

El sonido de la alegría

Todos somos seres humanos y, en cierto modo, nuestras vidas son muy parecidas. Nos despertamos por la mañana, vamos al trabajo, nos ocupamos de nuestras obligaciones y, a veces, todo sale como queremos y otras no. A veces somos felices, otras nos sentimos tristes; en ocasiones nos sucede algo doloroso. Sin embargo, tenemos un deseo básico en medio de todo eso; tan elemental como la necesidad de caminar que tiene un niño.

Todos hemos visto a un niño cuando está aprendiendo. Ve caminar a otros y él quiere hacer lo mismo; así que lo intenta y se cae, pero sigue intentándolo una y otra vez porque tiene esa necesidad, ese deseo.

Ocurre lo mismo con nosotros, tenemos el deseo de sentirnos satisfechos, de ser felices. De sentirnos plenos, no vacíos. Conócete a ti mismo para saber quién eres. En la vida puedes sentir gratitud en vez de miedo o confusión; puedes tener respuestas en vez de preguntas, belleza en vez de fealdad, sencillez en vez de complicaciones. Puedes tener un fértil campo que produzca cosechas de alegría todos los días.

Intentas entender qué es la vida: «¿Por qué estoy aquí?». «¿Quién soy?». Escucha detenidamente al corazón porque la respuesta está en él. Y la respuesta es que eres tú quien desea ser feliz, el que quiere sentir paz. Eso es lo que te pide el corazón. «¿Puedes simplemente ser feliz?, ¿puedes estar en paz?, ¿puedes tan solo bailar la danza de la vida?».

Todos tenemos el deseo de sentirnos satisfechos, de ser felices.

De sentirnos plenos, no vacíos.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA PAZ

Tema 10 • La alegría

¿Quieres escuchar cómo suena la alegría?

Es más dulce que el sonido de una campanilla y no se necesita oídos para escucharlo, lo único que debes hacer es conocerte a ti mismo.

¿Quieres bailar dentro de ti? En esta danza no es necesario mover las manos. ¿Quieres cantar dentro de ti? Es una canción que no necesita que se muevan los labios. ¿Quieres ver lo que eres? No necesitas ojos para verlo.

¿Qué te hace realmente feliz?, ¿es tu deseo más profundo, o es algo que está en tu interior? El corazón es el hogar de la alegría, de la paz, el hogar del amor verdadero, de la bondad, de la dicha. Todo lo que es real vive en el corazón.

Si quieres volar en la vida, solo tienes que cortar la cuerda que te sujeta que está hecha de ignorancia; por tanto, utiliza el cuchillo del conocimiento. La cuerda está hecha de odio; por eso, hay que utilizar el amor. La cuerda está hecha de duda así que utiliza la claridad. Está hecha de oscuridad; utiliza el sable de la luz para cortarla. El día en que lo hagas, vas a volar. Así de simple es ser feliz en la vida.

Para conseguir algo en la vida lo primero es aceptar que lo necesitas. Hay quien afirma: «Sí, estoy buscando la paz». Pero no reconocen qué necesitan en su vida, cuál es su anhelo.

No importa cómo se llame: *paz, alegría o satisfacción*.

Si quieres volar en tu vida,
solo tienes que cortar la cuerda que te sujeta
que está hecha de ignorancia.

Prem Rawat

