

# Valores Para Ser Feliz

---

## SERENIDAD

Sé tranquilo en tu interior. Deja que esa paz y esa alegría interior irradien a través de un semblante sereno. Un semblante sereno es pacífico, sonriente y serio y no muestra ninguna emoción violenta. Es como la superficie de un lago en calma.

## REGULARIDAD

Sé regular en tus hábitos diarios, en tus prácticas espirituales y en tu trabajo. Levántate siempre a la misma hora. Sé puntual en tus actividades. Eso te liberará de preocupaciones y ansiedades. Harás siempre lo correcto en su justo momento.

## SINCERIDAD

Deja que tus palabras coincidan con tus pensamientos.  
Deja que tus acciones coincidan con tus palabras.  
Deja que haya armonía entre tus pensamientos, palabras y acciones.

## SIMPLICIDAD

Sé natural. Habla con sencillez.  
No retuerzas las palabras, no caigas en los tópicos.  
Sé llano. Evita la diplomacia, el disimulo y la sinuosidad.

## VERACIDAD

Sé veraz. Cumple tus promesas.  
No exageres ni retuerzas los hechos.  
Piensa dos veces antes de hablar.  
Habla dulcemente. Sé preciso en lo que dices.

## HUMILDAD

No alardees de tu nacimiento, posición, cualidades o logros espirituales.

Recuerda la naturaleza evanescente de todas las cosas.  
Elogia a otros. Ve a Dios en todos.  
Trata incluso a la más pequeña de las criaturas como a tu igual.

### SERENIDAD

La irritabilidad es precursora de violentas explosiones de cólera. Vigila las alteraciones del equilibrio mental.  
Observa las pequeñas olas de cólera que enturbian el lago de tu mente. No permitas que adquieran grandes proporciones. Entonces alcanzarás un estado de no irritabilidad, de paz y amor.

### ECUANIMIDAD

Ten calma. Soporta pacientemente el insulto, la injuria, el sufrimiento, el fracaso y la falta de respeto.  
No te exaltes con la alabanza, el éxito y los honores.  
En ambas situaciones mantén una actitud equilibrada.  
Obra igual con los amigos y con los enemigos.  
No dejes nunca que nada disturbe tu paz interior.

### FIJEZA

Recuerda que una mente inconstante no tiene posibilidades de alcanzar nada. Elige tu ideal. Tenlo siempre presente. No dejes que tu mente se aparte de él ni un solo momento.