

## **Generar felicidad**

---

Experimentar tristeza no es un signo de sabiduría. Cuando sentimos tristeza por algo, tenemos que entender que hay algo que nos falta por comprender. ¿Por qué deberíamos sentir tristeza? ¿Nos ayuda a nosotros o a los demás?

Interiormente, las personas se crean muchas situaciones difíciles para sí mismas. La arrogancia, por ejemplo, hace que sintamos que nos faltan al respeto y nos causa tristeza y malestar. La arrogancia nos genera un deseo de recibir consideración y respeto y cuando no los recibimos, lo interpretamos como un insulto. "Mira, hago tanto por ellos y así es como me lo pagan". Si damos desde el corazón y no tenemos arrogancia, entonces no lo sentiremos así.

Si tenemos buenas virtudes y nuestras acciones son buenas, nuestro destino también será bueno.

Pero sentirse triste o infeliz por algo, incluso estar de mal humor, es como poner una gota de veneno en un frasco de néctar. Lo estropea. No sólo se lleva la paz, sino que conlleva infelicidad. ¡No es para eso para lo que estamos aquí! Lo bueno es que rápidamente podamos crear una atmósfera de gran felicidad y alegría a nuestro alrededor.

Las personas sienten tristeza cuando se agarran o se resisten a las situaciones. Olvidan que estas situaciones son externas a ellos mismos. Todo lo que necesitan es soltar. Cuando lo consigan, serán felices, se sentirán en paz y volverán a sonreír. ¡Cuántas veces hemos mirado atrás en relación con un problema ya vivido y ha sido entonces cuándo nos hemos preguntado para qué tanto lío!

El arte de vivir de dentro hacia fuera no sólo nos permite soltar cuanto existe fuera de nosotros, sino que nos da la fuerza necesaria para evitar que nos atrape.

Cuando te sueltes de las cosas externas a ti, y llegues a ser libre, empezarás a sentirte en un estado de estabilidad, lleno de una felicidad que independientemente de lo que suceda, ya nunca lo perderás. La felicidad tiene los poderes de la paz y del amor fundidos en ella. Cuando hay paz y amor, sientes plenitud, te respetas a ti mismo y sientes gran fortaleza.

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)