divino, inmortal y eterno? Es así como realizaréis un buen trabajo sobre vosotros mismos y ayudaréis también a los demás. Mientras que si tan sólo os ocupáis de sus defectos, os perjudicáis, porque absorbéis sus suciedades y, además, impedís que ellos evolucionen. y ¿cómo queréis después no sentirnos solos? Criticando a los demás, subrayando sus defectos, no hacéis más que cavar un foso entre ellos y

vosotros. Cuando sepáis, a través de vuestra alma y de vuestro espíritu, entrar en relación con todas las almas y todos los espíritus de la tierra, cuando lo mejor de vosotros mismos descubra lo mejor de los demás, entonces ya no os sentiréis solos.

VIVID EN LA POESÍA

En la calle, en las tiendas, en el metro o en las estaciones, no vemos más que semblantes apagados, herméticos, inexpresivos. Es normal que los humanos manifiesten tan poca alegría al verse, y que se mortifiquen unos a otros con un espectáculo tan prosaico? ¿Por qué no se muestran más cálidos, más expresivos, más sonrientes, más vivos? y aún sin tener motivos para estar tristes o desdichados, solamente viéndoles, recibimos esas influencias y entonces llegamos al trabajo, o regresamos a casa, de mal humor, deprimidos, y transmitimos este estado a nuestros compañeros o a nuestra familia. Esta es la vida deplorable que continuamente los humanos se están creando entre sí. ¿Creéis que no es importante mostrar a todos aquellos con los que os relacionáis un rostro abierto, amigable, fraternal? Esto es la verdadera poesía. Para ser verdaderamente poeta, no basta con escribir versos. El verdadero poeta es aquél que crea la poesía en su propia vida, esforzándose en introducir en ella la pureza, la luz, el amor, la alegría. Algunos dirán: "Pero, ¿cómo se puede sonreír, como se puede estar contento, si se piensa en todas las tragedias que agobian a la humanidad? ¡Y todas las desgracias que se encuentran en la calle!..." ¡Ah! ¿Creéis que se sentirán mejor si os ven con la cara larga? Es evidente que hay que hacer algo para ayudar a los desgraciados. Pero si vosotros, que no sufrís privaciones, ni enfermedades, ni persecuciones, os paseáis con un semblante lamentable, ¿qué esperáis obtener de ello? Para ayudar a los demás, hay que empezar por presentarles, por lo menos, un rostro abierto, sonriente.

Gracias a la poesía, amamos a los seres y buscamos en ellos algo sutil, luminoso porque necesitamos mirar, sentir, respirar algo que nos apacigüe, que nos armonice, que nos inspire, ¿por qué los humanos nunca se preocupan de la penosa impresión que producen en los demás? Siguen ahí, apagados, gruñones, con los labios apretados, las cejas fruncidas, y aunque intentan mejorar su apariencia exterior con toda clase de trucos, su vida interior, prosaica, corriente, no deja de transparentarse. El mayor secreto, el método más eficaz, es el amor, el amor que armoniza, que ilumina vuestro rostro y todo vuestro ser interior.

Al salir, por la mañana, de vuestra casa, pensad en saludar a todas las criaturas del mundo visible e invisible. Y ya veréis como después, a lo largo del día, os sentiréis vivir en la poesía porque habréis enviado vuestro amor, y desde todas las regiones del espacio el amor retornará a vosotros multiplicado. ¡Cuántas cosas se pueden hacer para aportar a la vida belleza y poesía! No hay que dejarse acaparar por las preocupaciones y los asuntos materiales, sino reservar un poco de tiempo para consagrar las energías a todas esas actividades que darán sentido a vuestra existencia. Los humanos aún no lo han comprendido; hablan de amor, quieren ser amados, pero permanecen cerrados, apagados... ¡prosaicos, en una palabra! No saben como vivir esta vida poética gracias a la cual les amarán. Si fueran más inteligentes, comprenderían hasta qué punto esta actitud es deplorable para ellos y para los demás.

Procurad ser cada día más vivos. Ahí está vuestra salvación y la de los demás. Y volverse más vivo, significa dar vuestra luz y vuestro calor. Este es, en efecto el ejercicio que debéis hacer para salir un poco de vosotros mismos, de este estado de estancamiento tan prosaico: aprended a mantener conscientemente en vosotros mismos un estado de poesía. ¡Es tan agradable encontrar a alguien en quien sentir que todo esta animado, Iluminado! Se ama a un árbol porque tiene frutos, se ama a una fuente porque de ella brota el agua cantarina, se ama a las flores porque tienen colores y perfumes y, de igual modo, se ama a las criaturas que se abren para dar algo claro, luminoso, perfumado y melodioso. Aprended pues a cultivar en vosotros este estado de

irradiación, de esplendor. Acostumbraos a sonreír, a mirar con amor, a desprender de vuestro corazón algunas partículas vivas para enviarlas a los demás... ¡y seréis vosotros quienes os sentiréis los más felices!

UN SECRETO MÁGICO: LA GRATITUD

Aprended a poner en una balanza las pequeñas contrariedades de la existencia y todos los bienes que la Providencia os ha distribuido generosamente, y sacad de ello las debidas conclusiones: tan sólo podréis experimentar gratitud.

Observaos y constataréis que en lugar de ver las cosas de esta manera, no hacéis sino comparar lo poco que poseéis en relación con todo lo que poseen otros más privilegiados que vosotros. Pues bien, esta no es una buena comparación. Si tenéis una necesidad imperiosa de hacer comparaciones de esta índole, ¿por qué no tener en cuenta todas las ventajas que poseéis en comparación con tantas otras personas en el mundo que viven en condiciones verdaderamente horribles?.. Los humanos con su ingratitud y descontento constantes, demuestran ser poco inteligentes: en lugar de tomar conciencia de las bendiciones con las que el Cielo les ha colmado, sólo tienen motivos para sentirse desgraciados.

Todas las mañanas, al despertaros, invocad para que la alegría y el amor os invadan. En lugar de empezar el día pensando que os falta dinero, que aquél o aquélla a quién amáis os es infiel, que cierto vecino o determinado compañero de trabajo os acosa, decid: "Señor Dios, Te agradezco hoy el sentirme vivo, con salud, el poder respirar, comer, andar, mirar, oír, pensar, amar, pues éstos son tesoros inestimables". Sí, levantaros, cada mañana agradeciendo al Señor por todo lo que tenéis.

Tan solo la gratitud puede salvamos. y debemos aprender incluso a dar gracias por los acontecimientos desagradables, ya que es la mejor forma de transformados. Si gritáis o os subleváis, vuestra estado no mejorará nunca. Pero si decís: "Oh, gracias Señor porque seguramente hay una razón por la que he encontrado este obstáculo, tengo todavía algo que aprender", entonces sentiréis que poco a poco vuestras dificultades se transforman en oro y piedras preciosas. Sí, es como si las recubrierais con polvo de oro o de cristal: aparecerán otro día bajo un aspecto distinto. Probad y veréis.

Nada puede resistirse frente a la gratitud. Por lo tanto, dad todos los días gracias al Cielo por todo lo que os ocurre porque es para vuestro bien. Desde hoy, decid: "Gracias Señor, gracias Señor..." Dad gracias por lo que tenéis y por lo que no tenéis, por lo que os hace feliz y por lo que os hace sufrir. Así es como mantendréis en vosotros la llama de la vida. Esta es una ley que debéis conocer. Diréis: "Pero, ¿cómo se puede estar agradecido cuando se es desgraciado, se está enfermo, o en la miseria? ¡No podremos hacerlo nunca!" Si podéis, y este es el mayor secreto: incluso sintiéndos desgraciados, debéis encontrar una razón para dar las gracias. ¿Sois pobres, estáis enfermos? Agradeced, agradeced, alegraos... ¿de qué? De ver a los demás ricos, con buena salud, en la abundancia, y veréis, poco tiempo después se abrirán ciertas puertas y descenderán bendiciones sobre vosotros.

El saber dar gracias e incluso alegrarse cuando aparentemente no se tiene ningún motivo para ello, es una extraordinaria filosofía que os dará la posibilidad de superar todas las dificultades, de observar la vida desde arriba, de dominar todas las situaciones. Ningún químico ha descubierto todavía un elemento que produzca efectos tan poderosos sobre el ser humano como el agradecimiento. En ningún laboratorio se ha estudiado todavía la repercusión que el agradecimiento puede tener sobre el organismo humano, todo lo que puede cambiar en el cerebro, en el corazón, en los pulmones e incluso en el sistema circulatorio, muscular...

¿Cómo no agradecer todo lo que el Cielo nos da? Sólo que no se ve, porque estamos acostumbrados a mirar siempre hacia abajo, es decir a mirar lo que no funciona, todo lo que

motiva las preocupaciones, las inquietudes y los pesares. Nos olvidamos de mirar hacia arriba, allí donde se encuentra la luz, la belleza y todo lo que puede dar precisamente un impulso a nuestra alma, forzada a descubrir los medios para superar las dificultades y dar gracias al Cielo.

Las preocupaciones, las dificultades existirán siempre, hagáis lo que hagáis; es inútil luchar contra ellas, porque seréis vosotros los que sucumbiréis. ¿Qué hay que hacer entonces? Lo mismo que hacemos contra las intemperies o contra los insectos: equiparse. Para resguardarnos de la lluvia, cogemos un paraguas; para protegemos del frío, nos vestimos con ropas de abrigo o instalamos una estufa; y para protegemos de los mosquitos, colocamos una mosquitera o utilizamos algún producto. Pues bien, para protegerse de las dificultades, no hay otra solución que la de mirar hacia lo alto para recibir la luz y la fuerza; será entonces cuando, no sólo triunfaréis, sino que os sentiréis profundamente agradecidos.

El que aspira a la felicidad debe saber dar las gracias por todo lo que posee, e intentar aportar algo luminoso a los demás. Debe aprender a alegrarse, y particularmente a apreciar todo aquello que ha sido desdeñado o despreciado. Debe procurar descubrir, cada día, un acontecimiento, un encuentro, un pensamiento con el que sentirse bien, o maravillado, y ponerlo en su corazón, en su memoria, en su inteligencia. Sí todos los días dais gracias al Señor, si estáis contentos por todo lo que os da, poseeréis el secreto mágico que puede transformar vuestra vida, y las entidades luminosas del mundo invisible se acercarán a vosotros para ayudaros.

REVIVID LOS MOMENTOS DE FELICIDAD

Vais a un concierto y oís, supongamos una sinfonía de Beethoven o una Misa de Mozart que os eleva. Habréis vivido durante este tiempo momentos sublimes y, de vuelta a vuestra casa, pensáis que os gustaría volver a oír esa misma música para poder sumergiros en la misma atmósfera, y revivir las mismas maravillosas sensaciones. ¿Qué hacéis entonces? Sabéis que esta música está grabada. Vais entonces a comprar el disco, y cuando lo tenéis, podéis escucharlo tantas veces como queráis; forma parte de vuestra discoteca.

Pues bien, sabed que también existe una discoteca en nosotros mismos. Sí, el menor acontecimiento que vivimos durante nuestra existencia queda grabado en nosotros. En psicología, estas grabaciones reciben el nombre de memoria o de subconsciente. Poco importa el nombre que se les de, lo esencial es saber utilizarlas. Cuando consigáis vivir un segundo divino, la eternidad ya se ha deslizado en este segundo. Habéis imprimido un cliché, y este cliché vivirá eternamente, permanece ahí, imborrable en vosotros. Por lo tanto, cuando os sintáis indispuestos, trastornados, en el vacío, entrad en vuestra discoteca interior y esforzaos por reencontrar esos estados de conciencia maravillosos gracias a los cuales, por lo menos durante algunos segundos, comprendisteis que la existencia puede ser luz, paz, belleza, amor, plenitud. Incluso si de momento os encontráis en una situación y estado de ánimo muy alejados de esos momentos felices, como estos aún permanecen en vosotros, podéis recuperarlos y sentirlos invadidos por sus vibraciones benéficas.

Desconocéis las' inusitadas posibilidades que poseéis, y esta ignorancia es la que os impide comprender, avanzar, crear. Lo tenéis todo dentro de vosotros, pero no trabajáis porque nadie os ha revelado vuestras posibilidades. y así, el tiempo pasa, la vida se va y sin haber hecho nada.

Incluso la criatura más desgraciada, la más desprovista, ha tenido en su vida algunos momentos de felicidad que puede recordar para neutralizar los pensamientos y los sentimientos que le agobian. ¿Por qué recordar continuamente sus decepciones, sus penas? La ignorancia, siempre la ignorancia... Observaros y constataréis que no os esforzáis demasiado para revivir los momentos felices que habéis tenido. Por el contrario, ¡con qué facilidad retenéis los recuerdos penosos y dolorosos! ¿Por qué? ¿De qué sirve? Es ya el momento de aprender a trabajar con los elementos positivos.

En vuestra familia, con vuestros amigos, ¿no habéis vivido momentos felices?.. Y con libros, con obras de arte, con música... o frente a algunos espectáculos de la naturaleza... Entonces, rememorad esos momentos, aunque sólo sean tres, cuatro, o tan sólo uno de ellos... Recordadlos a menudo... recordad el lugar, las circunstancias, las personas, concentraros para recobrar los mismos pensamientos, los mismos sentimientos, las mismas sensaciones. Poco a poco, tendréis la impresión de vivir de nuevo estos estados, con la misma intensidad, como si los estuvierais viviendo realmente. Lo esencial no es lo que ocurre objetivamente, en el exterior, sino lo que sentís interiormente.

Rememorad desde ahora todos los momentos en los que habéis comprendido, sentido que la vida era bella y que tenía un sentido. Que todos estos momentos estén ahí a vuestra disposición para el día en que los necesitéis. Incluso procurad saber elegir el recuerdo ya que según las circunstancias, al igual que una música es más apropiada que otra, éste puede ser más benéfico que otro.

y cuando hayáis recopilado estos momentos, rememoradlos a menudo. Así los amplificaréis, los vivificaréis y contrariamente a lo que ocurre con los discos comerciales que acaban deteriorándose por el uso, cuanto más utilicéis esos otros discos grabados en vuestro corazón, en

vuestra alma, más sólidos y resistentes se volverán. Además, rige la misma ley tanto si son benéficos como nocivos: cuánto más los utilicéis más resistentes se volverán.

¿Lo habéis comprendido? Cuando os sintáis desgraciados, desmoralizados, siempre es posible recordar aquellos minutos en los que sentisteis la realidad de la vida divina. Recordad, siempre habréis vivido algún día en vuestra vida en el que sentisteis una voz magnífica cantar melodías celestiales. Entrad en vuestra discoteca interior, poned el disco en vuestro aparato; os sentiréis de nuevo cautivados, atrapados por su encanto... Poco a poco os recuperaréis y seguiréis vuestro camino llenos de esperanza.