

Los Cimientos de la Felicidad

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Naturismo, Nuevas terapias, Espiritualidad, Tradición, Qigong, PNL, Psicología práctica, Tarot...) y gustosamente lo complaceremos.

Puede contactar con nosotros en
comunicacion@editorialsirio.com

Título original: FOUNDATION STONES TO HAPPINESS AND SUCCESS
Traducido del inglés por Margarita Díaz Mora y Martha Escalona de la Vega
Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

© de la presente edición
EDITORIAL SIRIO, S.A.
C/ Panaderos, 14
29005-Málaga
España

EDITORIAL SIRIO
Nirvana Libros S.A. de C.V.
Camino a Minas, 501
Bodega nº 8,
Col. Lomas de Becerra
Del.: Alvaro Obregón
México D.F., 01280

ED. SIRIO ARGENTINA
C/ Paracas 59
1275- Capital Federal
Buenos Aires
(Argentina)

www.editorialsirio.com
E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-7808-727-3
Depósito Legal:

Impreso en Imagraf

Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

James Allen

Los Cimientos
de la Felicidad

editorial  irio, s.a.

El *New Thought* —Nuevo Pensamiento— es una corriente filosófica que surgió en Estados Unidos hace unos ciento cincuenta años, impulsada por grandes pensadores como Emerson, Trine, Allen y Atkinson, entre otros. Pronto fue tomando cada vez más fuerza, mejorando la vida de muchas personas al elevar su nivel de conciencia y llegando, durante todo el siglo XX, a producir grandes escritores. No es una religión —aunque de él surgieron algunas instituciones religiosas—, sino más bien una filosofía que proclama la necesidad de que la persona tenga una experiencia directa del Creador, sin intermediarios. Su mensaje central es que nuestro pensamiento da origen a nuestras experiencias y a nuestra visión del mundo; por ello concede mucha importancia a una actitud mental positiva, a la meditación y a la visualización. En la colección *New Thought* estamos editando las obras más significativas de este movimiento filosófico-espiritual, cuya influencia en nuestros días sigue siendo enorme.



PREFACIO DEL EDITOR INGLÉS



Éste es uno de los últimos manuscritos de James Allen. Como todas sus obras, se trata de un libro especialmente práctico. Él nunca escribió teorías, o sólo por el placer de escribir o por añadir un libro más a su extensa bibliografía; Allen escribía cuando tenía un mensaje. Y únicamente cuando él lo había vivido en su propia vida y sabía que era provechoso, se convertía en un mensaje que debía transmitir. De modo que escribía sobre hechos de los que había probado su eficacia con la práctica.

Vivir las enseñanzas de este libro con fidelidad en todos los pormenores de la vida te conducirá a algo más que la felicidad y el éxito: te llevará hasta la santificación, la plenitud y la paz.

LILY L. ALLEN

«Bryngoleu»,

Ilfracombe, Inglaterra



PRÓLOGO



¿Cómo se comienza la construcción de un edificio? En primer lugar, con la planificación de la obra; luego, se procede a edificar de acuerdo con los planos diseñados: el constructor se ajusta de modo estricto a éstos en todos los detalles, empezando por los cimientos. Si el que construye descuidara el comienzo (el comienzo en un diseño matemático), su trabajo sería en vano y su edificación, si la llegara a terminar sin que se viniera abajo, resultaría insegura e inservible. La misma ley rige para cualquier trabajo importante: lo fundamental para un buen comienzo es tener en la mente un plan bien definido de lo que hay que hacer.



La naturaleza no hace trabajos imperfectos ni toscos y evita la confusión o, mejor dicho, la confusión queda automáticamente eliminada. El orden, la claridad y el fin están siempre presentes, y quien ignore en su modo de proceder estos aspectos tan precisos se privará, en consecuencia, de lo esencial, de la plenitud, de la felicidad y del éxito en la vida.

JAMES ALLEN



I

PRINCIPIOS SÓLIDOS



Es lógico saber qué es lo que está en primer lugar y qué es lo que hay que hacer al comienzo. Empezar algo por la mitad o por el final no logra sino crear confusión. El atleta que comienza la carrera cortando la cinta no ganará la competición. Primero debe observar y escuchar a quien da la señal de salida, y tener los pies en la línea de inicio; aun así, un buen comienzo es necesario para ganar. Un alumno no estudia álgebra y lengua desde el inicio, sino que comienza con los números y el abecedario. De igual manera, en la vida, el hombre de negocios que empieza desde abajo consigue el éxito más duradero. Así también los hombres que alcanzan las alturas más excelsas del conocimiento y sabiduría espirituales, son aquellos

que se doblegan para cumplir, con un paciente aprendizaje, las tareas más humildes y no desdénan las experiencias ordinarias de los seres humanos ni pasan por alto las lecciones que ellos nos enseñan.

Lo primero en una vida plena y, por tanto, en una vida auténticamente feliz y de éxito, es tener principios sólidos. Sin éstos se seguirán comportamientos erróneos para terminar con una existencia echada a perder y desdichada. Toda la infinita variedad de cálculos que calculan el comercio y la ciencia mundiales provienen de diez números. Todos los centenares de miles de libros que constituyen lo publicado en el mundo, cuyo valor e ideas se perpetúan en el tiempo, son el resultado de veintitantos letras. El más grande astrónomo no puede ignorar los diez simples guarismos. El genio literario más eminente no puede prescindir de los veintitantos caracteres. Los fundamentos de todas las cosas son pocos y sencillos; sin embargo, sin ellos no existe el conocimiento ni

es posible lograr algo. Los fundamentos, es decir, los principios básicos de la vida, de la verdadera vida, son también pocos y sencillos. Aprender a usarlos con mucho cuidado y estudiar cómo aplicarlos a los pormenores de nuestra vida es evitar la confusión y asegurar los cimientos básicos para la construcción ordenada de una personalidad invencible y la obtención de un éxito perdurable. Para llegar a ser un Maestro hay que lograr la comprensión de estos principios en todas las enmarañadas ramificaciones de la conducta humana.

Los primeros principios vitales son reglas de conducta, y es muy fácil nombrarlos. Como meras palabras están en boca de todos, pero pocos son quienes los aceptan como fuente segura de acción, sin componendas de ninguna clase. En esta breve exposición sólo trataré cinco de ellos, que se encuentran entre los principios más básicos de la vida y son los que están más próximos a nuestra cotidianidad porque atañen al obrero, al hombre de negocios, al dueño de casa y al ciudadano

común en todos sus aspectos. Ninguno puede ignorarlos, si no es con serios perjuicios. Y quienquiera que perfeccione su aplicación superará muchos de los problemas y fracasos de la vida, y llegará a las fuentes y corrientes de pensamiento que fluyen con armonía hacia los campos del éxito perdurable.

Estos principios son:

EL DEBER, palabra muy trillada pero que se convierte en una joya valiosa para quien la emplea con asiduidad. El principio del deber significa dedicarse estrictamente a las obligaciones propias y, de igual modo, a no interferir en las obligaciones de los demás. La persona que está, continuamente y sin motivo, aconsejando a los otros cómo tienen que manejar sus asuntos es quien maneja peor los suyos propios. El deber también significa una atención incesante a lo que se tiene entre manos y una concentración mental inteligente en la tarea que se ha de realizar. Incluye todo lo que se refiere

a cuidado, exactitud y eficiencia. Los aspectos del deber son diferentes para cada persona. Cada cual tendría que conocer sus propias obligaciones mejor que las de su vecino, y tendría, también, que conocer las suyas mejor que su vecino; el principio es siempre el mismo. ¿Quién ha superado las exigencias del deber?

LA HONESTIDAD es el siguiente principio. Significa que no hay que estafar a nadie ni sobrecargar costes. Supone la ausencia de triquiñuelas, mentiras y engaños con palabras, gestos o miradas. Implica sinceridad, decir lo que se quiere decir y con el significado con el que se dice. Desdeña actitudes serviles y halagos deslumbrantes. Construye una buena reputación y ésta produce buenos negocios; el éxito ganado a pulso trae consigo una enorme alegría. ¿Quién ha alcanzado la cima de la honestidad?

EL AHORRO es el tercer principio. Conservar los recursos financieros es sólo la entrada que conduce

a las cámaras más espaciosas de la verdadera economía. Significa, también, administrar la propia vitalidad física y las habilidades mentales. Exige conservar la energía y evitar el libertinaje y los hábitos indulgentes con los sentidos. A los que lo practican les procura fuerza, resistencia, la capacidad de ser cuidadosos y la habilidad para obtener logros. Otorga un gran poder a quien aprende a usarlo bien. ¿Quién ha logrado el dominio óptimo del ahorro?

LA GENEROSIDAD sigue al ahorro. No se opone a él. Sólo el hombre ahorrativo puede encarar ser generoso. El derrochador, sea de dinero, vitalidad o energía mental, gasta tanto en sus propios placeres despreciables que no le queda nada para ofrecer a los demás. Dar dinero es la ínfima parte de la generosidad. Se puede también proveer de ideas, así como ser amable, comprensivo y generoso con los calumniadores y los adversarios. Se trata de un principio que confiere una digna y trascendente influencia. Lleva aparejado el amar a

los amigos y retener camaradas, y es enemigo de la soledad y de la desesperación. ¿Quién ha podido medir la amplitud de la generosidad?

EL AUTOCONTROL es el último de los cinco principios y, sin embargo, el más importante. Su olvido es causa de gran infelicidad, innumerables fracasos y miles de quiebras financieras, físicas y espirituales. Muéstrame a un hombre de negocios que, por cualquier asunto sin importancia, no sepa controlar su carácter frente a un cliente, y te enseñaré a un hombre que, por ese estado anímico, está condenado al fracaso. Si todos practicaran simplemente las etapas iniciales del autocontrol, la ira, con su fuego que todo lo devora y destruye, no existiría más. Las lecciones de la paciencia, la pureza, la amabilidad, la benevolencia y la perseverancia, contenidas en el principio del autocontrol, se aprenden muy lentamente, y hasta que están asimiladas del todo, el carácter de una persona y su éxito son inciertos y poco seguros. ¿Dónde está el ser humano que ha llegado a la perfección del

autocontrol? Donde se encuentre, allí hay, por cierto, un maestro.

Los cinco principios son cinco ejercicios, cinco vías para la propia realización y cinco fuentes de conocimiento. Hay un viejo dicho que encierra una gran enseñanza: «La práctica hace al maestro». Quien logra hacer propia la sabiduría inherente a estos principios no los tendrá solamente en los labios, sino que permanecerán en su corazón. Para conocerlos y recibir lo que ellos solos pueden brindar, debes *hacerlos tuyos* y ponerlos en armonía con los hechos.



2

ORDEN IDÓNEO



De estos cinco principios básicos, cuando se comprenden y practican de verdad, fluirá el *orden idóneo*. Los principios sólidos operan en actividad armoniosa; el orden es a la vida lo que la ley es al universo. En todo el universo hay acoplamiento armonioso de partes, y esta simetría y armonía revelan el cosmos, algo muy diferente del caos. Así, también, en la vida humana el orden es lo que diferencia una vida auténtica de una falsa, una vida definida y eficiente de una sin objetivos y débil. La falsa es una mezcla incoherente de pensamientos, pasiones y acciones; la auténtica, por el contrario, es un ajuste ordenado de todas las partes. No se trata de otra cosa sino de la diferencia que existe entre un montón de chatarra y una



máquina que funciona bien y sin problemas. La pieza de un aparato que funciona de modo perfecto es útil, algo bueno e interesante; pero cuando se sale de su engranaje, y no hay manera de ponerla en su lugar, esta pieza no sirve para nada, deja de interesarnos y se tira al cubo de la basura. De igual modo, una vida perfectamente ajustada en todas sus partes como para alcanzar el más alto grado de eficiencia no sólo es algo dinámico, sino también excelente y magnífico; por otro lado, una vida confusa, incoherente y discordante es una muestra deplorable de energía desperdiciada.

Si la vida hay que vivirla de verdad, el orden tiene que ser una parte integrante de ella y debe regular cada detalle, del mismo modo que integra y regula todos los detalles del maravilloso mundo del que formamos parte. Una clara diferencia entre un hombre inteligente y un hombre necio reside en que el primero presta una atención muy cuidadosa a las cosas más pequeñas, mientras que el necio pasa superficialmente por ellas o las

descuida del todo. La sabiduría consiste en mantenerlo todo con sus relaciones adecuadas, en mantener lo más pequeño y lo más grande en los lugares y tiempos apropiados. Violar el orden es engendrar confusión y desacuerdo; la infelicidad no es más que otro nombre de la discordia.

El buen comerciante sabe que tener un sistema equivale a dos terceras partes del éxito y que el desorden lleva al fracaso. El hombre inteligente sabe que una vida disciplinada y metódica supone dos tercios de la felicidad y que el fracaso significa desdicha. ¿Quién es el necio, sino el que piensa con descuido, actúa con precipitación y vive sin asumir responsabilidades? ¿Quién es inteligente, sino el que piensa con cuidado, actúa con calma y vive de una manera coherente?

El verdadero orden no termina con el arreglo sistemático de las cosas materiales y las relaciones vitales externas: eso es el principio. Penetra también en el ajuste mental, es decir, en el control de

las pasiones, la eliminación o la elección de las palabras al hablar, el acomodo lógico de los pensamientos y la selección de las acciones adecuadas.

Para lograr que una vida sea apropiada, exitosa y agradable mediante el uso de un orden idóneo, se debe empezar por no descuidar los pequeños detalles diarios y prestarles atención constante. Para ello, la hora de levantarse es importante y mantener esta rutina resulta de suma relevancia; también lo es la hora de acostarse y la cantidad de tiempo dedicado al sueño. Con la regularidad o la irregularidad en las comidas y con el cuidado o el descuido con que se coma, surgirán las diferencias entre una buena o una mala digestión (con todo lo que esto implica) y entre un placentero o un irritable estado mental, con su sucesión de buenas o malas consecuencias. En realidad, junto con estos hábitos en lo que a la alimentación se refiere, existen temas significativos tanto fisiológicos como psicológicos. La debida división de horas para el trabajo y para el entretenimiento, sin confundir

ambos, el hecho de poner en orden todos los detalles laborales, los tiempos para el recogimiento, para meditar en silencio y para actuar con eficiencia, para comer y para abstenerse de comer, todo esto debe tener su legítimo lugar en la vida de aquel cuya «rutina diaria» consiste en desempeñarse con el menor grado de fricción, de quien quiera obtener de la vida la mayor utilidad, el mejor ascendiente y la mayor satisfacción.

Sin embargo, todo esto es sólo el principio de este orden inclusivo que abarca toda la vida y a la totalidad de la persona. Cuando ese delicado orden y lógica coherencia se extienden a las palabras y a los hechos, a los pensamientos y a los deseos, la prudencia desborda a la insensatez, y donde había debilidad surge una fuerza sublime. Cuando un ser humano ordena de tal modo su mente que puede producir una excelente armonía que funciona entre todas sus partes, ha alcanzado la más excelsa sabiduría, la más extraordinaria eficiencia y la más grande felicidad.

No obstante, esto es el final, y quien busque alcanzar el final debe comenzar por el principio; ha de sistematizar y volver lógicos y fáciles los menores detalles de su vida, y proceder paso a paso hacia el logro final. Cada pequeño avance brindará su propia medida de fortaleza y alegría.

Resumiendo, el orden provee la facilidad que acompañan a la fuerza y a la eficiencia; la disciplina es el orden aplicado a la mente: suministra la tranquilidad que acompañan al poder y a la felicidad. El orden *funciona* de acuerdo con normas; la disciplina *se vive* de acuerdo con normas. Pero funcionar y vivir no están separados: son sólo dos aspectos de la personalidad, de la misma vida.

Por lo tanto, sé ordenado en tu trabajo, medido con tus palabras y lógico en tu pensamiento. La diferencia entre estas cualidades y la negligencia, la imprecisión y la confusión es la diferencia que existe entre el éxito y el fracaso, la música y la disonancia, la felicidad y la desdicha.

Adoptar un orden idóneo para trabajar, tener actividad y pensar, en una palabra, para *vivir*, es la base más segura y sana para gozar de una buena salud, éxito y paz del espíritu. La cimentación con un orden inapropiado resultará inestable y dará lugar al temor y al descontento, aun cuando parezca que todo va bien; y cuando llegue el momento del fracaso, éste resultará, por cierto, muy doloroso.



3

ACCIONES POSITIVAS



Después de los principios y el orden convenientes siguen las acciones positivas. Quien se esfuerza por comprender los verdaderos principios y trabajar con un orden apropiado pronto caerá en la cuenta de que no se pueden pasar por alto ciertos detalles de conducta. Esos detalles, en verdad, son básicamente distintivos o creativos, según su naturaleza, y tienen, por tanto, un profundo significado y una importancia absoluta. Esta percepción y conocimiento de la naturaleza y del poder de las acciones realizadas se descubrirá y crecerá, en forma gradual, dentro de uno mismo

como un punto de vista adicional, como una nueva revelación. A medida que se adquiriera esta comprensión profunda, el progreso será más rápido, el camino en la vida más seguro, los días transcurrirán con mayor serenidad y paz; en todo se buscará la verdad y el camino recto, sin perder la orientación ni ser molestado por las fuerzas externas que se mueven alrededor de uno. Esto no quiere decir que haya que ser indiferente al bienestar y a la felicidad de los que están cerca, sino a sus opiniones, a su ignorancia, a sus pasiones incontroladas. Por *acciones positivas* quiero significar, por supuesto, las acciones justas hacia los demás, y el que obra el bien sabe que las acciones, según su autenticidad, sirven para la felicidad de quienes están cerca de él, y las realizará aunque en alguna ocasión pueda aparecer alguien cercano que le advierta o implore que haga otra cosa.

Todos los que quieran hacerlo pueden distinguir con facilidad las acciones negativas de las positivas y pueden, así, evitar unas y llevar a cabo

las otras. Como en el mundo material diferenciamos los objetos por su forma, color, tamaño, etc., eligiendo los que necesitamos y dejando de lado los que no nos son útiles, también en la vida espiritual podemos escoger entre las acciones malas y las buenas por su índole, su finalidad y sus efectos, y nos es posible optar por las que son buenas e ignorar las malas.

En toda clase de progreso, el *rechazo de lo malo* siempre precede al *conocimiento y a la aceptación de lo bueno*, como hace el niño que aprende en la escuela a decir bien sus lecciones tomando conciencia de lo que ha dicho mal. Si alguien no conoce qué es lo que está mal y cómo evitarlo, ¿cómo puede saber lo que está bien y hacerlo? Las acciones malas o negativas son aquellas que surgen de la sola reflexión sobre la propia felicidad e ignoran la felicidad de otros, las acciones que presentan trastornos mentales violentos y deseos ilícitos o que intentan ocultarlos para evadir complicaciones indeseables. Las acciones buenas o

positivas son aquellas que surgen de tomar en consideración a los demás, las que se manifiestan con la mente en calma y la razón en armonía, encuadradas en principios morales y que no implican consecuencias vergonzosas para la persona que ha realizado dichas acciones, si salieran a la luz del día.

Quien obra el bien evitará los actos de placer y satisfacción personales que, por su propia naturaleza, traen consigo molestias, dolor o sufrimiento para los demás, sin importar lo insignificantes que puedan ser esas acciones. Comenzará por dejarlas de lado; obtendrá un conocimiento de la generosidad y de la verdad al sacrificar ante todo el egoísmo y la falsedad; aprenderá a no hablar ni obrar con ira, envidia o resentimiento, sino que examinará cómo controlar la mente y cómo corregirla antes de hacer algo, y, lo más importante, rechazará, como si se tratase de una bebida ponzoñosa, las acciones realizadas con artimañas, con engaños o con ambigüedades para obtener así

algún provecho o ventaja personal, algo que, más tarde o más temprano, quedará al descubierto y le cubrirá de vergüenza. Si alguien se está preparando para hacer algo que necesita ocultar y que, legal y sinceramente, no podría defender si fuera investigado delante de un testigo, sólo por este mismo motivo debería saber que se trata de una acción delictiva y, por tanto, tendría que descartarla sin prestarle ni un minuto más de atención.

Llevar adelante este principio de honestidad y sinceridad en las acciones conducirá también, al que lo practica, hacia un camino reflexivo para obrar el bien; además, le permitirá evitar hacer cosas que impliquen el empleo de las prácticas engañosas que otros utilizan. Antes de firmar un documento o hacer tratos verbales o escritos, o de involucrarse en un asunto con gente que le pide su colaboración, en especial si se trata de desconocidos, averiguará primero la índole del trabajo que ha de asumir y, así preparado, sabrá con toda exactitud qué hacer y será completamente consciente

de qué conlleva su acción. Para el que obra el bien, la *falta de reflexión* es un delito. Miles de acciones bien intencionadas terminan con consecuencias desastrosas porque han sido realizadas con descuido. Resulta ahora conveniente recordar que «el camino del infierno está empedrado con buenas intenciones». Quien realiza acciones positivas es, de modo especial, una persona reflexiva y respetuosa: «Sed, pues, prudentes como las serpientes, y sencillos como las palomas.»¹

La palabra *reflexivo* abarca un amplio campo en el terreno de los hechos. Sólo con la reflexión una persona puede llegar a entender la naturaleza de las acciones y, por tanto, alcanzar la posibilidad de actuar siempre como es correcto. Es imposible que alguien sea reflexivo y obre de una manera desconsiderada. La reflexión supone la prudencia.

1. Tomado del Evangelio de San Mateo, Mt 10 16. Traducción de la *Biblia de Jerusalén*. Desclée de Brouwer, Bilbao, 1967. [T.]

No basta que una acción sea inducida por un buen impulso o una buena intención; para que sea una buena acción debe resultar de una consideración reflexiva; y quien desee estar siempre feliz consigo mismo y ser una fuerza constante para los demás debe ocuparse sólo en realizar acciones positivas. «Lo hice con la mejor de mis intenciones» es una excusa deficiente para quien, de modo irreflexivo, ha causado daño a los demás. La dura experiencia que obtendrá de esto le enseñará a obrar de modo más reflexivo en el futuro.

Las acciones positivas sólo pueden brotar de una mente auténtica y, por tanto, mientras uno aprende a distinguir y elegir entre lo falso y lo verdadero, corrige y perfecciona su mente, y así la vuelve más armoniosa y apta, más eficiente y vigorosa. A medida que ejercita el «ojo interno» para distinguir con claridad lo justo en todos los detalles de la vida, y adquiere la fe y el conocimiento para hacerlo, caerá en la cuenta de que está construyendo su carácter y edificando su vida



sobre una roca que los vientos del fracaso y las tormentas de las persecuciones nunca podrán socavar.



4

LENGUAJE GENUINO



Sólo a través de la experiencia se conoce la verdad. Sin sinceridad no puede haber conocimiento verdadero; y un lenguaje genuino es el principio de la sinceridad. La verdad, tomada en su belleza natural y en su sencillez original, consiste en abandonar y desechar todo aquello que es falso, y aceptar y hacer todo lo que es auténtico. Hablar con un lenguaje genuino es, por tanto, uno de los comienzos fundamentales para vivir en la verdad. La falsedad y todo tipo de engaños, la calumnia y toda maledicencia se deben apartar y abolir por completo para que la mente pueda recibir aun el más pequeño grado de iluminación espiritual. El mentiroso y el calumniador se pierden en la oscuridad; tan profundamente se hunden

en ese abismo que no pueden diferenciar el bien del mal y están persuadidos de que la mentira y la maledicencia son necesarias y buenas, ya que así se protege uno a sí mismo y salvaguarda a los demás.

¡Ojalá quien va a estudiar las «cuestiones superiores» observe su interior y se preserve del autoengaño! Si opta por decir palabras engañosas o hablar mal del prójimo, si habla con hipocresía, envidia o malicia, eso significa que no ha comenzado todavía a estudiar las cuestiones superiores. Quizás esté estudiando metafísica, portentosos milagros, fenómenos psíquicos o maravillas astrales; quizás cómo comunicarse con seres espirituales, cómo viajar de modo incorpóreo durante el sueño o la manera de hacer prodigios extraordinarios, puede llegar a estudiar la espiritualidad en forma teórica como un mero libro de estudio, pero si es engañoso y murmura, la vida superior le permanecerá oculta, pues las cuestiones superiores, como *la rectitud, la inocencia, la pureza, la amabilidad, la gentileza, la lealtad, la humildad, la paciencia,*

la misericordia, la compasión, el sacrificio propio, la benevolencia y el amor son las que debe *practicar* quien las estudia y conoce, para hacerlas carne propia; no hay ningún otro camino posible.

La mentira y la maledicencia pertenecen a los niveles más bajos de la ignorancia espiritual, y mientras se las esté expresando, no podrá surgir nada que se parezca a una iluminación espiritual. Sus padres son el egoísmo y el odio.

La calumnia se parece a la mentira, pero es aun más sutil, ya que con frecuencia se la relaciona con la indignación, y toma la apariencia de algo verdadero: así resulta más aceptable; toma, entonces, a muchos desprevenidos que no dirían deliberadamente falsedades. La calumnia tiene dos caras para la misma realidad: *fijarla por medio de la repetición, y escucharla y obrar de acuerdo con ella*. El calumniador no tendría ninguna fuerza si no hubiera alguien que le escuchara. Para que la maledicencia pueda prosperar necesita antes oídos

predispuestos a recibir lo malo que va a sembrar. Por lo tanto, quien escucha a un calumniador, quien le cree y permite que le influya contra la persona cuyo carácter y reputación están siendo difamados, se encuentra en el mismo nivel que quien ha inventado y repetido la infamia. Quien propaga maledicencias es un calumniador positivo; quien las escucha es un calumniador pasivo. Los dos colaboran para la difusión del mal.

La calumnia es un vicio frecuente, oscuro y letal. Un relato injurioso empieza por ignorancia, y sigue un camino ciego y sombrío. En general, se inicia a partir de un malentendido. Alguien siente que ha sido tratado mal y, lleno de indignación y resentimiento, se desahoga frente a sus amigos y conocidos con un lenguaje vehemente, y exagera el despropósito del supuesto agravio por el sentimiento herido que le embarga. Todos le oyen y se compadecen de él; y los que escuchan sin oír la versión *de la otra persona* sobre lo que ha sucedido, sin otra prueba excepto las palabras violentas de

un hombre o una mujer encolerizados, adoptan una actitud fría y distante hacia el individuo contra el que se está hablando mal, y repiten a otros lo que les han dicho. Como esa repetición es siempre más o menos inexacta, un relato distorsionado y falseado pasa muy pronto de boca en boca.

Al ser la calumnia un vicio tan corriente, puede, en verdad, causar el dolor y el daño que en efecto provoca. Justamente un relato injurioso consigue su cometido letal porque hay tantos que obran el mal sin pretenderlo y sin ser conscientes del daño en el que con tanta facilidad caen; ellos son los que permiten que les influyan en contra de quien hasta ese momento habían considerado una persona honorable. No obstante, este trabajo de zapa sólo ocurre entre quienes no han adquirido por completo la virtud del decir verdadero, resultado de un alma amante de la verdad. Cuando alguien no se ha librado por entero de repetir o creer una referencia ofensiva acerca de otro, al oír algo malo sobre sí mismo, su mente se inflama con un

resentimiento vehemente, su sueño se altera y su paz espiritual queda devastada. Cree, entonces, que el origen de su malestar reside en el otro y, así, pasa por alto la verdad de que *la raíz y causa de su congoja está en su propia facilidad para creer relatos injuriosos acerca de otras personas*. El virtuoso, que ha logrado hablar con un lenguaje genuino y cuya mente está sellada contra la más mínima apariencia de maledicencia, no resulta herido ni perturbado por ninguna historia infamante referida a él. Y, aunque su reputación quede manchada durante algún tiempo *entre las mentes de aquellos que están listos para escuchar rumores siniestros*, su integridad permanece intacta y su personalidad sin menoscabo, pues nadie puede ser ensuciado por los hechos perversos de otro, sino sólo por sus propias malas obras. De modo que, por encima de todas las deformaciones, malas interpretaciones y afrentas, permanece sereno e indulgente; su sueño continúa imperturbable y su espíritu está en paz.

Hablar con lenguaje genuino es el comienzo de una vida pura, inteligente y bien ordenada. Si alguien quiere alcanzar esta integridad, si desea disminuir el mal y el sufrimiento en el mundo, ¡que abandone la falsedad y la calumnia de pensamiento y de palabra! ¡Que evite incluso sus apariencias, pues no hay mentiras y calumnias tan nocivas como las medias verdades! ¡Que no participe en propagar maledicencias escuchándolas! ¡Que se compadezca también del que difunde las maledicencias, porque ya sabe cómo éste se halla encadenado con la aflicción y la zozobra, pues ningún mentiroso sabe del gozo de la verdad, ningún calumniador puede ingresar en el reino de la paz!

La condición espiritual de uno se manifiesta por las palabras que pronuncia. Por ellas también será final e indefectiblemente juzgado, como lo ha afirmado el Maestro Divino del mundo cristiano: «Porque por tus palabras serás declarado justo y por tus palabras serás condenado».¹

1. Mt 12 37. *Biblia de Jerusalén*, op. cit. [T.]



5

MENTALIDAD ECUÁNIME



Tener una mentalidad ecuánime es tener una disposición apacible, ya que no se puede decir de nadie que haya logrado la paz si ha permitido que su espíritu se perturbe y pierda el control a causa de los acontecimientos.

El hombre prudente es desapasionado y lo resuelve todo con la calma del espíritu en armonía y libre de prejuicios. Sin apasionarse, es imparcial y está siempre en paz consigo mismo y con el mundo, no se pone del lado de una parte u otra ni se autoexcluye, sino que congenia con todos.

Quien ha tomado partido está tan convencido de que su opinión y su lado son los correctos, y

que es erróneo todo lo que está en contra, que no puede ni pensar que hay algo bueno en la opinión del otro lado. Vive siempre en una continua fiebre de ataque y defensa, y carece de la paz tranquila de un espíritu ecuánime.

La persona ecuánime está pendiente de sí misma para controlar y superar incluso las menores apariencias superficiales de pasión y prejuicio; de este modo, progresa en empatía por los demás, y logra comprender su posición y especial estado anímico. A medida que los comprende, cae en la cuenta de la insensatez de condenarlos y de una oposición personal contra ellos. Crece, entonces, en su corazón un amor divino que es imposible limitar, sino que se extiende a todo lo que vive, lucha y sufre.

Cuando alguien cae bajo el influjo de la pasión y el prejuicio, está espiritualmente ciego. Ver sólo lo bueno del propio lado y únicamente lo malo del otro lado lleva a que no se pueda percibir nada tal

como es en realidad, ni siquiera lo de uno mismo. Si uno no se entiende a sí mismo, no puede comprender el corazón de los otros, y cree que es justo condenarlos. Así, crece en su corazón un odio sombrío hacia aquellos que no ven las cosas como él, quienes, a su vez, lo condenan a él; queda, entonces, aislado de sus relaciones y se recluye en una angosta cámara de torturas, producto de su propia invención.

Dulces y tranquilos son los días del hombre de mentalidad ecuánime: fructíferos en el bien y ricos en múltiples bendiciones. Su sabiduría le lleva a evitar los caminos que le conducen al odio, a la aflicción y al dolor. Los acontecimientos de la vida no le molestan ni se lamenta por aquello que todo el mundo considera grave, pero por lo que debemos pasar todos en el curso normal de nuestras vidas. No se pone eufórico con el éxito ni se abate con los fracasos. Valora los hechos que le suceden en la vida en su justa medida y no deja lugar a los deseos egoístas, a los lamentos inútiles,

a las expectativas superfluas o a los desengaños infantiles.

¿Cómo se adquiere esta mentalidad ecuánime, esta dichosa condición de la mente y de la vida? Sólo con la superación del egoísmo propio, sólo con la purificación del corazón, pues la limpieza de éste lleva a una comprensión imparcial, y ésta a una mentalidad ecuánime, la cual conduce a la paz. El individuo impuro es barrido sin esperanza por las olas de la pasión; el puro navega seguro hasta el puerto para reposar. El necio dice: «A mí me parece...»; el sensato, por el contrario, lleva adelante sus objetivos.



6

RESULTADOS SATISFACTORIOS



Muchos de los sucesos de nuestra vida nos acaecen sin una elección *directa* de nuestra parte. Por lo general, se considera que esos sucesos no tienen ninguna relación con nuestra voluntad ni con nuestro modo de ser, sino que sobrevienen de modo casual; ocurren sin pretenderlos. Así, se habla de alguien que ha tenido «suerte» y de otro que ha tenido «mala suerte», conjeturando que ambos han recibido algo que nunca merecieron ni tampoco buscaron. Sin embargo, si profundizamos más y tenemos una percepción más aguda sobre los hechos de nuestra vida, nos convenceremos de que nada sucede sin una causa, y de que causa y efecto se relacionan siempre con una armonía y precisión perfectas. De esta forma,

todo acontecimiento que nos afecte directamente se relaciona de una manera íntima con nuestra voluntad y nuestro modo de ser y, por supuesto, es una consecuencia que tiene que ver con alguna causa asentada en nuestra conciencia. En una palabra, los acontecimientos involuntarios de nuestra vida son el resultado de nuestros propios pensamientos y acciones. Reconozco que esto no es evidente a simple vista, pero ¿qué leyes fundamentales, incluso las del universo físico, lo son? Al igual que el conocimiento, la investigación y la experimentación son necesarios para descubrir los principios que asocian un átomo de la materia con otro, estos principios son también imprescindibles para percibir y entender la clase de actividad que relaciona un aspecto mental con otro; estas diferentes clases de actividad, sus leyes, las conoce quien hace el bien, el que ha adquirido una mente capaz de comprender mediante el ejercicio de acciones positivas.

Cosechamos lo que sembramos. Todo lo que nos acontece, aunque no sea por nuestra propia *elección*, tiene su *causa* en nosotros. El alcohólico no ha elegido el delírium trémens ni la locura que lo acosan, pero los ha producido con sus propias acciones. En este caso, la ley es sencilla de entender para todos, pero aun cuando no fuera tan sencilla, seguiría, sin embargo, siendo verdadera. Dentro de nosotros está asentada la profunda razón de nuestros sufrimientos y la fuente de nuestras alegrías. Modifica el mundo interno de tus pensamientos, y el otro mundo de los hechos dejará de darte aflicciones; ten un corazón puro, y para ti todas las cosas serán puras y todos los sucesos resultarán venturosos y tendrán un orden idóneo.

Hay que buscar la liberación en nosotros mismos.
Cada hombre se crea su cárcel,
cada uno tiene tanto poder como
los más poderosos;

porque para todas las potencias que están encima,
 alrededor y debajo de nosotros,
 como para todas las criaturas de carne
 y todo lo que vive,
 el acto es el que hace la alegría y el sufrimiento.¹

Nuestra vida es buena o mala, esclava o libre,
 según el origen de nuestros pensamientos, porque
 de ellos surgirán nuestras acciones y de éstas resul-
 tarán consecuencias equivalentes. No podemos
 arrancar resultados satisfactorios con violencia,
 como un ladrón, y reclamarlos y disfrutarlos,
 pero sí podemos lograr que se produzcan si pone-
 mos en movimiento el motor causal dentro de
 nosotros mismos.

El ser humano se esfuerza por conseguir dine-
 ro, anhela felicidad y adora poseer sabiduría; no
 obstante, fracasa en asegurarse estas cosas, mien-
 tras ve a su alrededor a otros sobre quienes estas

1. Texto tomado de *La luz de Asia*, de sir Edwin Arnold (1879), en la traducción de Berbera Ediciones, México, 2005, libro viii, pág. 172. [T.]

bendiciones parece que descienden en forma espontánea. La explicación reside en que aquél ha generado las causas que impiden el cumplimiento de sus deseos y esfuerzos.

Cada vida es un tejido perfecto hecho de causas y efectos, de esfuerzos (o falta de ellos) y resultados; los resultados satisfactorios sólo se alcanzan si ponemos cimientos de esfuerzos y motivaciones buenas. Quien obra acciones positivas, el que busca un orden idóneo, fundado en principios sólidos, no se esforzará ni luchará por buenos resultados, sino que éstos estarán presentes como efectos lógicos de su correcta regla de vida. Cosechará el fruto de sus acciones y esa cosecha la conseguirá con felicidad y en paz.

Esta verdad de sembrar y cosechar es muy simple en el campo espiritual, pero el hombre es lento para entenderla y aceptarla. El que es la Sabiduría nos ha indicado que «los hijos de este mundo son más astutos para sus cosas que los

hijos de la luz»,² y ¿quién esperará en el mundo material cosechar y comer cuando no ha sembrado ni plantado? ¿O quién esperará cosechar trigo en un campo donde ha sembrado cizaña, o llorará y se lamentará si no cosecha nada? Pero esto es precisamente lo que hacen los hombres en el campo espiritual, en el de la mente y de las acciones. Obran el mal y esperan obtener por ello cosas buenas; y, cuando llega la implacable cosecha en toda su plena sazón, se desesperan y se quejan del rigor e injusticia de su suerte; por lo general, culpan de ésta a las acciones ajenas y se niegan incluso a admitir la posibilidad de que la causa de todo ello esté oculta en sí mismos, en sus propios pensamientos y acciones. Los hijos de la luz, aquellos que están buscando los principios fundamentales de una vida digna con vistas a convertirse en personas prudentes y felices, se preparan para cumplir esta ley de causa y efecto en el pensamiento, en las palabras y en los hechos, tan tácita y fielmente como el campesino obedece la ley de la siembra y

2. Lc 16 8. *Biblia de Jerusalén*, op. cit. [T.]

la cosecha. Ni siquiera éste cuestiona la ley: la acepta y la cumple; cuando la sensatez que ejerce de modo instintivo en su sembradío sea practicada por todos los seres humanos en el campo espiritual, cuando la ley de la siembra de acciones sea por completo aceptada de tal modo que ya no se ponga en duda ni se cuestione, se seguirá con toda exactitud la siembra de acciones que aportarán una cosecha de felicidad y bienestar para toda la humanidad. Así como los hijos de la carne cumplen las leyes de la materia, que también los hijos del espíritu satisfagan las leyes del espíritu, pues ambas no son más que una sola ley, dos aspectos de una misma entidad; se trata del trabajo elaborado por un solo principio con direcciones opuestas.

Si respetamos principios o causas correctos, éstos no pueden producir de ningún modo efectos negativos: ninguna hebra de baja calidad se entrelazará en la red de nuestras vidas, ningún ladrillo en malas condiciones formará parte del edificio de nuestro ser para volverlo inseguro. Y si llevamos a

cabo acciones positivas, ¿qué otra cosa nos puede suceder sino que obtengamos buenos resultados? Decir que causas buenas pueden producir efectos malos es afirmar que se pueden cosechar ortigas sembrando maíz.

Quien ordene su vida según las líneas morales formuladas brevemente en estas páginas logrará una condición de comprensión y prudencia que le permitirá estar para siempre feliz y alegre, pondrá sus energías en el asunto y en el momento adecuado, todos los aspectos de su vida serán óptimos y, aunque no se haga millonario, lo cual tampoco entra dentro de sus planes, adquirirá el don de la paz y, como dueño y señor que rige su destino, el auténtico éxito le saldrá al encuentro.



ÍNDICE



Prefacio del editor inglés	9
Prólogo	13
1. Principios sólidos	17
2. Orden idóneo	27
3. Acciones positivas	37
4. Lenguaje genuino	47
5. Mentalidad ecuánime	57
6. Resultados satisfactorios	63

