

Sanaya Roman

# Vivir con alegría

Claves para el poder personal  
y la transformación  
espiritual



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

### **Colección Nueva Conciencia**

VIVIR CON ALEGRÍA  
Sanaya Roman

1.ª edición: enero de 2022

Título original: *Living with Joy*

Traducción: *Juli Peradejordi*

Corrección: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 1986, 2011, Sanaya Roman

Primera edición publicada en Estados Unidos en 1987 por H J Kramer / New World Library  
(Reservados todos los derechos)

© 2022, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.  
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida  
08191 Rubí - Barcelona - España  
Tel. 93 309 85 25  
E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-810-7

Depósito Legal: B-18.758-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.  
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Índice

PREFACIO DE ORIN. Bienvenidos a la 25.º edición del aniversario de <i>Vivir con alegría</i> .....	9
Introducción de Sanaya Roman .....	17
CAPÍTULO I. Saludos de Orin .....	27
CAPÍTULO II. Puedes vivir con alegría .....	33
CAPÍTULO III. Cambiando lo negativo en positivo .....	45
CAPÍTULO IV. El arte del amor propio .....	59
CAPÍTULO V. Autorrespeto, autovaloración y autoestima .....	73
CAPÍTULO VI. Refinando el ego: reconociendo quién eres .....	85
CAPÍTULO VII. Subpersonalidades: la unión de los egos separados .....	97
CAPÍTULO VIII. El amor: conociendo la sabiduría del corazón .....	105
CAPÍTULO IX. Abriéndonos a recibir .....	115
CAPÍTULO X. El agradecimiento, la gratitud y la ley del Incremento .....	125
CAPÍTULO XI. Sintiendo la paz interior .....	137
CAPÍTULO XII. Lograr el equilibrio, la estabilidad y la seguridad .....	147
CAPÍTULO XIII. Claridad: vivir con más luz .....	159
CAPÍTULO XIV. La libertad es tu derecho de nacimiento .....	169
CAPÍTULO XV. Abrazar lo nuevo .....	181
CAPÍTULO XVI. Dar un salto cuántico .....	191
CAPÍTULO XVII. Vivir en el propósito elevado .....	203
CAPÍTULO XVIII. Reconociendo el propósito de la vida: ¿para qué estás aquí? .....	215
Apéndice. Historias de nuestros lectores .....	225
Agradecimientos .....	233

*A todos los que estáis aprendiendo a crecer a través de la alegría  
en lugar de a través de la lucha o el dolor,  
por abrir la puerta  
para que la humanidad haga lo mismo.*

## PREFACIO DE ORIN

---

# **Bienvenidos a la 25.º edición del aniversario de *Vivir con alegría***

Bienvenidos a esta edición revisada y actualizada de *Vivir con alegría*. Desde que publiqué este libro por primera vez, cientos de miles de personas han utilizado y practicado los principios que contiene.

Esta edición del 25.º aniversario contiene mucho material nuevo, así como todos los capítulos originales para ayudarte a crecer a través de la alegría, la paz y el amor, y a liberarte de la lucha y el dolor. Los capítulos y las «Hojas de actividades» del libro original contienen conceptos y procesos clave para vivir con alegría, por lo que toda la información original está incluida en este libro. Además, he hecho una serie de adiciones al texto para profundizar y ampliar los principios enseñados en la edición original del libro. También he añadido una «Práctica diaria de la alegría» y una serie de «Afirmaciones» sobre la alegría al final de cada capítulo para ayudarte a dar vida a la comprensión que estás adquiriendo al leer este libro sobre cómo vivir una vida más alegre y plena.

Cuanto más estudies este libro y trabajes con las prácticas, más podrás sacar de él, más vivo y seguro de ti mismo te sentirás, y más expansión y crecimiento podrás experimentar. Puedes sentirte elevado, capaz de manejar con confianza a las personas y situaciones de tu vida. Puedes mantener un sentimiento de paz interior independientemente de lo que ocurra a tu alrededor. Puedes amar y disfrutar de tu vida. Puedes

esperar con ilusión cada día. Puedes aprender a no verte afectado negativamente por la energía de otras personas o por los acontecimientos del mundo, sino tener una perspectiva positiva y ofrecer tu energía positiva a los demás. Puedes atraer hacia ti mejores circunstancias a través de tu perspectiva positiva. Puedes vivir con alegría.

## **Cómo sacar el máximo provecho de las Prácticas diarias de la alegría**

En esta edición revisada, he incluido una Práctica diaria de la alegría al final de cada capítulo. Puedes utilizar estas prácticas para acelerar y ampliar tu capacidad de vivir con alegría y afectar positivamente al mundo que te rodea. Puedes trabajar con las Prácticas diarias de la alegría una y otra vez para que te ayuden a alinearte con tu verdadero ser interior y a experimentar su alegría, paz, amor, armonía, libertad, claridad y mucho más de forma continuada.

Al principio de cada día (o cuando prefieras), puedes utilizar la Práctica diaria de la alegría para conectar con tu ser más interno, recibiendo las maravillosas cualidades de su energía. Puedes experimentar cada día de forma nueva y elevada mientras te abres a recibir toda la energía que tu ser más íntimo –tu ser más elevado y tu alma– tiene para ofrecerte. Conectar con tu yo más íntimo te permite alinear tu vida exterior con lo que eres en tu interior. Así podrás experimentar y expresar tu verdadero yo a lo largo del día en tus palabras, pensamientos, sentimientos e interacciones con los demás.

Las Prácticas diarias de la alegría te piden que imagines el día que tienes por delante. Imaginarás cómo podría ser tu día si aportas alguna de las cualidades que se enseñan en este capítulo, como la alegría, el amor propio, la apertura a la recepción, la paz interior, la claridad, la libertad y el reencuadre de lo negativo en lo positivo.

*Lo más importante es entrar en contacto  
con tu ser más íntimo.*

El paso más importante de cada práctica es entrar en contacto con tu alma, tu yo más íntimo. Mientras realizas estas prácticas, tómate el tiempo necesario para sentir este ser y creer que es real, tanto si puedes percibirlo, sentirlo o visualizarlo como si no. Si no puedes sentir tu alma o tu yo más íntimo de ninguna manera en particular, imagina que está contigo, porque siempre lo está. Sigue mis sugerencias para abrirte a su amor, su luz, su armonía, su alegría y su paz, como se indica en cada práctica.

Cada vez que te pones en contacto con tu ser más íntimo a través de tu intención de hacerlo, estás creando un canal más grande hacia este ser. Cuanta más atención pongas en este ser más interno, más presente estará en tu vida y sus maravillosas cualidades se convertirán en parte de tu conciencia.

*Al entrar en contacto con tu ser más íntimo,  
su energía sale a través de ti.*

Cuando conectas conscientemente con tu alma, tu yo más interno, y visualizas o imaginas el día que tienes por delante, su energía sale a través de ti. Despeja los obstáculos y abre el camino para que tengas un día más elevado, mejor y más positivo. Tu alma te proporciona muchas oportunidades para experimentar cualquier cualidad que estés practicando ese día. Has de saber que todo lo que venga a ti durante el día será debido a tu petición de profundizar en una cualidad del alma, como la paz interior, la alegría, el amor, la libertad o la claridad. Imagina que el Universo se está organizando para darte los regalos de conciencia que has pedido. Aprende que tu verdadero ser interior siempre está trabajando para ti y contigo, y que siempre tiene en mente tu más alto bien.

Utilizarás tu imaginación para visualizar el día que tienes por delante. La imaginación es una facultad muy poderosa, ya que al conectar con tu yo más íntimo e imaginar que vives tu día con una nueva cualidad, estás creando esto como tu realidad. Si quieres, puedes grabar estas prácticas con tu propia voz y reproducirlas para utilizarlas como meditación diaria. Además, he producido grabaciones de audio de estas

prácticas para que las utilices. Para obtener información sobre ellas, consulta al final del libro.<sup>1</sup>

Resulta útil antes de acostarse, o en algún momento cercano al final del día, reflexionar sobre los acontecimientos del día y cómo has manifestado la cualidad en la que te has centrado. Reconoce lo que te ha parecido nuevo o diferente de tu día. Observa qué oportunidades se te han presentado para experimentar la cualidad en la que te has centrado. Reflexiona sobre lo que sentiste al responder de nuevas maneras, al tener diferentes perspectivas, pensamientos y sentimientos sobre ti mismo y los demás.

Puedes ampliar las prácticas como quieras. A medida que profundizas y abres la conexión con tu ser interior, puede hacerte consciente de otras cualidades del alma en las que trabajar durante el día, además de las cosas en las que te guío para que te centres en las prácticas. Tu yo interior es muy creativo y te proporciona varios medios y métodos para ampliar tu capacidad de lograr una vida feliz, armoniosa y pacífica.

Detente y afirma tu intención de trabajar con tu yo más interno para producir cambios concretos y positivos en tu vida. Pídele que se una a ti ahora mismo y que esté presente mientras lees este libro. Estate abierto a todos los maravillosos cambios de conciencia que te esperan.

### **Instrucciones para las Afirmaciones para *Vivir con alegría***

He creado muchas Afirmaciones para *Vivir con alegría* para que las uses como una forma de crear tu realidad con los nuevos pensamientos y posibilidades para vivir con alegría que se ofrecen en cada capítulo. Puedes utilizar estas afirmaciones como una forma de experimentar aún más profundamente la transformación de la conciencia que es posible al leer y usar estos principios. Estas afirmaciones resaltan algunos de los puntos clave, los conceptos más importantes y la comprensión que se ofrece en cada capítulo.

---

1. La autora se refiere a grabaciones en inglés no disponibles en español, por esta razón hemos omitido estas páginas del final del libro. (*N. del T.*)



*Las afirmaciones son energía viva  
que te trae regalos de conciencia.*

Las afirmaciones se convierten en energía viva cuando se practican con convicción y sentimiento, con un sentido de tu conexión con tu ser interior. Cada afirmación lleva consigo la semilla de una conciencia completamente nueva. Incluso decirla una sola vez te aporta una semilla de nueva conciencia. A medida que practiques el uso de las afirmaciones, podrás recibir los muchos regalos que hay en cada una de ellas. Esta nueva conciencia se desarrollará en la medida en que la afirmación resuene en ti, en la fuerza de tu intención de hacerla realidad y en tu apertura para recibirla. Incluso si tu guía interior te anima a trabajar con sólo una de las afirmaciones, cualquier afirmación puede abrir todo un universo de nuevas percepciones y conciencias.

*Tienes el poder de hacer de estas afirmaciones  
tu realidad.*

He diseñado las Afirmaciones de la alegría para que, a medida que las utilices, se despierte tu potencial de mayor alegría, libertad y amor. Pensar en estas afirmaciones, reflexionar sobre lo que significan para ti y luego decirlas en silencio o en voz alta para ti mismo puede crear un cambio definitivo en tu capacidad de alegría.

Mientras pronuncias estas afirmaciones, haz una pausa y siente la realidad y el poder del «yo» dentro de ti, tu ser más íntimo, para crear estas afirmaciones como tu realidad. Las palabras en sí mismas no tienen poder. Es la energía de tu ser más íntimo a la que estás llamando cuando pronuncias estas afirmaciones la que tiene el poder de hacer que estos pensamientos se conviertan en realidad. Imagina que sientes el poder, el amor y la sabiduría de la parte más íntima de tu ser, tu alma y tu espíritu, mientras pronuncias cada afirmación, fortaleciendo tu capacidad de hacer que la afirmación se haga realidad para ti. Utiliza estas afirmaciones como una forma de abrir la puerta a todas las riquezas y regalos de conciencia que tu verdadero ser interior está esperando para darte cuando pidas y estés abierto a recibir.

Al pronunciar estas afirmaciones, conviértelas en una declaración de tu intención de que se conviertan en tu realidad. ¿Qué significa esto? Cuando estableces tu intención de tener algo, el Universo responde ayudándote a que tu intención se haga realidad. Mientras afirmas estas cosas, imagina que tienes la intención de que se conviertan en tu realidad. Imagina que ya son tu verdad, no algo que tendrás en el futuro, sino algo que ya tienes ahora mismo.

*Para convertir estas afirmaciones en tu realidad,  
repítelas con sentimiento y comprensión.*

Mientras pronuncias cada afirmación, lleva toda tu conciencia a lo que estás diciendo. Mientras te las dices a ti mismo con sentimiento, puedes encontrar que nuevas imágenes, pensamientos, comprensiones e intenciones se están formando en tu mente. Es mejor elegir unas pocas afirmaciones que tengan significado para ti que repasar mecánicamente la lista. Las afirmaciones no te ayudarán a crear una nueva realidad si las repites sin sentido una y otra vez. En su lugar, repite cada una con sentimiento. Ábrete al significado más profundo de la afirmación y al elevado camino en el que te coloca cuando esta afirmación se convierte en tu realidad. Repite a lo largo del día cualquier afirmación que te atraiga hasta que percibas un cambio, o hasta que sientas que estos estados se están convirtiendo en algo que es posible tener. Hay mucho poder en la repetición. A medida que te repitas estas afirmaciones, los pensamientos que contienen se asentarán en tu conciencia y se convertirán en parte de tu realidad. A medida que esto ocurra, tu vida empezará a cambiar para adaptarse a esta nueva realidad interior.

Practica la lectura de estas afirmaciones en diferentes momentos del día y en varios estados de conciencia. Por la mañana, elige varias en las que quieras centrarte y repítelas a lo largo del día mientras piensas en ellas. También puedes encontrar otras afirmaciones que quieras crear como tu realidad, y reflexionar sobre ellas antes de irte a la cama. Toma las afirmaciones que tienen un significado especial para ti y escríbelas en un papel o ponlas en tu ordenador, donde las verás a menudo. También puedes grabarlas con tu propia voz y reproducirlas mientras trabajas en casa, haces ejercicio, conduces o cuando puedas escucharlas.

*Cada afirmación puede abrir una puerta  
a una nueva forma de pensar y vivir.*

Es posible que cada vez que vuelvas a la lista de afirmaciones que aparece al final de cada capítulo, te sientas atraído por afirmaciones diferentes a las de la última vez que las revisaste. Algunas afirmaciones en las que no te habías fijado antes pueden llamar tu atención. Utiliza sólo aquellas afirmaciones que te parezcan apropiadas y que sean algo que quieras crear como tu realidad. Es importante que las palabras te resulten cómodas y estén en consonancia con lo que eres. Siéntete libre de sustituirlas por otras palabras que tengan un significado especial para ti, ya que el poder de las afirmaciones aumenta cuando las declaraciones resultan cómodas y tienen un significado completo. También puedes crear tus propias afirmaciones.

*Las afirmaciones proporcionan un camino muy potente  
y poderoso hacia la alegría.*

Puedes utilizar las afirmaciones de este libro para acelerar los muchos cambios maravillosos y positivos en tu vida diaria que se producirán al poner en práctica los principios y conocimientos que se enseñan en él. Tanto si lees los capítulos como si haces las prácticas, puedes crecer simplemente practicando estas afirmaciones, estas declaraciones de intención, y abriéndote a recibir los regalos de la conciencia que guardan cada una de ellas. [*Nota de Sanaya:* Tenemos una Sala de Afirmaciones en nuestro sitio web, [www.orindaben.com](http://www.orindaben.com), donde puedes leer un gran número de afirmaciones gratuitas, incluidas las de este libro].

Las Hojas de actividades, las Prácticas diarias de la alegría y las Afirmaciones de la alegría que se ofrecen en este libro pueden ser usadas juntas para expandir en gran medida los cambios en tu vida y tu conciencia. Te ofrecen muchas maneras de practicar la vida con alegría, sintiendo la maravillosa libertad, el amor y la paz de tu ser más íntimo.

Ábrete a todo lo que puedes tener y a todo lo que te espera, ¡porque puedes vivir con alegría!

## Introducción de Sanaya Roman

Bienvenidos todos los que estáis leyendo este libro. Si éste es el primer libro de Orin que lees, estoy encantada de que te unas a nosotros para aprender más sobre cómo vivir con alegría. Si has leído otros libros de Orin, me alegra tener esta oportunidad de unirte a ti de nuevo mientras das un paso más en tu camino espiritual al tiempo que te abres a más alegría, paz y amor dentro de ti.

Cuando Orin sugirió por primera vez que trabajáramos en una edición del vigésimo quinto aniversario de *Vivir con alegría*, sentí inmediatamente la alegría que supondría dedicarme a este libro día a día durante un largo período de tiempo. Mi editora y amiga, Linda Kramer, estuvo de acuerdo en que era una buena idea, así que Orin y yo empezamos a trabajar en esta edición revisada de *Vivir con alegría*.

Dado que la versión original de Orin de *Vivir con alegría* ha tocado a cientos de miles de personas con su mensaje de esperanza, amor y alegría y ha creado tantos cambios en la vida de la gente, Orin conservó los capítulos originales e hizo una serie de adiciones al texto para profundizar en los principios enseñados en la edición original del libro y ampliarlos. Orin también quería ampliar el potencial de la gente para vivir una vida alegre, amorosa y pacífica mediante la incorporación de una Práctica diaria de la alegría y muchas nuevas Afirmaciones de la alegría al final de cada capítulo.

Las Prácticas diarias de la alegría ofrecen muchas maneras de experimentar la transformación que Orin sugiere en cada capítulo. Las afirmaciones destacan los cambios clave presentados en cada capítulo. Son semillas vivas de conciencia que pueden desplegarse en tu vida a medida que te las dices a ti mismo mientras te concentras en su significado,

en un estado de receptividad abierta a los cambios positivos que pueden provocar.

Mientras trabajaba con Orin en las Prácticas diarias de la alegría y en las Afirmaciones de la alegría, así como cuando leía y releía la información de cada capítulo y de las Hojas de actividades, experimenté un cambio en mis sentimientos y en mi capacidad para encarnar los principios y las verdades espirituales contenidas en este libro. Aunque he estudiado y utilizado estos principios durante muchos años, empecé a reconocer formas sutiles en las que podía elevar mis pensamientos a un nivel más elevado y sentirme aún más alegre, esperanzada y optimista sobre mi vida, sobre los demás y sobre el mundo que me rodea.

*Vivir con alegría puede ayudarte  
a crear cambios maravillosos y positivos en tu vida.*

Este libro, *Vivir con alegría*, me lo «regaló» un guía no físico, una fuente de sabiduría a la que llamo Orin. Hace muchos años que canalizo a Orin, un guía y maestro espiritual. Experimento a Orin como un maestro amoroso, sabio y gentil, siempre positivo y compasivo. Estoy consciente de la guía de Orin cuando viene a través de mí. Cuando me conecto con Orin, siento una mayor sensación de serenidad, claridad y sabiduría, así como un impulso expansivo que llena mi corazón. Las palabras de Orin son una fracción de lo que estoy experimentando; hay una riqueza de sentimientos, imágenes e iluminación transmitida con sus palabras que está más allá de cualquier descripción.

Cuando recibo los mensajes de Orin, me encuentro en un estado de conciencia relajado pero alerta. Soy plenamente consciente tanto de mis propios actos como de los suyos. Es como si, a través de Orin, pudiera experimentar un mundo de mayor comprensión, de mayor conciencia y, al mismo tiempo, una visión más elevada y querida de todo el potencial que hay dentro de cada persona.

La gente suele preguntarme quién es Orin. Orin me dice que es un ser de luz y afirma que quién es él no es importante; lo que importa es el mensaje que trae y lo útil que sea ese mensaje para ti. Quiere que la atención se centre en ti y en tu crecimiento, no en él. Nunca le dice a la gente lo que tiene que hacer o cómo tiene que vivir. Cuando se le

pide, Orin ofrece sugerencias e ideas para ayudar a las personas a tomar conciencia de más opciones. La gente ha comprobado con frecuencia que seguir los consejos de Orin les expande, les abre a su yo más íntimo y les proporciona alegría. Orin y yo te animamos a que leas este libro por la sabiduría que contiene, no por las afirmaciones que se hacen sobre su origen.

Orin es siempre positivo y alentador. Tiene un mensaje duradero: El Universo es amigable y siempre trabaja para nosotros (aunque no siempre podamos ver cómo esto es cierto), el Universo es ilimitado en su abundancia, y podemos crecer a través de la alegría más que a través del dolor o la lucha.

Orin enseñó originalmente el material de este libro a un pequeño grupo de estudiantes para enseñarles a vivir con alegría y a dejar de depender del dolor, la lucha o la crisis. Orin nos dijo que la información tratada en las clases sería la base de un libro titulado *Vivir con alegría*. Dijo que era consciente de cada uno de los que iban a leer este libro, porque en su realidad no hay tiempo ni espacio.

Mientras lees este libro, sé consciente de que Orin te está hablando y de que él era consciente de que tú estarías leyendo y trabajando con los principios que se enseñan en este libro. Mientras Orin preparaba este libro, tanto el original como la edición de aniversario, a menudo me hacía parar y le permitía transmitir energía a los que se conectaban y pedían su luz y apoyo. Sentí que una gran cantidad de amor se derramaba a través de mí durante esos momentos. Debes saber que el amor y el apoyo de Orin, así como el de tu propio ser más íntimo, está siempre disponible cuando lo pides y estás abierto a recibirlo.

En otras ocasiones, mientras trabajábamos en este libro, Orin me hizo enviar amor a través de mi corazón a todos vosotros como grupo. Me hizo imaginar a todos los que leerían este libro como una comunidad amorosa y conectada de almas afines, ayudándose mutuamente a través de esta conexión interna para fortalecer nuestra capacidad de vivir con alegría y dejar de crecer a través del dolor y la lucha. Dice que todos nosotros juntos estamos generando una luz de grupo que se está convirtiendo en una profunda fuente de despertar para otros que nos siguen un paso por detrás, aquellos que están preparados para dejar de lado el dolor y la lucha y crecer con alegría.

A lo largo de sus libros y cursos de audio, Orin siempre sugiere que te conectes con tu yo más íntimo, tu espíritu más profundo, tal y como te guiará a lo largo de *Vivir con alegría*. Es este ser el que suscita toda transformación y atrae hacia ti las circunstancias, relaciones y situaciones perfectas que te permiten expandirte y crecer. En este libro, Orin utiliza indistintamente los términos alma, espíritu, yo elevado y yo más íntimo. Te invita a utilizar el término que mejor describa la parte más interna de tu ser mientras lees y trabajas con todos los ejercicios del libro, incluidos los de las hojas de actividades, las prácticas diarias y las afirmaciones sobre la alegría. Orin te recuerda que debes aceptar sólo la información que resuene en lo más profundo de tu ser, tu verdadero yo interior, y dejar de lado cualquier información que no lo haga. Siempre le dice a la gente que siga su propia sabiduría y escuche la autoridad de su propia alma por encima de todo. Encuentra en este libro lo que resuena con la verdad que hay en ti. Orin dice que está trabajando con nosotros en este momento porque la humanidad está pasando por una gran transición y despertar. A través de sus muchos libros y cursos de audio, Orin está ofreciendo un camino de despertar espiritual que llamamos el Camino de Autorrealización de Orin. Vivir con alegría es una parte importante de este camino. Con el libro de Orin *Vivir con alegría*, conectarás con tu yo más íntimo, tu alma, para vivir una vida más alegre, positiva y en movimiento. Con esta conexión, descubrirás cómo experimentar más la alegría, la libertad y el amor de tu verdadero ser interior. Aprenderás a tener más paz interior, osadía, equilibrio, autorrespeto, autoestima y amor propio; a abrirte y recibir; a escuchar la sabiduría de tu corazón; a transformar nuestras subpersonalidades; a cambiar lo negativo en positivo; a refinar tu ego; y a empezar a reconocer y vivir tu elevado propósito. Con este libro, te invito a elevar tu espíritu y a unirme a mí en la elección de la alegría, la liberación de la lucha y la apertura a tu potencial ilimitado para el poder personal y la transformación espiritual.

## **Aprender a canalizar**

Si estás interesado en conectar con un guía y canalizarlo tú mismo, es posible aprender a hacerlo. Orin ha enseñado a miles de personas a

canalizar a través del libro *Abrirse a la canalización* y de los cursos de audio sobre canalización que puedes utilizar si te sientes atraído por conocer y canalizar tú mismo a un guía. Para conocer y canalizar a un guía, deberás tener un interés sincero en trabajar con un guía y estar abierto a experimentar estados de conciencia en los que te sientas más claro, más sabio y más amoroso e inspirado que de costumbre. La canalización implica escuchar a tu interior y permitirte expandirte más allá del «tú» que conoces como tu conciencia normal. Requiere que permitas que tu identidad crezca hacia una que incluya una perspectiva más expansiva. La canalización es una habilidad que puedes aprender, y el libro de Orin *Abrirse a la canalización* te ayudará a hacerlo.

### **Sugerencias sobre cómo utilizar este libro**

La gente ha compartido conmigo a lo largo de los años numerosas maneras de usar este libro, y quiero compartir algunas de sus sugerencias que pueden mejorar tu propia experiencia de lectura. Lo que puedes descubrir es que hay muchas maneras de usar este libro. Hay tantas formas de leer el libro como lectores, así que elige la que más te convenga.

Mucha gente encontró un gran valor en la lectura de este libro, capítulo por capítulo, incluyendo el trabajo con las Hojas de actividades en el orden dado. Algunas personas comentaron que les gustaba leer los capítulos de corrido para absorber la información positiva que contenían, y que más tarde volvían a trabajar con las Hojas de actividades que les atraían, como una forma de experimentar su capacidad para vivir los principios enseñados en el libro.

Algunas personas escribieron que se llevaban el libro a todas partes, consultándolo a lo largo del día para que les ayudara a desenvolverse en su vida cotidiana de manera más elevada. A menudo, la gente hablaba de ponerlo junto a su cama para poder leer un capítulo o varias páginas antes de acostarse. Una mujer dijo: «Su libro *Vivir con alegría* lleva veinte años junto a mi cama. Lo leo casi todos los días. Ha sido una gran guía para mí». A otras personas les gustaba leer un poco al principio del día, ya que les parecía una forma de empezar el día con una



nota positiva. Las Prácticas diarias de la alegría son una forma maravillosa de hacerlo.

Algunas personas leyeron un poco del libro, lo dejaron de lado, lo retomaron más tarde y se dieron cuenta de que era justo lo que necesitaban. No pasa nada si sólo lees un capítulo o utilizas una práctica; cuando estés preparado para más, tu yo más íntimo te guiará hacia este libro. Hemos escuchado a muchas personas que empezaron a leer el libro y, años después, lo retomaron y lo leyeron en su totalidad. Dijeron que no podían dejarlo hasta que lo habían terminado. Como escribió un hombre: «Compré *Vivir con alegría*, pero sólo leí un poco. Hace poco volví a retomar el libro. Ahora lo estoy leyendo. Ya sé por qué he tenido que esperar para leerlo: no estaba preparado. Es un libro increíble».

*Abre este libro en cualquier página para obtener un mensaje.*

A muchas personas les ha encantado el hecho de poder abrir el libro por cualquier página y leerla para conocer el mensaje que contiene, que siempre parece útil y relevante para cualquier pregunta que se hagan o situación que estén afrontando. Un hombre escribió, reflexionando sobre sus experiencias: «Me sorprende la coherencia con la que *Vivir con alegría* aborda los retos que se presentan, especialmente cuando lo abro en una página al azar. Lo leí hace unos años, y entonces fue perfecto para mí. Lo estoy leyendo de nuevo, y se aplica aún más ahora y en un nivel completamente diferente. Como canalizador que soy, el libro me inspira a confiar cada vez más en mi propio guía, y más a menudo».

Una mujer compartió conmigo su nota: «Abro una página al azar por la noche antes de irme a dormir y siempre parece que lo abro por el capítulo adecuado con el mensaje que necesito escuchar y aprender. Ha calmado mi espíritu cuando necesitaba calma». Otro hombre escribió: «Cuando me siento decaído, mi intuición me guía para abrir el libro, y no importa qué página abra, siempre es exactamente lo que necesito en ese momento». Debido a que muchas personas han encontrado valor en las citas al azar de este libro, hemos creado una página web especial y gratuita en nuestro sitio web [www.orindaben.com](http://www.orindaben.com) llamada «Creating Your Highest Future Room» (Creando tu mejor futu-

ro), donde puedes hacer clic en la imagen de este libro y aparecerán citas al azar del libro para que puedas reflexionar y utilizarlas.

*Las enseñanzas de Orin contienen muchas capas y niveles de información que pueden desarrollarse más profundamente con cada lectura.*

Muchas personas han encontrado valor leyendo este libro no sólo una vez, sino una y otra vez. Puedes encontrar que leer el libro o tus capítulos favoritos de nuevo, o de forma continuada, fortalecerá tu capacidad de experimentar más alegría, amor y paz. Hay una gran sabiduría detrás de las palabras de Orin que puede despertar tu propia sabiduría mientras lees este libro. Cada vez que estudias este libro, puedes experimentar más conocimientos, casi como si se levantaran los velos y estuvieras leyendo material nuevo cada vez.

Como escribió una mujer agradecida: «*Vivir con alegría* sigue siendo una lectura casi diaria para mí, cada página está llena de una guía y una sabiduría maravillosas: una verdadera joya, uno de los mejores libros de mi biblioteca. Cada vez que leo *Vivir con alegría*, saco algo nuevo de él, así que nunca me parece que esté leyendo lo mismo. Siempre responde a mis preguntas y dudas de una manera hermosa y cariñosa».

*Lee y comparte este libro con otras personas.*

Puedes disfrutar leyendo y compartiendo este libro con otras personas. He escuchado de varias personas la alegría que recibieron al leer y trabajar con los principios, trucos y ejercicios de este libro con otra persona. Descubrieron que era divertido y les aportó muchos beneficios trabajar en el libro con otras personas. Como dijo una mujer: «*Vivir con alegría* resonó con todos mis sentimientos personales más profundos sobre la vida. Es tan fácil dejarse llevar por todas las distracciones triviales de la vida.

Cada vez que leía *Vivir con alegría*, volvía a sentirme alineada con mi verdad. Empecé a leer un capítulo al día con mi marido, y hacíamos las Hojas de actividades los dos, y ambos disfrutábamos de ese tiempo juntos. Ha mejorado mucho nuestra relación».

Recibí muchas notas de personas que me informaban de todas las personas con las que habían compartido el libro *Vivir con alegría*. Decían que habían encontrado este libro tan práctico y útil, y que habían experimentado un cambio tan positivo en sus sentimientos y en su visión del mundo, que habían regalado ejemplares del libro a todos sus conocidos.

He oído decir a la gente cosas como: «He recomendado y regalado sus libros a casi todos mis conocidos. Son especialmente reconfortantes y fortalecedores cuando la gente está en crisis».

### *Enseña los principios de este libro a los demás.*

Muchas personas nos han escrito haciéndonos saber que estaban enseñando este libro en forma de clase a otras personas. Me informaron de las fechas de sus clases, me dieron los nombres de sus alumnos, y Orin y yo transmitimos la luz a los profesores y a todos sus alumnos. Hay información adicional en nuestro sitio web sobre cómo ofrecer éste y nuestros otros libros en forma de clases.

### *Los principios de este libro son intemporales.*

Como me escribió una mujer: «Me ha encantado leer *Vivir con alegría*. Estoy sorprendida de que los libros sean tan frescos y actuales a pesar de haber sido escritos hace muchos años. La información de estos libros es intemporal».

Las verdades espirituales que se enseñan en este libro son atemporales y han sido enseñadas por muchos maestros espirituales a lo largo de los siglos. En el material escrito, las Hojas de actividades, las Prácticas diarias de la alegría y las Afirmaciones de la alegría, Orin te enseña formas prácticas de entender y utilizar los principios y las verdades espirituales para vivir una vida más plena. Estas verdades son tan ciertas ahora como lo fueron en el pasado y lo serán en el futuro, ya que las verdades espirituales siempre serán aplicables, sin importar cuándo las estudies.

## Historias de nuestros lectores

A lo largo de los años, la gente ha escrito que la información contenida en el libro de Orin *Vivir con alegría* les ha tocado profundamente; de hecho, a muchos el libro les ha sido regalado o recomendado en sus vidas. Sintieron que *Vivir con alegría* les ofrecía muchas prácticas e ideas edificantes, de una manera fácil de entender, que podrían utilizar inmediatamente para cambiar sus vidas a mejor. La gente me ha escrito con muchas historias maravillosas a propósito de las muchas maneras en que el libro les ha ayudado. Me encanta saber de vuestras experiencias, ya que vosotros sois la razón por la que Orin está aquí. Orin escribió estos libros para vosotros. Sus historias han tocado mi corazón y me han mostrado la profundidad de lo mucho que estáis preparados y dispuestos a cambiar vuestra vida para mejor, una vez que encontréis formas efectivas de hacerlo. Esperamos que compartir las historias de algunas personas te ayude a reconocer una de las formas potenciales en que tu vida puede cambiar para mejor a medida que trabajes los principios y prácticas que se ofrecen en este libro. Hemos incluido más historias de nuestros lectores al final de este libro.

SANAYA ROMAN

## CAPÍTULO I

---

### Saludos de Orin

Saludos de Orin a vosotros que estáis aquí para aprender sobre los niveles elevados de sabiduría. Una vez que se dominan estos niveles, la vida cotidiana se simplifica y el reto se convierte en alcanzar niveles aún más elevados y permanecer en ellos. Os llevo a todos allí para que podáis transmitir la información, ya que vosotros, que ahora sois aprendices, seréis los maestros más tarde, teniendo vuestros propios alumnos con el tiempo. Estos estudiantes serán cualquiera que se beneficie de vuestro amor y sabiduría, incluyendo a su familia y amigos. Cuanto más sabio y más compasivo te vuelvas, más buscarán los demás naturalmente tu consejo. Me dirijo a ti para ayudarte a alcanzar un nuevo y más expandido estado de conciencia que te permitirá ser líder, maestro y sanador.

Te ofrezco la oportunidad de estar entre aquellos que se están moviendo hacia niveles expandidos de conciencia y conocimiento de cómo vivir con alegría y liberar el dolor y la lucha. Porque esta sabiduría, una vez que la leas y la asimiles, parecerá como si la hubieras conocido todo el tiempo.

Todo lo que aprendas lo podrás transmitir a otros, y podrás utilizarlo para tu propia comprensión y orientación. Estoy llamando a cualquiera de vosotros que estáis aquí como maestros y sanadores, incluso si aún no sois conscientes de quiénes sois, a que abandonéis el pensamiento común de la masa, a que vayáis más allá de lo que conocéis y entréis en reinos elevados de luz y amor.

Te ayudaré a alcanzar tu alma y una mayor conciencia, ayudándote a descubrir la alegría que te espera al mirar a través de las ventanas de tu alma. La alegría es una actitud; es la presencia del amor, por uno mismo y por los demás. Proviene del sentimiento de paz interior, la capacidad de dar y recibir, y el aprecio por ti mismo y por los demás. Es un estado de gratitud y compasión, un sentimiento de conexión con tu yo más íntimo, tu alma.

En este libro, aprenderás a crear un entorno propicio y de apoyo en el que tu espíritu, tu verdadero ser interior, pueda desarrollarse. Te ayudaré a reconocer tu camino y tu elevado propósito y te mostraré cómo abrirte a él. He dedicado este libro a ayudarte a ver quién eres realmente, a mostrarte cómo entrar en el camino de la alegría y la luz. La información, sugerencias, procesos, prácticas y afirmaciones que contiene pueden permitirte vivir una vida fácil, y sin embargo sonrío amorosamente cuando digo fácil. Aquellas situaciones que consideras difíciles ahora mismo, pronto las manejarás con gracia, pero vendrán nuevos y maravillosos desafíos, que también aprenderás a manejar con gracia y facilidad.

Experimentáis muchos estados de conciencia a los que a menudo no prestáis atención. Puedes aprender a ser consciente de los niveles más elevados de información y de conciencia concentrándote en ellos. Puedes experimentar el conocimiento y la verdadera sabiduría. Te ayudaré a explorar y ampliar tu capacidad de escuchar la guía de tu alma. Aprenderás a aprovechar cualquier información que el Universo tiene para ayudarte.

Cada uno de vosotros que se siente llamado a este libro puede ser un canal de curación y de amor. Cada uno de vosotros está en el camino del servicio planetario y de la evolución personal acelerada. Lo expresáis de muchas maneras diferentes, como sanando a través de las manos, compartiendo con otros la sabiduría a través de la palabra, la escritura, y difundiendo la luz y el amor a los que os rodean.

*Estás sembrando el mundo  
con nuevas formas de pensamiento.*

Extiendo una invitación a cualquiera que esté dispuesto a participar en las oportunidades que vienen y en las que ya están aquí. Imagínate a ti mismo como parte de un grupo más grande, todos reunidos para explorar la conciencia, para sembrar el Universo con nuevas ideas. Éstas son creencias de que el Universo es amigable, que es abundante, y que puedes vivir en un estado de alegría y amor. Al contribuir con tus pensamientos elevados a la «atmósfera general», creas ideas que ayudarán a los demás a amarse más a sí mismos.

Invito a los que están en el camino de la luz y la alegría a unirse a mi esencia mientras leen estas páginas y sienten la comunidad de todos los que están compartiendo este conocimiento y sabiduría. Un grupo de personas, sosteniendo ciertas formas de pensamiento en su mente conjunta, puede lograr mucho. Siempre que ciertos pensamientos y creencias son mantenidos y practicados por un grupo de personas y el enfoque es el amor, el crecimiento espiritual y los propósitos elevados, se multiplica por diez la capacidad de cada persona para crearlos en su vida y de poner esos pensamientos a disposición de otros que están llegando a lo más alto.

El mundo está experimentando una gran transformación espiritual. Se están produciendo grandes cambios en las formas de pensamiento de las masas, y esto seguirá ocurriendo durante muchos cientos de años. Tú puedes ayudar a plantar los nuevos pensamientos que elevarán y harán evolucionar a la humanidad. Puedes mantener una imagen de grandeza, de preocupaciones universales y de ayudar a la propia Tierra.

Para utilizar la energía y las oportunidades durante estos tiempos y los futuros, necesitarás desarrollar cualidades del alma como la paz, la claridad, el amor y la alegría. No estoy hablando de que se avecine una calamidad mundial, porque no veo que eso ocurra. Estoy hablando de la necesidad de traer la paz al planeta llevando paz a tu propia vida. Aprovecha esta oportunidad para utilizar la energía y la atmósfera de transición de estos tiempos para impulsarte a una conciencia más elevada.

Es posible que te encuentres en dos mundos, conectando con personas que no creen en estas cosas y con las que sí lo hacen. Puede que descubras que tienes relaciones que abarcan varios mundos, ya que esta información debe ser plantada en muchos lugares. Estamos animando

a la gente a cruzar el mundo, a formar parte de algo más que su propio grupo de personas afines, a que esté dispuesta a acercarse a personas de otros campos de trabajo y estudio, con intereses diferentes. En cuantas más áreas puedas participar, más valiosos seréis tú y tus ideas para el planeta.

Puedes aprender a trascender las luchas de poder y trasladar tus relaciones hacia el corazón y el alma, conectando con el otro de una manera más amorosa. A medida que leas, explorarás muchas formas alegres de vincularte con tus amigos y con otras personas en tu vida para establecer conexiones que te aporten alegría y paz interior. Tú que lees esto estás en el camino de unirte con otras personas desde el corazón y no desde el centro de poder. Puedes transmitir y compartir lo que descubras. Es el momento de nuevas formas de pensamiento en el planeta, nuevas formas de unirse y estar con los demás, formas que crean la paz y no la desarmonía.

¿Quién soy?

Muchos de vosotros os habéis preguntado qué es un guía. ¿Quiénes somos? ¿Cuál es nuestro propósito? Yo, Orin, soy un maestro espiritual. Puedo existir en otros sistemas de realidad además de en los basados en vuestros principios y leyes científicas. He tenido la experiencia de una vida en este planeta para poder entender mejor la experiencia de la realidad física.

Viajo a muchos sistemas. En vuestro mundo, podríais llamarme investigador, reportero, profesor y guía, pero eso es sólo una parte de lo que soy. Me conecto con muchos planos de la realidad, porque ahora mismo a escala interplanetaria hay un gran crecimiento y evolución en todos los reinos. En los mundos a los que viajo, el crecimiento se está acelerando. Muchos Seres de Luz, maestros, seres iluminados y ángeles están aquí para ayudarte si lo pides.

### *Soy un Ser de Luz.*

Te estoy ayudando a ti que estás en un camino de luz y alegría en la Tierra, que estás dispuesto a servir al planeta a través de tu interés por el crecimiento personal y la evolución. Te ofrezco guía y asistencia tanto en tu vida personal como en tu camino de servicio al mundo.



Estoy transmitiendo enseñanzas espirituales al plano terrestre. Ciertas verdades operan a través de los universos conocidos; estoy aquí para ofrecerte esas verdades espirituales, principios y prácticas que pueden ayudarte a vivir una vida más alegre y plena. La comprensión y la práctica de estas verdades siempre crea crecimiento y una conciencia expandida.

Invito a tu alma a unirse a mí mientras exploramos tu mayor potencial. Mi esencia está detrás de los pensamientos de este libro y te ayudará a abrirte a tu ser más profundo y sabio. Sentirás como si te convirtieras en quien siempre supiste que eras. Muchos de vosotros siempre os habéis sentido diferentes de los que os rodean, como si supierais que tenéis una misión, algo especial que cumplir con vuestra vida. Espero ayudaros a descubrir más sobre esa misión y propósito. Te invito a viajar conmigo a los reinos de luz y amor de los que vienes.

Muchos de vosotros, hermosas almas de luz, habéis quedado atrapados en las energías más densas del plano terrestre. Con los conceptos de este libro, intentaré guiaros de vuelta a esos reinos más refinados que buscáis de forma tan natural. Permitidme que absorba la energía que hay detrás de las palabras, ya que he escrito este libro de modo que tanto las palabras como la energía que envió con ellas te ayudarán a abrir tu corazón.

*Hay un gran amor, compasión y guía  
disponibles a través de nosotros, los Seres de Luz.*

No estoy distante, y mi amor y guía están disponibles para cualquiera que lo pida. Sin embargo, debes pedirlo antes de que el Universo pueda darte algo. Yo y otros que ofrecen asistencia desde los reinos elevados no podemos ayudar a aquellos que no lo piden.

Éste es el comienzo del curso. Lo que estoy diciendo no es más que una pequeña parte de lo que os ocurrirá a todos cuando os abráis a vuestro ser más íntimo y sigáis un camino de alegría. Espero que de alguna manera pueda hacer vuestra transición hacia una conciencia más elevada, ya que todos los que se han acercado a este libro están pasando por un cambio importante y una transformación personal y espiritual. Te animo a que aceptes en tu corazón sólo aquellas ideas

y sugerencias de este libro que resuenen en lo más profundo de tu ser, y a dejar de lado las que no lo hagan. Estoy aquí como asistente y maestro espiritual para ayudarte en tu transformación personal. Te doy la bienvenida a una visión más alegre, amorosa y pacífica de lo que eres.