

## ***Felicidad mental***

---

La gente habla de la paz mental. La felicidad mental es un estado de paz en el que no hay trastornos ni violencia. La paz interna crea fe en el intelecto. La flauta de la felicidad suena de manera suave y constante en la mente de los que tienen esta fe, es decir, en los que han alcanzado la sabiduría del conocimiento espiritual. No importa lo adversa o difícil que pueda ser una situación, no se tiene miedo, porque el poder de la fe garantiza una victoria final. A medida que el intelecto se aligera con la sabiduría espiritual, hay menos cambios de estado de ánimo y menos dudas en el corazón. Una persona se vuelve más capaz de saldar sus cuentas de dolor y sufrimiento cuando mantiene una cuenta sana de felicidad. En un mundo en el que todas las relaciones tienen felicidad y sufrimiento, la lección principal que hay que aprender sobre la felicidad es: "Da felicidad y toma felicidad, no causes sufrimiento y no tomes sufrimiento".

La felicidad es prosperidad que proviene de la autosoberanía. Autosoberanía significa tener dominio sobre la mente, el intelecto, las tendencias de la personalidad y los sentidos físicos del cuerpo, estar completo con todos los poderes y todas las virtudes, así como alcanzar el equilibrio entre las características masculinas y femeninas. En cada alma humana existe un estado de perfección. En la búsqueda espiritual de esa perfección, el intelecto pasa por un proceso de redescubrimiento de su naturaleza divina.

La felicidad no tiene precio. La felicidad no se puede comprar, vender ni negociar. La felicidad la consiguen aquéllos cuyas acciones, actitudes y características son puras y desinteresadas. En otras palabras, la calidad de la conciencia y las actividades de las personas determinan la riqueza de su vida.

Sin embargo, la estabilidad social, económica y política se consideran fuentes de felicidad y de disfrute en la vida pero, cuando alguna de esas áreas no funciona, desciende el nivel de felicidad en las personas. Cuando todos estos recursos se enfocan en las infraestructuras socioeconómicas, en detrimento del desarrollo del carácter moral y espiritual de las personas, cambia el orden de las prioridades en la vida y la felicidad disminuye gradualmente. Los valores morales y espirituales ayudan a reevaluar las prioridades y permiten que se tomen medidas proactivas y preventivas en los momentos oportunos.

El camino de la felicidad está sembrado de oportunidades de oro. Por cada paso que se da hay garantizado un retorno de riqueza incalculable. Las acciones realizadas a lo largo del camino se convierten en la pluma para trazar las líneas de la fortuna. Hay una mayor felicidad entre las personas

que recorren juntas el camino y, mediante acciones colectivas, trazan las líneas de la fortuna en el escenario viviente del mundo.

---

Copyright © 2004 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.

08009 Barcelona

T. 34 93 4877667 / 7874

Fax 34 93 4877638

E-mail: [reflexiones@aembk.org](mailto:reflexiones@aembk.org)

Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)

Web nacional: [www.bkwsu.org/spain](http://www.bkwsu.org/spain)